

КРЕДНОЕ
ПОСОБИЕ

И. В. Жуков

ИСТОРИЯ ПАЛЛЕИВМЕСОКИМ

ГИРОВАРИ



РОСТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
Северо-Кавказская психотерапевтическая ассоциация М. Е. Литвак
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ Учебное пособие Ростов-на-Дону
Издательство «Пайк» 1996

ББК Ю952 Л 64 УДК 615.856 @71) Рецензенты: доктор медицинских наук В. А. Балязин, кандидат медицинских наук О. Я. Силецкий
Редактор Г.И.Медведева Литвак М.Е. Л 64 Психотерапевтические этюды. Учебное пособие — Ростов Н/ Д.: Изд-во «Пайк», 1996. - 224 с. ISBN 5-86865-070-0 В учебном пособии даны основы разьяснительной и рациональной пси- психотерапии, описан ряд приемов, которые оказались эффективными при лечении, психологической коррекции, а также при психологическом производственном и семейном консультировании Раздел «Логика" успешно ис- использовался студентами, изучавшими этот предмет. Рекомендован к печати Северо-Кавказской психотерапевтической ассоциацией Рассчитано на вра- врачей-психотерапевтов, практикующих психологов, педагогов и всех тех, чья деятельность связана с большим эмоциональным напряжением 4108110000-008 л ~ бМ(оз>=%~ Без "бъявл- ББК Ю952 ISBN 5-86865-070-0 © Литвак МЕ 19%

СОДЕРЖАНИЕ Почему я написал эту книгу? 5 (От автора) Часть I. Рациональная психотерапия 10 Часть П. Логика 23 Часть III. Жизнь 69 Идеи рациональной психотерапии в работах Сенеки 69 Психология ума и глупости 81 Психология одиночества 96 Психология судьбы и скрытая агрессия 100 Психология красоты 106 Психология предательства 124 О наслаждении и удовольствии 128 Взгляд «изнутри» человека «со стороны» (первые впечатления психотерапевта, ставшего преподавателем лица) 130 Рассказ первый 130 Рассказ второй - . 140 Неосознаваемые источники стресса 145 Первородный грех 145 Мифы современной жизни 152 Хорошо ли живется Кощею Бессмертному? 167 Есть ли пресловутый треугольник? 172 Личный интерес и интерес дела 177 Психологическая защита 182 Литература 212 Приложение 213 Об экспериментально-психологическом определении структуры личностного комплекса («социогена») и прогнозе судьбы 213

В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог, Оно было вначале у Бога. Все че- через него начало быть, и без Него ничто не начало быть, что начало быть. В Нем была жизнь... (Иоан., гл.1, ст. 1-4)

ПОЧЕМУ Я НАПИСАЛ ЭТУ КНИГУ (От автора) Издавна считается, что медицина стоит на трех «китах»: слово, трава и нож. К ножу прибегают тогда, когда с болезнью не могут справиться с помощью травы (лекарств). Хирургическое лечение свидетельствует о слабости терапии. Лекарства можно назначать, а можно и не назначать, а вот слово в лечении используется всег- всегда. Поэтому можно считать, что любой врач, хочет он того или не хочет, психотерапией занимается.(ведь с больным приходится го- говорить). Некоторые врачи относятся к ней пренебрежительно. «А что остается делать? Лекарств нет, операция не показана. Прихо- Приходится заниматься психотерапией». Но большинство придает ей большое значение. Каким же методом психотерапии занимаются все врачи, осозна- осознают они это или нет? Рациональной психотерапией. Основные положения научной психотерапии вообще и рацио- рациональной в частности, в конспективном виде изложены у Сократа в диалоге «Хармид». Пересказывать античных авторов — дело не- неблагодарное: все равно получится длиннее. Перейду к цитирова- цитированию. «Как не следует пытаться лечить глаза 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 мно- 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 че- человеку 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 представ- представляют собой не что иное, как верные речи: от этих речей в душе укореняется рассудительность, а ее укоренение и присутствие об-

легчают внедрение здоровья и в области головы и в области всего тела. ...Пусть никто не вздумает убеждать тебя излечить ему голову с помощью этого 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 — М. Л.) наказывал весьма настойчиво, чтобы я не поддавался на уговоры ни богатых людей, ни знатных, ни красивых и не поступил бы вопреки 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 присовокуплю 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 сто ради головы усовершенствоваться и свой разум. Здесь отражены современные положения о необходимости и обязательности применения психотерапии во всех областях медицины, правильно решена психосоматическая проблема, поставлен вопрос о необходимости комплексного лечения. Рациональная психотерапия является самым распространенным видом психотерапии. Правильно или неправильно, но ею занимаются все медработники без исключения. Лучше это делать на научной основе. Но, к сожалению, в литературе о ней упоминается редко, хотя другим ее методам посвящены целые монографии. Самое подробное изложение принципов рациональной психотерапии мы находим в главе «Рациональная и разъяснительная психотерапия» (Д. В. Панков) «Руководства по психотерапии» под редакцией В. Е. Рожнова А985). Д. В. Панков справедливо указывает, что термин «Рациональная психотерапия» настолько прочно вошел в медицинскую практику, что менять его не стоит, хотя строго говоря, любой метод психотерапии разумен. Собственно рациональная психотерапия — это метод, предложенный П. Дюбуа А912) «Рациональной психотерапией», — пишет он, — я называю ту, которая имеет своей целью действовать на мир

представлений пациента непосредственно, а именно путем убедительной логики. Опираясь на логику, как на науку о законах правильного мышления, врач убедительно демонстрирует больному ошибки в его рассуждениях, связанные с неправильной оценкой болез- болезненного состояния». Специфическая особенность рациональной психотерапии в том, что она построена на логической аргументации. Но дело заключа-

ется в том, что логика как учебная дисциплина исключена у нас из школьного и медицинского образования. Конечно, мыслим мы логично, но без знания законов логики, такое мышление не всегда бывает стройным, экономичным и ясным. Поэтому при проведении рациональной психотерапии на первом этапе приходится обучить больного законам логики, и только после этого появляется возможность правильно проводить лечение с помощью рациональной психотерапии. До 1990 г. достать обычный учебник логики было большой проблемой. В последние несколько лет такие книги появились, но, написанные в академической манере, они практически не используются ни врачами, ни пациентами. Вот почему прежде всего я обучаю своих подопечных логике. Пришлось разработать такую форму преподавания, которая бы вызывала живой интерес. В какой-то степени это удалось, и занятия сами по себе без обсуждения клиники заболевания начали давать значительный клинический эффект. Мышление у наших больных стало носить творческий характер, что, как известно, приводит к развитию эмоции интереса и выбросу в кровь эндорфинов, которые и оказывают лечебное действие. Врачи также отметили, что после изучения логики им стало легче строить диагностику, осваивать психоаналитические методы, когнитивную терапию, они увидели смысл в техниках логотерапии и экзистенциального анализа. Мое собственное убеждение на сегодняшний день таково, что при овладении правилами логики исчезает туман в голове, а жизнь приобретает яркие краски. Во всех немногочисленных статьях, посвященных рациональной психотерапии, в основном указывается, что врач должен и обязан делать, но не показано, как это делать. В качестве примера приведу выдержку из раздела «Рациональная психотерапия» монографии

А. П. Слободяника «Психотерапия» А977) «Врач дол- должен указать больному'на его ошибочные мысли... Нужно обратить внимание больного на его нерешительность, изменчивость настро- настроения и излишнюю впечатлительность...Деликатно раскритиковать все ложное во взглядах... Больному нужно доказать, что он дол- должен научиться терпеливо переносить мелкие обиды...» И так на несколько страниц. Да и то, что автор считает нужным делать, делать вовсе не следует. Все это и побудило меня написать данную книгу. В ней имеется три части. В первой — «Рациональная психотера- психотерапия» — приводятся основные положения этого метода и приемы, которые можно использовать без систематического изучения логи- логики. Во второй — «Логика» излагаются основные законы и правила логики в той форме, в которой она использовалась на занятиях и

во время работы с больными. В третьей части «Жизнь» помещены мои статьи. Эти материалы использовались в психотерапевтиче- психотерапевтической работе с больными и при проведении психологической кор- коррекции со здоровыми и группой риска в Клубе решивших овладеть стрессовыми ситуациями (КРОСС). Эти статьи я предлагаю вам использовать как своего рода упражнения по логике, т.е. соста- составить классификацию понятий, попытаться дать им определения, выяснить, какие логические приемы применялись для обоснования того или иного положения. Статья «Идеи рациональной психотерапии в работах Сенеки» на многих произведет столь большое впечатление, и после этого они начнут подчиняться своему уму, что благотворно скажется на их жизни и здоровье. В «Психологии ума и глупости» приведен ряд жизненных пра- правил, выполнение которых позволяет стать более проницательным. «Психология одиночества» многих успокаивает. После ознакомления со статьей «Психология судьбы и скрытая агрессия» некоторые поймут, что они не ангелы. «Психология красоты» поможет экономить силы. «Психология предательства» публиковалась в «Медицинской газете», была перепечатана в журнале «Спутник» на английском языке. Пользу ее отметили не только наши пациенты, но и читате- читатели. В плане изучения логики используйте ее для анализа правиль- правильности

построения классификационных схем. Статьи «О наслаждении и удовольствии» и «Взгляд изнутри человека со стороны» — примеры построения гипотез. В «Неосознаваемом источнике стресса» можно увидеть ряд логических приемов. В «Мифах современной жизни» есть примеры разъяснительной психотерапии. Беседы на эту тему часто весьма эффективны. В статье «Хорошо ли живется Кашею Бессмертному» я в форме метафоры пытаюсь разъяснить своим подопечным необходимость жить для себя. Статья «Есть ли пресловутый треугольник?» публиковалась в медицинской газете, а отрывки — в «Аргументах и фактах». Отзывы читателей были вполне положительными. «Личный интерес и интерес дела» написан специально для «благодетелей». Статья является как бы продолжением «Хорошо ли живется Кашею Бессмертному» и перекликается с «Психологией предательства». После изучения логики и прочтения этой статьи «благодетели» успокоятся, перестанут ждать благодарности за свои деяния, состояние их здоровья улучшится.

Статья «Психологическая защита» к рациональной психотерапии не относится, но она поможет изучить логику. В ней я старался дать точные по логической форме определения различных видов психологических защит. В приложении даны разработанные нами цветовой социометрический тест (ЦТО), тест определения «еогена» и прогноза судьбы..

ЧАСТЬ I. РАЦИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ. Рациональная психотерапия — форма психотерапии, при которой высказывания врача носят аргументированный характер и направлены на создание правильной «внутренней картины болезни». Рациональная психотерапия имеет два варианта: разъяснительно-разъяснительная и собственно рациональная (в дальнейшем буду называть ее просто «рациональная»). Разница между ними заключается в следующем. При разъяснительной психотерапии врач выступает в роли учителя, информируя больного о характере его заболевания, механизмах действия лекарств и выздоровления. При такой форме трудно избежать косвенного внушения. Довольно часто результаты длительной беседы врача с больным могут быть в несколько секунд аннулированы «авторитетным»

высказыванием соседа по палате, случайного собеседника во время поездки в городском транспорте или телевизионной передачей о возможностях биоэнер- биоэнергетики. Здесь следует прислушаться к Ф. Ницше, который писал, что полужнание благодаря простоте формулировок всегда победо- победоноснее истинного знания. И не следует удивляться, что высказы- высказывания постороннего о вреде люмбальной пункции победят научно обоснованные доводы врача о необходимости ее проведения. При рациональной психотерапии беседа врача носит характер дискуссии, во время которой врач и больной «на равных» исследуют характер суждений больного о своем заболевании и вместе ищут ошибку в его рассуждениях. Поэтому рациональная психоте- психотерапия имеет два этапа. Первый — обучение больного законам фор- формальной логики, второй - использование этих законов для поиска ошибок мышления. При рациональной психотерапии пациент при- приходит к адекватному отношению к своей болезни при помощи уси- усилий своего собственного мышления. Тогда его гораздо труднее сбить с истины высказанной с апломбом репликой невежды. Кроме того овладение законами логики поможет ему в дальнейшем более четко решать свои жизненные задачи. Поэтому, с моей точки зре- зрения, проведенная в такой форме рациональная психотерапия дале- ко выходи! за пределы своей основной задачи — коррекции «внут- «внутренней картины болезни». А если это так, то можно (огласиться с мнением Крития о том, что болезнь становится благом, если вы- вынуждает усовершенствовать разум. Под «внутренней картиной болезни» понимается отношение больного к характеру и тяжести своего заболевания. Напрашивает- с я его разделение на два основных вида: адекватное (то, к которо- которому стремится рациональная психотерапия) и неадекватное. По- Последнее в свою очередь можно разделить на два типа: преувеличе- преувеличение тяжести заболевания и уменьшение значимости болезни. В первом случае возникает избыточная тревога, которая усиливает выраженность основных симптомов болезни. Кроме того в клини- клинической картине появляются психосоматические симптомы тревоги: нарушение вегетативных функций (потливость, сердцебиения, плохой сон, колебания артериального давления,

утомляемость, мышечные зажимы или двигательное беспокойство и пр.). Формируется своеобразный порочный круг: усиление тревоги утяжеляет картину основного заболевания, а последнее усиливает выраженность тревоги. Приходится назначать дополнительные препараты — транквилизаторы, которые, успокаивая нервную систему, одновременно могут отрицательно влиять на деятельность внутренних органов и т. д. Больной начинает метаться: меняет лечащих врачей, обращается к представителям альтернативной медицины — знахарям, экстрасенсам, биоэнергетикам или требует дополнительных параклинических обычно модных, а иногда сложных и труднодоступных методов обследования (УЗИ, фиброгастроскопия, изотопная диагностика, компьютерная томография и пр.). При этом легкая тревога может превратиться в панику. «Внутренняя картина болезни» имеет три уровня (Д. В. Панков): сенсорный, эмоциональный и интеллектуальный. Сенсорный уровень определяется теми ощущениями, которые возникают у пациента во время болезни. Эмоциональный уровень включает в себя оценку болезни с точки зрения опасности или пользы, так как иногда болезнь бывает «выгодна» для больного. Интеллектуальный уровень внутренней картины болезни определяется решением вопросов: «Болен или здоров?», «Чем болен?», «Каковы должны быть режим и лечение?». Эти все уровни связаны между собой, влияют друг на друга и создают порочные круги и пестроту «внутренней картины болезни». Я стараюсь при помощи разъяснительной психотерапии и четко отработанной диагностики как можно быстрее начать лечение, а 11

сложное инструментальное обследование провести после улучшения состояния больного. А теперь два коротких примера. Больная А., 16 лет, поступила в клинику с жалобами на прогрессирующее похудание (вес 29 килограммов при росте 156 сантиметров) отсутствие месячных и комплекс психопатологических явлений, который укладывался в картину истерического невроза с синдромом нервной анорексии. Больна она была с 12 лет. До поступления в клинику неоднократно лечилась в стационарах соматического профиля, где ей ставились различные диагнозы,

а при параклинических методах выявлялась патология желудочно-кишечного тракта. Тревожная мать настаивала на проведении параклинического обследования. Используя разъяснительную психотерапию, я успокоил ее. Ей было разъяснено, что соматическая патология носит реактивный характер и пройдет после излечения от невроза. Мне удалось расшифровать психогенную природу болезни. Через три недели наступило значительное улучшение, вес больной достиг 42 килограммов, появились месячные. Проведенное после лечения параклиническое обследование дало нормальные результаты. Больная Б., 58 лет, врач, поступила в клинику в субдепрессивном состоянии. Больной себя считала в течение четырех лет. Заболела после смерти мужа. Была выявлена язвенная болезнь, по поводу которой в течение двух лет она лечилась у терапевта. Постепенно жалобы на боли в желудочно-кишечном тракте ушли на второй план, а основной симптоматикой стало субдепрессивное состояние. В структуре ее переживаний были мысли о возможном переходе язвы в рак. Она просила провести параклиническое обследование. После сеанса разъяснительной психотерапии мы договорились, что обследование проведем после выхода из депрессии, а пока я буду лечить ее так, как будто язва у нее есть. Депрессия довольно быстро пошла на убыль. Язва никак себя не проявляла, а я ограничился только назначением диеты. Больная стала просить провести обследование. Я «тянул» как мог. Через три недели мы провели фиброгастроскопию, которая выявила рубцующую(!) язву двенадцатиперстной кишки. Далее я вынужден был вызвать терапевта, который назначил довольно сложное лечение. Я не смог убедить терапевта не назначать его. Пришлось больной тратиться на дефицитные препараты, тревога ее усилилась, появились сердцебиения. Она стала настаивать на консультациях у эндокринолога. Было проведено тщательное обследование щитовидной железы (гор- (гормональный профиль, изотопное исследование и пунктирование подозрительного узла). Патологии, требующей специального лечения, выявлено не было. На обследование ушло три недели. Но за это время тревога и подавленность усилились. В конечном итоге все закончилось

благополучно. Этот случай наглядно показывает возможности разьяснительной психотерапии и последствия, если эффекта достичь не удастся. Переоценка тяжести своего заболевания при соматической патологии чаще всего возникает у тревожно-мнительных личностей. В этих случаях после выздоровления следует проводить психокоррекционные мероприятия с использованием более сложных методов

личностно-ориентированной психотерапии. Важно подчеркнуть, что рациональная психотерапия не влияет на психопатологический синдром. И если наблюдается ипохондрическое развитие личности, которое часто сопровождается легкой соматической патологией, необходимо вмешательство профессионала-психотерапевта. Недооценка тяжести болезни может дойти до анозогнозии. Этот феномен встречается не так редко. Кстати, ранее он культивировался у нас довольно широко (в литературе, кинофильмах). вспомните комическую фигуру врача, которого обманывали, убегая недолеченными из стационаров. Полубольные люди совершали военные и трудовые подвиги, тогда как в реальной жизни их подражатели заканчивали свой путь на смертном одре. В таких случаях больных следует как-то напугать, что не так просто. Больная В., 53 лет, лежала в терапевтической клинике с диагнозом инфаркт миокарда. Режима она не соблюдала, и родственникам по секрету сообщила, что инфаркта у нее нет. Просто ей по блату поставили этот диагноз, чтобы можно было выдать на большой срок больничный лист. И, действительно, лечащий врач именно это ей и сказал, так как хотел ее успокоить, т. е. перевел чрезмерную реакцию в облегченную. «Из огня да в полымя». Больная нарушала двигательный режим, что привело к развитию повторного инфаркта. Разьяснительная психотерапия в качестве самостоятельной методики выделена В. М. Бехтеревым. Как справедливо указывает Д. В. Панков (1985), каждая беседа врача с больным имеет элементы такой методики, а при профилактических мероприятиях она приобретает решающее значение. Авторы статей в научно-популярных медицинских журналах, хотя и этого или не хотят, проводят

разъяснительную психотерапию. И если такие статьи пи- пишутся без учета требований данной методики, они могут вызвать антипсихотерапевтический эффект. Поскольку средства массовой информации зачастую довольно безграмотно подают медицинские сведения, вред такой «пропаганды» трудно переоценить. Так, после телесеансов Кашпировского в нашу клинику поступили его многочисленные жертвы. Рациональная психотерапия должна использоваться для рассе- рассеивания всевозможных предрассудков у населения. К сожалению неграмотное ее применение приводит к популяризации альтерна- альтернативной медицины в наихудших ее вариантах. Еще одна область применения разъяснительной психотерапии - борьба с иатрогенными заболеваниями. Те же задачи стоят и перед рациональной психотерапией: основное отличие состоит в том, что разъяснительная психотерапия опирается в основном на дидакти-

ческие принципы, а рациональная на законы логики (Д. В. Панков, 1985). Разъяснительная психотерапия может проводиться с большой группой больных (лекции, информационные листы, стенгазеты и пр.) Рациональная психотерапия проводится во время дискуссии с больным один на один после того как он изучил законы формальной логики. Рациональная психотерапия может быть использована как этап подготовки пациента к более сложным психотерапевтическим методикам личностно-ориентированных направлений. Чтобы работа шла успешно, необходимо знать, что объяснять, а, главное, знать как это делать, т. е. действовать, опираясь не на здравый смысл, а на определенные правила. Прежде всего необходимо объяснить патогенез заболевания, т. е. рассказать больному, что происходит в его организме, когда возникает тот или иной сим- симптом, показать его защитное значение. Так, например, высокая температура необходима для того, чтобы организм боролся с ин- инфекцией, ибо антитела образуются при высокой температуре, а микроб размножается при более низкой. Головная боль и подъем артериального давления возникают после того, как человек не справляется с психотравмирующей ситуацией, а болезнь как бы выводит его из нее. Далее необходимо рассказать о механизмах выздоровления и механизмах действия лекарств. При

инфекционном заболевании больному назначаются противомикробные препараты в случае, если сам организм с микробами не может справиться, и медикаменты, повышающие защитные силы организма. В случае подъема артериального давления как полезного для организма феномена, больного надо ориентировать на более глубокую работу с психотерапевтом для выработки навыков достижения положительного результата. Тогда удастся ориентировать больного на патогенетические методы лечения. Объяснение механизма действия препарата также крайне необходимо. Но в данном случае следует рассказывать не столько о фармакодинамике, сколько о тех явлениях, которые будут происходить с больным после приема лекарства, и что ему следует делать при этом. «Через десять минут после того, как вы примете седуксен, лягте в постель, укройтесь теплым одеялом. Минут через пять вы почувствуете тяжесть в теле, теплоту, мысли начнут путаться и исчезать, и вы заснете». Здесь вы видите еще и сочетание рациональной психотерапии с косвенным внушением. Феномен известный. Модное лекарство действует сильнее, у известного врача те же самые лекарства более эффективны. 14

Здесь встает вопрос о том, говорить ли больному правду. Я сторонник того, чтобы говорить, но только в соответствующей форме. Врачу-психотерапевту, работающему в основном с больными неврозами и психосоматическими заболеваниями с выраженным невротическим компонентом, это очень легко. Неврозы в принципе излечимы, а выраженный невротический компонент бывает у больных, страдающих легкими формами психосоматических расстройств. Но мой небольшой опыт работы с больными со злокачественными новообразованиями показывает, что правда и здесь является хорошим подспорьем, ибо следует только учесть, что основной формой воздействия разъяснительная психотерапия быть не может. Для иллюстрации этих положений приведу клинический пример с подробным описанием работы врача с больным. Больной Г, 35 лет, поступил в терапевтическую клинику с подозрением на инфаркт миокарда. Обследование инфаркта не выявило (были лишь незначитель-

незначительные функциональные изменения), тем не менее больной отказывался подниматься | попели, даже в туалет ходил только в сопровождении медперсонала, был гре вожным После бесед немного успокаивался, становился чуть активнее, но как только возникали неприятные ощущения в облает сердца, вызывал врача, требо- требовал, чтобы ему немедленно сделали электрокардиограмму («плда инфаркта не было, а сейчас, может быть, есть!»). Наконец был вызван психотерапевт В ходе беседы выявилось следующее. Накануне заболевания пациент две недели пробыл в Москве, где много работал в научной библиотеке, завершая диссертацию По^ле возвращения из библиотеки долго работа.! с литерат) рой в гостинице, в связи с чем недосыпал. Чтобы не заснуть и повысить работоспособность, ночью и в течение дня пил много кофе Вернулся домой утомленным Ночью не мог долго заснуть. На фоне бессонницы возник приступ болей в области сердца без типичных для инфар- инфаркта иррадиации, который сопровождался страхом смерти. Была вызвана «скорая помощь», которая, к сожалению, приехала очень быстро Почему к сожалению? Потому что боль носила явно невротический характер, и, если бы «скорая» задер- задержалась, то к моменту ее прибытия боли, возможно, прошли бы Врач сделал элек- электрокардиограмму, на которой выявились незначительные изменения, внимательно расспросил больного, не менее внимательно (а може1 быть, просто очень долго) прослушал сердце и поставил диагноз ан'росклеротического коронарокардиоскле- роза со склерозом венечных артерий. Назначил препараты, которые купировали боли, рекомендовал постельный режим, чтобы не развился инфаркт миокарда, вызвана на следующий день участкового врача, а лучше обратиться к серьезному кардиологу Функциональный характер болей установили довольно быстро. Были назначены транквилизаторы в традиционной дозе по одной таблетке три раза в день. Больного поджимали сроки выполнения работы, но состояние его не улучшалось, работать он не мог,- боли в сердце продолжали возникать, и через три месяца его направили 15

в терапевтическую клинику, в кардиологическое отделение, где ле- лежали тяжелые больные с инфарктом миокарда. Наблюдались и

ле- летальные исходы. Состояние больного ухудшалось, но его жалобы не соответствовали незначительным изменениям на электрокарди- электрокардиограмме, что и послужило поводом для вызова психотерапевта. Диагностика не вызывает сомнения. Речь идет об астенической невротической реакции. Здесь имеет место переоценка тяжести за- заболевания, определенную роль сыграла и неумело проведенная ра- рациональная психотерапия, что вылилось в иатрогению. В дальней- дальнейшем сформировался порочный круг, в который втягивались все новые факторы. Сообщение о том, что не исключен инфаркт, уси- усилило тревогу, тревога способствовала усилению неприятных ощу- ощущений в области сердца. Результаты обследования усилили трево- тревогу. Кроме того, больному при его попытках продолжить работу пришлось преодолевать снотворное и расслабляющее действие транквилизаторов. Попутно хочу отметить, что при неврозах и не- невротических реакциях характерно повышение чувствительности ко всем внешним раздражителям, в том числе и к медикаментам. Поэто- Поэтому традиционное назначение транквилизаторов по одной таблетке три раза в день является чрезмерным. Их действие включилось в вышеописанный порочный круг. Состояние больного продолжало ухудшаться. Его стали раздражать яркий свет, громкие звуки. По- Появились невыраженные неприятные ощущения в брюшной поло- полости, легкая ломота в суставах. Но об этом сам больной не говорил, так как не хотел «загружать врача пустяками». Было решено использовать разъяснительную психотерапию. Ниже воспроизводится стенографическая запись беседы врача (В.) и больного (Б.). В.: Почему вы решили, что у вас инфаркт миокарда? Б.: Потому что у меня боли в области сердца и изменения в миокарде. В.: Но ведь каждый раз, когда проводят обследование, инфаркта не находят. Б.- Это в тот раз, а в этот, может быть, и есть. В: Расскажите мне, что вы знаете об инфаркте миокарда, и вообще как устроен наш организм? Б (молчит, а затем говорит, не очень уверенно, слегка запинаясь): Закупорива- Закупоривается сосуд, питающий мышцу сердца, и мышца омертвевает. Может наступить разрыв сердца и немедленная смерть. В.: В общем, правильно. Но какое это имеет отношение к вам? Б.: У меня бывают внезапные боли. В : Давайте не

будем спорить. Я согласен, что у вас инфаркт миокарда. Объясните мне механизм его развития. Б. (с некоторым недоумением): Я ведь уже говорил! 16

В.: Давайте поговорим об этом подробнее. Вы знаете как у нас работают внут- внутренние органы? Б.: Весьма приблизительно. В.: Так вот, деятельность внутренних органов находится под контролем цент- центральной нервной системы. Управляет всем головной мозг (больной имел техниче- техническую специальность, поэтому ему был предложен следующий рисунок). желудок Рис. 1 Каждый орган посылает по нервам в центральную нервную си- систему сигнал о своем состоянии. Этот сигнал через спинной мозг поступает в головной. Там он обрабатывается и по другому нерв- нервному волокну передается команда о том, что следует делать. Так, например, если в желудок попала пища, то от него идет соответст- соответствующее сообщение в головной мозг. Оттуда поступает распоряже- распоряжения мышце желудка начать сокращаться, а железам выделять же- желудочный сок. В норме мы эту работу не осознаем. Б.: Доктор, зачем вы мне рассказываете о желудке? У меня ведь сердце поба- побаливает! В.: Для того, чтобы отвлечь вас и объяснить общий принцип. С сердцем про- происходит то же самое. Когда человек начинает двигаться, увеличивается расход кислорода, в крови становится больше углекислого газа, который и подает сигнал в мозг о недостатке кислорода. В ответ учащается дыхание и увеличивается число сокращений сердца, да и за каждый удар может выбрасываться не 60 мл крови как обычно, а до 180 мл, как у тренированного спортсмена, а число сокращений сердца может доходить до 150-180 ударов в минуту. Так что мы имеем 15-20 кратный запас. В головном мозгу есть два отдела: кора и подкорка. Кора -директор нашего предприятия, а подкорка —диспетчер. Пока идет все нормально и диспетчер справ- справляется со своими функциями, директор занимается стратегическими вопросами снабжения, связи с другими предприятиями. Когда вы чувствовали себя хорошо, 2. Зак 155 17

то не замечали работы сердца, да и других внутренних органов, а ведь они работали! Б.: Да, правильно, когда я был здоров, то не знал, где у меня сердце и желудок, а теперь я чувствую все свои органы. Но

все остальное мелочи. Главное - сердце! В.: Заметьте еще раз, что вы сейчас сказали — я чувствую все свои органы. Но вернемся к нашей теме. У директора имеется пульт управления. Когда со стороны внутренних органов все спокойно, т. е. сигналы слабые и их принимает и обрабатывает диспетчер, лампочки на пульте не горят, ибо он чувствителен только к сильным сигналам. Предположим, что диспетчер реагирует на сигналы чувствительностью в одну единицу, а на пульте у директора загорается лампочка (т. е. появляется боль или неприятное ощущение) только тогда, когда сила сигнала достигнет десяти единиц. Для директора это сигнал о необходимости вмешательства: человек начинает принимать какие-то меры, одна из которых — обращение к врачу. Хочу обратить ваше внимание на цифры. Они, конечно, условны, но отражают суть дела. К сожалению, человек может длительное время болеть, но не чувствовать этого, как например, при туберкулезе и злокачественных заболеваниях. Поэтому врачи рекомендуют периодически проходить профилактическое обследование. Б.: Вот видите! А у меня уже болит! В.: Подождите! Я ведь не рассказал вам о втором механизме появления болей. Ведь в результате нервного напряжения (а у вас оно было) может повыситься чувствительность этого пульта, и он начинает реагировать на слабые сигналы, идущие от здоровых органов. Скажите пожалуйста, так бывает, чтобы в здании одновременно перегорели все лампочки? Б.: Нет! В.: А если вдруг случилось, что во всем здании не горит свет, где следует искать причину? Где-то в распределителе, в пульте управления. Вот и подумайте сами, где же гнездится у вас болезнь в сердце или в пульте управления? Б.: Но ведь сердце болит сильнее всего! Да и к смерти болезнь сердца может привести. Остальное не так опасно. В.: Если бы у вас болело сердце и был бы инфаркт, то была бы четко очерченная симптоматика: кинжальные боли в сердце с иррадиацией в левую лопатку. Интенсивность их была бы такова, что ничего другого вы бы не замечали. Дайте мне ваши руки (нажимает пальцами на левую кисть сильно, а на правую слабо). Где вы чувствуете боль? Б.: В левой кисти. В. (убирая давление с левой кисти, но не снимая с правой): А как сейчас? Б.: Стало заметно легче. В.: Не обратили ли вы внимание, что

когда я вам сильно давил на левую кисть, то боли в сердце и другие неприятные ощущения ослабли? Б.: Обратил. И вообще, когда я разговариваю с врачами, мне становится легче! В.: Вам теперь понятно, почему? Б.(с облегчением): Идут из внешней среды более сильные сигналы, и неприят- неприятные ощущения отступают. 18

В.- Правильно! Так где у вас болезнь? Б.: В головном мозгу! В.: Правильно! А главное, вы попали в «порочный круг». Эмоциональное на- напряжение привело к тому, что вы стали чувствовать внутренние органы. Если бы это была болезнь какого-то органа, то сразу было бы назначено эффективное лечение, и вам стало бы легче. А так как легче не становилось, то появилась тревога. Вы стали прислушиваться к своему организму. Появился такой эффект, который на- наблюдается, когда смотришь на звездное небо: чем дольше смотришь, чем больше звезд видишь. Так и у вас! Б.: Теперь понятно, почему в больнице мне стало хуже. Ведь здесь действительно много тяжелых больных, а при моей тревожности я все эти жалобы находил у себя. Теперь мне стало заметно спокойнее. В.: Тогда давайте поднимемся на второй этаж. После прогулки настроение у больного заметно повысилось. Б.: Так что же мне делать? Может быть выписаться? В.: Смотрите сами. Вы все-таки попали в клинику. Доведите уж обследование до конца. Я вам назначу четверть таблетки седуксена два раза в день. Это снизит чувствительность вашего директора к сигналам внутренних органов и позволит ему заниматься диссертацией. Через два дня пациент почувствовал себя практически здоровым и выписался из клиники. Положительный катамнез прослежен в течение пяти лет. В последние годы я практически прекратил пользоваться разъ- разъяснительной психотерапией и перешел к рациональной. В ряде случаев приходится обучать больных формальной логике (см. часть II). Само обучение логике дает успокаивающий эффект. Но чаще всего я пользуюсь «сократическим диалогом». Суть его за- заключается в следующем. Больному задаются вопросы таким обра- образом, что, отвечая на них, он сам приходит к выводу о нелепости своих взглядов на болезнь. В качестве иллюстрации приведу стенографическую запись своей беседы с больным язвенной болезнью двенадцатиперстной кишки, у которого возникла мысль,

что он болен не язвой, а ра- раком. Я.. Почему вы решили, что у вас рак? Б.: Я сильно хudeю, у меня появилось отвращение к мясной пище. (Типичная логическая ошибка: идти от истинности следствия к истинности основания. Если крыша мокрая, это еще не значит, что идет дождь. Подробнее об этом см. в части II). Я.: Зачем спорить? Рак так рак! Вы что, очень хотите, чтобы у вас оказался рак? Б.: Нет! Как раз наоборот! Но факты упрямая вещь. Я.: Что вы-знаете о раке? Б.: Это злокачественная опухоль, которая все время растет, пока не задушит организм. 2* 19

Я.: Я совершенно с вами согласен! Скажите, пожалуйста, сколько времени вы болеете раком? Б.: Шесть лет. В.: Как мы уже установили, раковая опухоль, постепенно развиваясь, приводит к тому, что больному становится все хуже и хуже. Правильно? Б.: Да. Я.: Следовательно, улучшения при раке быть не может. Правильно? Б.: Да. Я.- Как тогда можно объяснить тот факт, что вам становилось то лучше, то хуже? Б. (с облегчением): Да, действительно, даже во'время обострения мне станови- становилось то лучше, то хуже. Недооценка тяжести болезни может дойти, вплоть до анозогно- зии, что часто наблюдается при алкоголизме. Приведу стенографическую запись беседы врача с больным ал- алкоголизмом. Б.: Меня зря сюда поместили. Это все жена... Никакого алкоголизма у меня нет! Ну, иногда выпиваю, так кто ж не пьет! В.: А что вы возмущаетесь? Нет, так нет! А как вы понимаете, что такое алко- алкоголик? Б.: Алкоголик пропивает получку, продает вещи и валяется под забором. А я работаю, у меня по работе нет ни одного замечания. Даже в вытрезвителе я ни разу не был! В.. Да, такого алкоголизма у вас нет. Но это бытовое понимание алкоголизма. А есть еще и медицинское. Вы знаете что-нибудь о раке? Б.: Да. Это опухоль, которая разрушает и истощает организм. У меня сосед за несколько месяцев умер от рака желудка. Да еще как мучился! А этот разговор зачем? В.: Сейчас узнаете. Вам конечно известно, что рак начинается с того, что возникает одна раковая клетка, которая постепенно разрастается, разрушая здоровые ткани и в конечном итоге губит организм. Б.: Да, я так себе это примерно и представлял. В.: Скажите, пожалуйста, когда появилось только несколько десятков раковых клеток, человека можно считать больным раком? Б.: Да, правильно. В.: Но

ведь сам больной этого не чувствует и может даже считать себя здоро- здоровым? Б.: Правильно. В.: Больной на начальном этапе развития рака чувствует себя здоровым, но с медицинской точки зрения он болен, и лучше его сейчас уже начать лечить. Вы со мной согласны? Б.: Да. 20

В.: Так обстоит дело и с алкоголизмом. Сначала алкоголь особенно не влияет на организм, но впоследствии, когда кто-то заметно уже пьет, и тогда личность деградирует, то и лечение может оказаться неэффективным. Так вот, третьей стадии алко- алкоголизма у вас нет. Кстати, вы знаете, как развивается алкоголизм? Б.: Смутно. В.: Все начинается с пьянства. Когда человек пь'т эпизодически, то он пьянеет от небольших доз спиртного, но если он начинает пить систематически, т.е. раз в неделю и чаще, то для того, чтобы опьянеть, емл необходимо каждый раз прини- принимать все большее количество спиртного. С медицинской точки зрения способность выпить до поллитра водки и не опьянеть, а также выпивки раз в неделю и чаще считаются подозрительными. Мы уже думаем, не страдает ли человек алко- алкоголизмом. А как обстоят дела у вас? Ведь вы мне говорили, что пьете один-два раза в неделю, можете выпить литр водки за вечер и не опьянеть. Б.: Да, это правда. В.: Если человек пьет редко, от большой дозы спиртного вырвет. У алкоголика рвотный рефлекс исчезает. А как у вас? Б.: Да, действительно. Последние несколько лет сколько бы я ни выпил, у меня не было рвоты. Беседа, проведенная в таком стиле — стиле «Сократического диалога», приведет к тому, что минут через пять-семь сам больной поставит себе диагноз хронического алкоголизма. Объясняя пато- патогенез заболевания, удастся незаметно для него получить согласие на лечение. Рациональная психотерапия сочетается с другими психотера- психотерапевтическими приемами. «Умышленное пренебрежение» (Р. Брунс). Успешно Применяется при лечении импотенции. Больному разъясняется, что импо- импотенция является симптомом невроза. При излечении от невроза пройдет и импотенция. В дальнейшем анализируется состояние больного, но ситуация, связанная с сексуальной функцией не об- обсуждается. «Все это мелочи. Главное, что лечение невроза идет успешно». «Субординарно-авторитарные реакции» (Ф.

Странски). С больным проводится сеанс рациональной психотерапии. После того как он стал на сторону врача по отношению к природе своего заболевания, с ним заключается договор, в котором оговаривается, что он будет выполнять все распоряжения врача. «Возбуждающие воспоминания» (Ф. Мор) После проведения рациональной психотерапии врач умышленно касается наиболее болезненных для больного моментов. При правильном подходе то, что раньше воспринималось со слезами, начнет вызывать у него смех. 21

Если врач овладел рациональной психотерапией, т. е. изучил формальную логику и передает свои знания пациентам, он с большой легкостью овладеет психоаналитическими методиками, когни- когнитивной терапией, ему легче будет придумывать для пациентов при- приемы поведенческой терапии, он увидит много знакомого в модном теперь нейро-лингвистическом перепрограммировании. А может быть, для эффективной деятельности ему будет достаточно одной рациональной психотерапии?

Часть II. ЛОГИКА Можно знать только логику, и она заменит риторику, психоло- психологическое айкидо, нейролингвистическое перепрограммирова- перепрограммирование, целенаправленное моделирование эмоций и прочее, о чем было рассказано в книгах этой серии «Психологическое айкидо», «Пси- «Психологическая диета» и «Алгоритм удачи». Кроме того, только она помогает понять, как все в мире взаимосвязано. К сожалению, логика ушла из школьного образования. Ее учат далеко не во всех институтах. Между тем, думать приходится всем. А основная задача логики — неочевидное сделать очевидным, т. е. свести неочевидные положения к очевидным — аксиомам, за- законам, определениям, не делать открытия, а предостеречь от воз- возможных ошибок. Логик Я- Милль еще в 1856 г. писал: «Логика есть великий преследователь темного и запутанного мышления; она рассеивает туман, скрывающий от нас наше невежество. Я убежден, что в современном воспитании ничто не приносит боль- большей пользы для выработки точных мыслителей, как логика». Если человек освоит логику, то освоить все остальное ему не составит большого труда. Кроме того,

овладевший логическим мышлением, открывает для себя неиссякаемый источник наслаждения, ибо в периоды творческого мышления в кровь выбрасываются морфиноподобные вещества, и у человека поднимается настроение. При этом отмеча- отмечается оздоравливающий эффект.. Постараюсь быть не очень нудным. Именно в этих целях я дам не полное изложение всех законов и правил, а только тех, которые тут же могут быть использованы. Прежде всего, что такое логика? Логика — это наука о законах правильного мышления. Мысле- Мышление — это психический процесс опосредованного отражения суще- 23

ственных признаков предметов и явлений окружающего мира и их внутренних взаимосвязей. Еще раз прочитайте второе определение и посмотрите на Солн- Солнце. Оно вертится вокруг Земли. Это очевидно. На самом деле, все наоборот - Земля вертится вокруг Солнца. Это можно понять толь- только при помощи мышления. В своих расчетах подчиняться надо не глазам, а разуму. Еще Сенека говорил: «Кто хочет подчинить себе обстоятельства, должен подчинить себя разуму». Но мышление должно быть дисциплинированным. Кто хочет кормиться за счет своего ума, тому следует поступать, как певцу или музыканту,— постоянно тренировать и оттачивать свое мастерство. Мышление протекает в определенных формах. Их не так уж много — всего восемь: понятие, суждение, умозаключение, гипоте- гипотеза, теория, доказательство, защита, опровержение. Знакомые сло- слова. Можете ли вы дать им определение? Если нет, то пока и не пользуйтесь ими. Какое-то время придется помолчать, но потом вы заметите, насколько четче стало ваше мышление, насколько краси- красивее речь. Вы будете рады самому себе, и слушатели будут вам рады. Итак, приступим к освоению нашего краткого курса. ПОНЯТИЕ Понятие — форма мышления, в которой отражены существен- существенные признаки предметов и явлений. Это основная форма мысле- мышления. Давайте поговорим о понятиях. Виды понятий Понятия разделяются на индивидуальные(единичные) и об- общие. Индивидуальные понятия относятся к представлениям о еди- единичных предметах. Москва, М. А. Шолохов, Исаакиевский собор — все это единичные понятия. Они в нашем мире представлены в единственном числе. И

вы, мой дорогой читатель, если сейчас на- назвать вас по фамилии, имени и отчеству, понятие индивидуальное. Такого, как вы, никогда не было, нет и не будет. Понятия, кото- которые относятся к группе или классу предметов и явлений,называ- явлений,называются общими понятиями (животное машина, война и т. п.) В об- общем, их много, этих животных, машин и, к сожалению, войн. Необходимо различать понятия собирательные (не путайте с общими). Это понятие представляется как одно целое, состоящее из однородных предметов (лес, парламент, полк и т. п.) Когда мы имеем дело с собирательными понятиями, надо помнить следую- следующее правило: то, что мы утверждаем относительно понятия собира- 24 тельного, может быть неприменимо к предметам, входящим в это целое, но взятыми в отдельности. «Senatores boni viri, senatus mala bestia» («Сенаторы — мужи достойные, сенат — хуже зверя») — гласит латинская пословица. Действительно, парламент мог принять бестолковый закон, но один член парламента, возможно, го- голосовал против. Конечно, может быть, все плохое, что говорят о женщинах, и верно. Но ведь это говорят в собирательном плане. Я же имею дело не со всеми женщинами. Следует выяснить, какова та, что встретила на моем пути. Может быть, именно она как раз и хороша. А мне нужна всего одна и хорошая. Ее всегда можно найти, надо только подумать. Усвоение этого правила делает че- человека более демократичным. Он не будет смотреть на ярлык, он будет думать! Скажите, пожалуйста, любовь это понятие конкретное или абс- абстрактное? Большинство любовь считают понятием абстрактным. Нет, любовь - конкретное понятие. Оно имеет много признаков. Абстрактные понятия служат для обозначения классов вещей, т. е. имеют один признак — «красота», «белизна», «тяжесть». Иногда абстрактными понятиями называют понятия, лишенные наглядности —«вселенная», «человечество». Конкретными понятиями являются понятия, служащие для обозначения класса вещей, предметов, фактов, событий — «дом», «сражение», «любовь». Абстрактное понятие получается путем анализа из конкретного, конкретное — путем синтеза из абстрактного. Есть такая детская логическая загадка. Отгадайте название предмета: круглое, слад- сладкое, висит на дереве, внутри маленькие косточки. Уже синтез про- прошел: вы

узнали яблоко. Поговорим еще немножечко о понятиях. Содержание и объем понятий Содержание — это признаки понятия, составные элементы понятия. Признаки — это то, чем одно понятие отличается от другого. Признаки бывают существенными и несущественными. (Еще немного потерпите. Сейчас будет веселее.) Существенные признаки — это те признаки, без которых понятие не может существовать. Существенных признаков всего два: признак рода и видовое отличие. Родовой признак есть понятие класса, в который мы вводим другое рассматриваемое нами понятие. Видовое отличие — признак, который служит для того, чтобы выделить понятие из ряда ему подобных. «Часы»: родовой признак — измерительный прибор, видовое отличие — показывает время. 25

Несущественные признаки бывают двух видов: собственные и несобственные (случайные). Собственный признак — это такой признак, который присущ всем вещам данного класса и может быть выведен из существенно-существенного. Шкала отсчета времени — это собственный признак понятия «часы». Любые часы имеют шкалу отсчета. Несобственный/п(случайный) признак — это такой признак, который наблюдается у некоторых вещей данного класса и не может быть выведен из существенных. Например, желтый цвет корпуса часов — признак случайный. Страшная скука? Но эта скука позволяет уменьшить прием лекарственных больными на 50-60 процентов. А вот пример для врачей. Есть некоторые заболевания, наиболее ярким признаком которых является тоска, депрессия. Но в одних случаях — это признак существенно-существенный, а в других несущественный. Иногда заболевание сразу начинается с депрессии, а тоскливое настроение приводит к тому, что человек двигательно затормаживается и начинает говорить, что он всем в тягость. Депрессия здесь признак существенно-существенный, а двигательное торможение и нарушение мышления признаки собственные, но несущественные. В данном случае достаточно назначить антидепрессант. Пройдет тоска — двигательное торможение и нарушения мышления пройдут сами по себе. Но есть болезни, которые начинаются с навязчивых мыслей и страхов. Постепенно возникают чувство безнадежности и депрессия. Больной перестает метаться и тоска и

обез- движенность спасают организм от разрушения. Если врач не разбе- разберется, что в данном случае эти симптомы несущественные, собствен- собственные и назначит антидепрессант, усилятся страхи, нарушения мышления, и больному станет хуже. Да и всем следует знать, что многие признаки болезни носят защитный характер, являются несобственными признаками, и сни- снимать их нельзя, так как они защищают организм. Например, тем- температура при инфекционных заболеваниях именно такой признак. Борьба с микробами лучше всего идет именно при температуре 38- 38,5 градусов, и сбивать ее не следует, а необходимо принимать противомикробные средства и препараты, способствующие укреп- укреплению сил организма. Тот, кто может разобраться в признаках предметов и явлений, отделить существенное от несущественного, тот понимает, что сле- следует бояться не грома, а молнии, и ему как- то спокойнее живется. Легче отделить видимость от сути. Давайте еще немного поработаем с понятиями. 26

Только что мы говорили о содержании понятия. А теперь пого- поговорим об объеме. Объем понятия есгь сумма тех классов, групп, родов, видов и т п , к которым данное понятие может быть отнесено. Понятие с большим объемом называется родом («дерево») по отношению к тому понятию, которое входит в объем родового понятия («ель»). Любой вид может стать родом по отношению к понятию с меньшим объемом, и любой вид может стать родом по отношению к понятию с большим объемом. Объединение в более общие понятия называ- называется обобщением, обратный процесс — ограничением. Обобщение , ► ИВАНОВ - ЧЕЛОВЕК - ПРИМАТ - ЖИВОТНОЕ - ЖИВОЕ - МАТЕРИЯ ^ Ограничение Вот вы сейчас читаете и думаете: «Ну и нудьга! И зачем все это надо?!» А вот представьте себе, собрались читатели моих книг и раз- разделились на три группы. Одной группе книги очень нравятся, другой — наоборот, очень не нравятся, третья группа осталась индифферент- индифферентной. Начинается спор. Потом забывают о книгах. Иногда недолго и до драки. (Так например, Сократа во время споров иногда поколачи- поколачивали.) Тогда тот, кто владеет приемами логики и знает такой прием, как обобщение, скажет примерно следующее: «Ребята! Вы о чем? Да ну их, эти книги Литвака! Мы же люди!(вот оно,

это самое обобщенное обобщение! Ведь читатели моих книг как вид входят в разряд людей. И все, что свойственно людям, будет близко и им. Нужно только найти эту общую, интересную для всех тему — М. Л.) Давайте, лучше поговорим о женщинах!» Отношение между содержанием и объемом понятия подчиняется следующему правилу: «чем богаче содержание, тем беднее объем, и наоборот.» Это правило важно учитывать при составлении речей. Чем больше вы используете родовых понятий, тем туманней речь. Трудно себе представить, что происходит на самом деле. «Я зашел в помещение, использовал мебель и посуду для того, чтобы поесть». А вот так намного яснее: «Я зашел в кафе и за стойкой бара съел бутерброд». В то же время излишняя детализация может затруднить восприятие речи. Слушается дело в суде. Судья говорит обвиняемому: «Расскажите, как было дело.» Тот начинает: «Возвращаюсь я вечером домой. Солнце еще не село. Захожу в калитку, иду к дому. А у нас вдоль дорожки растут розы. Утром они еще не распустились, бутоны были, а сейчас — уже цветы. Я наклонился, понюхал...» Судья просит перейти к делу. «Я как раз о деле и говорю, — отве-

27
чает обвиняемый. — Поднялся я на крыльцо, сунул руку в карман, вынул ключ, засунул ключ в замочную...» Судья опять прерывает обвиняемого. А дело заключалось в том, что обвиняемый, войдя в комнату, застал в своей постели жену с любовником и убил обоих. Когда разобрался, оказалось, что неожиданно в гости приехали его брат с женой. Ясно, что у этого человека с мышлением не все в порядке. Думаю, если бы он изучал логику, убийства бы не произошло. Самые общие понятия называются категориями. Наиболее общие категории — философские: количество, качество, место, время, пространство, отношение, материя, действие и т. п. Под эти категории подходит все. Но все это можно свести к трем категориям: вещь, свойство, действие. Вещь — это то, что обладает большим или меньшим постоянством формы; свойство — это качество; действие — это состояние. Вот почему каждый должен иметь свой собственный философский хребет. Если таковой имеется, всегда можно найти в партнере то, что тебя с ним объединяет. Если у

человека нет своей собственной философии, он вынужден пользоваться чужой, как безногий протезом, но на протезе далеко не уйдешь, да и чужая философия может-привести туда, где тебе нечего делать. Вот какие мысли возникают, когда изучаешь логику. Теперь немного отдохните. Нам еще предстоит поработать с понятиями. **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЙ** Определить понятие — это значит перечислить его существенные признаки. Очень важная интеллектуальная операция. А так как существенных признаков всего два, то понятно, что определение понятий осуществляется при помощи названия рода и видового отличия. Часы — это измерительный прибор, показывающий время. Шуба — это пальто из меха. Помню, что во время учебы самым трудным для меня было заучивание наизусть определений. Кто бы мне тогда рассказал это правило! Когда сегодня я рассказываю студентам всего о нескольких правилах логики, у тех, кто слушает, проясняется взгляд, и увлеченность занятиями возрастает. Логика, как вы уже увидели, наука нудная, но у нас занятия проходили оживленно и увлекательно, и слушатели работали активно. Я их записал на магнитофон, а теперь не знаю, удастся ли передать тот дух веселья, который царил на занятиях. Приведу небольшой пример. Я. Поучимся давать определения. Дайте определение понятию «характер». 28

А.: Характер — это когда человек что-то делает. А почему вы не хотите дать нам определение? Я: Кто-то когда-то дал это определение. Чем вы хуже? Я хочу, чтобы вы меньше читали. Много можно самому додумать. Б.: Так вы что, против книг? Я. Нет, я «за». Но иногда найти нужную книгу бывает очень трудно, да и в книге иногда найти нужное не так просто. Самому додумать иногда выгоднее. Когда я говорю о человеке, что он высокий, это я о характере? В.: Нет. Я: А «высокомерный» — о характере? Г.: Да. Я: И что же в слове «высокомерный» отражено? А.: То, что к себе он относится хорошо, а к другим плохо. Я: Правильно. Здесь отражено отношение к себе и людям. А когда я говорю, что человек трудолюбивый или ленивый, это я о характере? Г.: Да. Я: А здесь какое отношение отражено? Б.: Отношение к труду. Я: Правильно! Видовое отличие: отношение к себе, труду и людям вы нашли. А о ближайшем родовом понятии не

подумали! А.: Ну, так это очень просто! Ближайшее родовое понятие — это «свойство личности». Я: А теперь дадим определение. Спотыкаясь, неуверенно, помогая друг другу, но в принципе точно, слушатели дают такое определение: «Характер - это свой- свойство личности, отражающее отношение человека к себе, людям и труду». Тот, кто хочет хорошо говорить, должен уметь дать определе- определение тем понятиям, которыми пользуется. Это позволит четче и яс- яснее выражать свои мысли. Довольно часто в ходе дискуссии, если не определить предмет спора, можно рассориться. Человек, знающий логику, не растеряет- растеряется, а скажет: «Ребята, о чем спорим? Давайте определим понятия!» Мне часто приходится участвовать в диспутах, спорах о любви. Здесь я хочу привести пример беседы с девушкой, которая пришла ко мне на прием и рассказала о своем разочаровании в личной жизни. Беседа наша протекала следующим образом. Я: Так, значит, ты разочаровалась в любви. А как ты понимаешь, что такое любовь? Ира: Любовь — это тогда, когда тебя понимают. Я: Что ты еще ждешь от любимого? 29

Ира: Ну, чтоб он был умным, красивым, чтоб с ним не стыдно было быть в обществе, чтоб он был-интересным собеседником... Я: Наверное, чтобы еще хорошо зарабатывал? Ира: Да, конечно! Я: Да, хочешь ты много! А что ты можешь дать любимому? Ира:(несколько растерянно) Ну, не знаю... Я: Я, правда, несколько иначе понимаю любовь. Любовь —это активная заин- заинтересованность в жизни и развитии объекта любви. Давай проведем сейчас неболь- небольшой эксперимент Сбросим с меня лет 35. С внешностью тогда у меня все было в порядке. Я тебя понимаю, неплохо зарабатываю и достаточно интересный собесед- собеседник. Даже лекции читаю и книги пишу. В обществе со мной тоже не стыдно показаться. Подходит тебе такой кавалер? Ира: Да. Я: А что ты мне сможешь дать? Ира: А что вам нужно? Я- Редактировать мои работы, делать переводы, встретить гостей, в том числе и из-за рубежа. На приемах и конференциях определить, с кем бы стоило начать сотрудничество. Следить за периодической литературой. В минуты отдыха поиг- поиграть со мной в теннис или шахматы. Ира: Но я этого ничего не умею. Я. Следовательно, ты ничего не можешь сделать, чтобы способствовать

моему росту и развитию, т. е. любить ты не умеешь. Получается, что единственное, что ты мне можешь предоставить, — это твоё тело. Ира: А вот это уж дулечки! Я. Вот видишь, даже в этом ты мне отказываешь. Но если честно сказать, то и тело твоё мне не нужно. Думаю, и в сексе от тебя мало толку Тебя ещё учить И учить! Так вот, рыцарь на белом коне безусловно когда нибудь явится, но в прекрасное далеко он увезет не тебя. Ира. (задумавшись, с некоторой растерянностью). Так выходит, мне ещё рано говорить о любви? Я ведь ничего хорошего не могу дать любимому человеку! Я: Правильно! Ты умная девушка! Ира: Так что же мне делать? Я: Подумай! Ира: Выходит, мне нужно учиться любить! А как же быть с сексом? Я. Не хочу морализировать. Решай, как знаешь. Но думаю, что если ты на- начнешь учиться любить, тебе будет не до секса. Ведь нужно будет изучить языки, овладеть манерами, научиться играть в теннис, шахматы, стать хорошим профес- профессионалом в каком-либо виде деятельности и т. д. Ира ушла от меня несколько подавленной, но уже около года ходит в группу личностного роста. Та проблема, которую она ста- ставила, перестала быть актуальной: ^прежний друг ей теперь пред- представляется примитивным человеком. Она собирается поступить в мединститут, занимается с репетиторами. 30

Так мне довольно быстро удалось убедить девушку в том, что то, о чем она рассказывала, не было любовью, и любить она ещё не умеет, ей этому надо учиться. Любви будет посвящена отдельная книга, так как у rfac в Цент- Центре моим сыном Игорем Михайловичем Литваком разработана спе- специальная методика, которую он назвал «эроотоанализ, или лечение любовью». Что же касается определения любви, то я придержива- придерживаюсь определения Э. Фромма: «Любовь - это активная заинтересо- заинтересованность в жизни и развитии объекта любви». После того как мои слушатели во время дискуссии о любви соглашались с этим опре- определением, выясняется, что каждый из них говорил о чём-то своём, но никто — о любви. И в этом плане в зависимости от того, между какой категорией объектов возникает любовь, можно выделить не- несколько разновидностей любви: материнскую, отцовскую, эротиче- эротическую, любовь к другу, любовь к Богу. И только одна из них со-

сопровождается сексом - любовь эротическая. Дискуссия сразу принимает организованный характер. Все говорят на одну тему. Скоро выясняется, что человеку нужны и материнская, и отцов-отцовская, и эротическая любовь, и что нужно не только принимать лю- любовь, но и уметь ее дать. Последнее, оказывается, гораздо важнее. Ой, самую главную любовь — любовь к себе — упустил! Действ- Действительно, если человек не любит себя, то он лишен всяких шансов на счастье. Давайте подумаем. Я полюбил достойную женщину, а себя не люблю. Что я должен сделать? Конечно же, немедленно уйти от нее! Нельзя же подсовывать что-то плохое любимому чело- человеку (ведь если я себя не люблю, значит, я плохой)! Но давайте вернемся к определению. Определение понятий идет при помощи суждений. Подлежащее этого суждения называется определяемым, сказуемое — оиредепя- ющим. Имеются четыре правила определения (кому скучно, не читайте про них, пропустите).

1. Определение должно быть соразмерным, т. е. объемы опре- определяемого и определяющего должны быть равны, т. е. оно не дол- должно быть слишком широким или слишком узким. Суждение «ло- «лошадь — это домашнее животное» нельзя считать определением, оно слишком широкое. Здесь не перечислены существенные признаки. Суждение «треугольник — это плоская фигура, имеющая три рав- равные стороны» также не является определением. Для определения оно слишком узкое. Не полностью раскрыт объем.
2. Определение не должно делать круг. Вращение — это движе- движение вокруг оси. Ось —это прямая, вокруг которой идет вращение. Здесь оба определения сделаны. 31

3. Определение не должно быть отрицательным.(Правило в по- пояснении не нуждается)
4. Определение должно быть ясным, без метафор. «Любовь — это волшебство». Перед нами метафора, а не определение. Хотите проверить, правильно ли вы составили определение, по- поменяйте подлежащее и сказуемое местами, если смысл не изменит- изменится, то определение составлено правильно. «Часы—это измери- измерительный прибор, показывающий время». «Измерительный прибор, показывающий время — это часы». Смысл не изменился. Перед нами определение. «Лошадь — это животное». «Животное — это лошадь». Смысл

изменился. Это не определение. Немного слов по поводу третьего правила. (Все-таки нуждается в пояснении!) Отрицание всегда носит неопределенный характер. «Вы идете домой? — Да». Все ясно. «Вы идете домой? - Нет». Ни- Ничего непонятно. Варианты: «Я остаюсь здесь», «Я иду в другое место», «Я еду домой». Понимай, как удобно а потом недоразуме- недоразумения! Вот почему часто не работают заповеди «Не убий», «Не ук- укради», «Не сотвори себе кумира», «Не прелюбодействуй» и т. п. Здесь не говорится, что делать. Кроме того, именно то, что запре- запрещается, и хочется делать. И воспитание в стиле запретов обескура- обескураживает ребенка. «Не «путайся» с девочками!» - говорит мама. Подросток выполняет инструкцию. Но что делать с требованиями сексуального инстинкта? Об этом ничего не сказано. Посмотрите, какой широкий выбор стоит перед подростком, когда он получает такую инструкцию. Можно заняться онанизмом, «путаться» с мальчиками или с животными. В общем, запреты способствуют разврату, если не в поступках, то в мыслях. Конечно же, опреде- определение не должно быть отрицательным, ибо такое определение ни- ничего не определяет! Не всегда понятие можно определить. Есть приемы, заменяю- заменяющие определение. Так, определить, что такое красный цвет, невоз- невозможно. Здесь определение заменит указание: «Посмотрите и за- запомните: это красный цвет». Кроме того в затруднительных случа- случаях можно пользоваться описанием, сравнением, указать на различия с известными понятиями или дать характеристику. Деление понятий и классификация категорий Определение понятий раскрывает содержание, а деление — объем, т. е. количество классов предметов, входящих в данное понятие. Деление должно иметь основание. Например, следует провести деление такого понятия, как «человек». Надо найти основание для такого деления. Может быть, цвет волос? Тогда все люди разде- разделятся на блондинов, брюнетов, шатенов и т. д. И какие выводы 32

можно сделать при таком делении? Никаких! Потому что в осно- основание деления положен несущественный признак. Но если при- признак существенный, то можно сделать множество практических выводов Проведите деление понятия «человек» по следующим призна- признакам: деловые качества, культурный уровень,

внешность, психоло- психологические свойства, сословная принадлежность, национальность. Определите, какие качества человека для вас более всего важны при общении. И тут-то выяснится, что важнее всего его деловые качества, на втором месте стоят психологические свойства и куль- культурный уровень. И уж меньше всего значит национальность. Дело- Деловые качества — самый демократический принцип деления понятия «человек». К сожалению, часто мы делим людей по другим менее важным признакам! Может быть, систематическое изучение логи- логики быстрее изжило бы национальную и сословную рознь, конф- конфликты различных возрастных групп и т. д. А теперь правила деления. 1. Деление должно быть соразмерным (сумма всех видов долж- должна равняться роду). 2. Члены деления должны исключать друг друга. 3. Деление должно иметь одно основание. 4. Деление должно быть непрерывным. По поводу первого правила прослушайте одно рассуждение. «Те учащиеся, которые хотят учиться, будут хорошо учиться и без всяких поощрений. Те учащиеся, которые не хотят учиться, не бу- будут учиться, как их не наказывай. Следовательно, и поощрения и наказания бесполезны». Здесь нарушено первое правило: «Деле- «Деление должно быть соразмерным». Это деление неполное. Есть боль- большая категория учащихся, у которых нет стойкого отношения к уче- учебе. Здесь система поощрений, а возможно, и наказаний, смогла бы сыграть какую-то роль. Довольно часто люди не видят третьего, благоприятного, решения и попадают, как говорят те, кто хоть не- немного разбираются в логике, на «рога» альтернативы: плохо и так, и этак. Я на втором этаже горящего здания. Спрыгну — сломаю ноги, начну спускаться по лестнице — может обвалиться балка. Приходится из двух зол выбирать меньшее. Но чаще все же можно найти третье решение, если знать законы логики. Например, у меня конфликт с начальником. Уходить с работы не хочется — теря- теряешь престижное и выгодное место. Пресмыкаться — теряешь ува- уважение к себе. Что делать? Оказывается, есть третье решение — на- научиться общаться так, чтобы и дело не страдало, и не чувствовать себя униженным. Остальные правила разъяснить не буду, здесь все очевидно. 3 Зак 155 33

Деление категорий называется классификацией. Каждая наука имеет свою систему категорий, и каждый пишущий должен заниматься классификацией. Начинать читать книгу следует с оглавления. Там как раз дана классификация. И если она составлена неправильно, то читать эту книгу не стоит. Автор — большой путаник. Даже если там имеется ценный фактический материал, его трудно найти, как на складе, где нет полочек, или не знаешь, что на какой полочке лежит. Об этом надо помнить тем, кто по роду своей деятельности должен писать доклады и книги, читать лекции, составлять проекты. Вначале строится склад, потом делаются полочки и определяется, что на каждой из них будет храниться. Т. е., составляется граф логической структуры. Так, я хочу рассказать о технике амортизации. Вначале дается определение, а затем создается склад-классификация (рис. 3) Амортизация: родственная | профилактическая | отставленная На работе { В семье В других ситуациях Рис. 3 Давайте пройдемся по левой половине склада. Общий принцип классификации выдержан: критерий времени (настоящее, будущее, прошлое). Вспоминаешь соответствующие примеры и сразу ставишь их на нужную полку. Пройдем на правую половину склада. Здесь амортизация на работе, в семье и в других местах. Заглянем туда, где «хранятся» отношения на работе. Там тоже должен быть порядок. А какие отношения могут быть внутри производства? Это отношения с начальником, отношения с подчиненным, отношения с равными по должности.

Когда я писал «Психологическое айкидо», то еще не знал ваших потребностей, так я на каждую «полочку» помещал по одному примеру Сейчас уже есть конкретные просьбы: дать побольше образцов амортизационных писем, побольше рассказать об отношениях между детьми и родителями. Отношения между понятиями Прежде чем мы закончим разговор о понятиях, хочу привести следующий пример (рис. 2). Отношения подчинения Отношения соподчинения Отношения тождества Отношения противоположности, противности (это не значит, что тошнотворные, это — друг против друга) Отношения противоречия

Скрещивающиеся понятия Несравнимые понятия (нет общего родового понятия) Студенты () Спортсмены Рис 2 35

Вроде бы опять какие-то отвлеченные примеры. А на поверку — руководство к действию. Так, я встретился с видным педагогом Т. Ф. Акбашевым. Он предложил систему образования, при которой дети вырастают здоровыми. Моя точка зрения — все болезни от неправильного воспитания, т. е. моя система — частный случай. Если я хочу с ним сотрудничать, то в данной ситуации должен быть вторым номером. Если я первый, это не повод, чтобы задрать нос. А если второй, это не повод для огорчений. Так велит логика, а это самая демократическая наука. Она отражает законы жизни и не признает никаких блатов, ибо она служит истине! Над отношениями соподчинения, тождества, противоположно-противоположности, противоречия пока подумайте сами. Знание соотношений между несравнимыми понятиями помогает мне вести себя в обществе людей других специальностей, например, музыкантов. Конечно же, наши интересы могут перекреститься-перекреститься в области музыки. И если я хочу найти отзвук в их душе, то беседу следует начинать с музыки. После этого они, может быть, с удовольствием поговорят о психологии. Если я правильно оценю наши отношения, то смогу побыть и первым, и вторым. А теперь перейдем к суждению. СУЖДЕНИЕ Суждение — это форма мышления, в которой осуществляется" связь между понятиями. Суждение имеет три части: подлежащее — то, о чем мы высказываемся (Субъект — Subject); сказуемое — то, что мы высказываем о подлежащем (Предикат — Predicat); связка (есть, не есть) связывает подлежащее со сказуемым. Подлежащее обозначается символом S, сказуемое - P. ФОРМЫ СУЖДЕНИЙ А. В зависимости от субъекта: неопределенные — субъект не обозначен, а предикат имеется: «светает», «холодно»; определенные — субъект обозначен. Определенные суждения могут быть единичными («Менделев — автор периодической системы»), общими («Лошадь — домашнее животное») и частными («некоторые студенты — спортсмены»). А теперь поучимся давать определения. Единичные суждения — это такие суждения, где

подлежащим является индивидуальное понятие. Определения общих и частных суждений дайте сами. 36

Б. По формам предиката (сказуемого): повествовательные — содержат в предикате высказывание о событии, состоянии, процессе («Роза цветет в саду»); описательные — в предикате содержится свойство, приписываемое субъекту («Роза красива»); объяснительные — субъект подводится под родовое понятие («Кит - млекопитающее»); В. Суждения отношения между понятиями. Суждения тождества («Москва — столица России»); Суждения подчинения совпадают с объяснительными («Ель — дерево»); Суждения отношения пространства, времени и причинности (дайте определения и примеры придумайте сами). Аналитические суждения - в предикате высказывается то, что содержится в субъекте («Яблоко имеет семечки»). НЕКОТОРЫЕ ЛОГИЧЕСКИЕ ОПЕРАЦИИ С СУЖДЕНИЯМИ Деление суждений. Здесь имеется четыре основания: количества, качества, отношения и модальности. Вот видите, как все просто! Основание количества. Если мы говорим о понятии во всем его объеме, то какое это будет понятие? Правильно, общее. Его логическая форма — «Все S суть P». «Всем заведующим отделениями прибыть на совещание в 12 часов». Вроде бы все ясно, и вдруг слышишь: «Иванову, Петрову и...» (перечисляются фамилии всех заведующих отделениями) Говорят, что в последние годы жизни И. В. Сталин не мог удержаться от перечисления. В частном суждении субъект берется не в полном объеме: «Некоторые S суть P». («Некоторые студенты спортсмены») Вот здесь уже следует перечислить студентов-спортсменов. Единичное суждение - всегда общее, потому что субъект берется в полном объеме. Основание качества. Положительные — S есть P. Отрицательные — S не есть P. При объединении этих классов получим четыре категории суждений: общеутвердительные — Все S суть P (A); частноутвердительные — Некоторые S суть P (I); общеотрицательные — Все S не суть P (E); частноотрицательные — Некоторые S не суть P (O). Вот видите, мы уже работаем с мыслью в чистом виде. Примеры уже не нужны, а кому нужны — приведите сами. А буквы латинского алфавита, приведение в скобках? Affirmo — по лат. «утверждаю». Первая гласная буква A

является симво- символом общеутвердительного суждения. Гласная I является символом частноутвердительного суждения. Него — по лат. «отрицаю». Пер- 37

вая гласная буква в этом слове E является символом общеотрица- общеотрицательного суждения, а вторая гласная этого слова O является сим- символом частноутвердительного суждения. Теперь, если в учебнике вы встретите фразу: «Суждение A ...» вы уже будете знать, что речь идет о суждении «Все S суть P», т. е. об общеутвердительном суждении. Основание отношения между подлежащим и сказуемым. В этом плане суждения бывают категорическими, условными и раз- разделительными. В категорическом суждении связь между понятиями констати- констатируется. «S есть P» — категорическое суждение. «Если A есть B, то C есть D» — условное, или гипотетическое суждение. Первое суждение — основание мысли, второе — следст- следствие. («Если идет дождь, то почва мокрая»). S есть или A, или B, или C — разделительное суждение. По- Построение разделительных суждений идет по правилам деления по- понятий. Этот треугольник или остроугольный, или тупоугольный, или прямоугольный. Попробуем оживить изложение материала примером. В одной лаборатории пропал самый сильный объектив от мик- микроскопа. Подозрение пало на сотрудницу, которая имела свой мик- микроскоп. Оно усилилось после того, как эта сотрудница не смогла представить такой объектив от своего микроскопа. Заключение шло по условному суждению. Тот, кто знает логику, тог понимает, что на основании истинности следствия еще нельзя делать вывод об истинности основания (если почва мокрая, то это еще не зна- значит, что идет дождь). Вскоре пропажа нашлась, но отношения в коллективе окончательно испортились. Обида у сотрудницы не проходила еще очень долго и не прошла даже тогда, когда она отыскала свой объектив (кстати, искала она его для того, чтобы пока пропажа не нашлась, лабораторным микроскопом можно было бы пользоваться). Для тех, кто не устал: несколько слов об основании модально- модальности суждений. В этом плане суждения делятся на проблематиче- проблематические, ассерторические и аподиктические. Термины вроде бы страшные, но после разъяснений

вполне доступны для понимания. А их произнесение в обществе может произвести соответствующее впечатление. Ассерторический, аподиктично! Ну, разве не здоро- здорово? А означает это вот что. S, вероятно, P — это проблематическое суждение (вероятно, эту книгу будут покупать). S есть P — это ассерторическое суждение. («Иванов — студент мединститута»). Ассерторическое суждение отражает действитель- 38

ность. «Иванов — студент». Это действительно так, но его можно представить и в каком-нибудь другом качестве. «S необходимо P» — это аподиктическое суждение. $2 \times 2 = 4$. Ина- Иначе и думать нельзя. Только так! Все законы логики, как и любые законы природы, аподиктичны по своей сути. Поэтому, если для логической обработки мысли были взяты доказанные опытным путем факты, то выводы аггидик- тичны, они не нуждаются в экспериментальной проверке. Если я хочу выяснить, смертен ли Иванов, можно не прибегать к экспериментальной проверке. Достаточно построить умозаключение: Все люди смертны. Иванов — человек. Следовательно, Иванов — смертен. И если первые два суждения истинны, то вывод носит характер аподиктичности. Не может быть, чтобы хорошо знающие логику занимались бы проверкой тезиса, смертен ли их партнер по общению. Часто и на производстве и в семьях люди только и делают, что убивают друг друга. Скандалы, оскорбления, вспышки гнева — разве это не не- незавершенное убийство? Недаром Иисус Христос считал гнев таким же грехом, как и убийство. Здесь хотелось бы поговорить еще и о скрытой агрессии. Под скрытой агрессией я понимаю неосознаваемые ни агрессором, ни жертвой действия, направленные против последней. Опасность за- заключается в неосознаваемости. Человеку, который меня обозвал дураком, я могу соответственно ответить А как быть с матерью, которая постоянно стирает сыну рубашки, блокируя его разви- развитие?. Что можно плохого сказать об отце, который настоял на том, чтобы его дочь поступила в радиотехникум, когда ей следовало идти в театральный институт? Дочь собирается замуж — мать гро- грозит покончить жизнь самоубийством. Может быть, изучение логи- логики кое-кого и остановило бы? Помните: Иванов смертен, и не подвергайте этот вывод экспе- экспериментальной

проверке! А теперь проанализируем, в каких объемах взяты подлежащее и сказуемое в этих суждениях (рис. 3). Все S—> P Ни одно S не есть P Некоторые S есть P Некоторые S не есть P Д Е I O Рис. 3 39

В суждении А подлежащее взято, или, как говорят в логике, распределено в полном объеме, а сказуемое не распределено. В суждении Е распределены и подлежащее и сказуемое. В суждении I ни сказуемое, ни подлежащее не распределены. В суждении О подлежащее не распределено, сказуемое распределено. ЗАКОНЫ ЛОГИКИ Закон тождества. А есть А, т. е. всякий предмет есть то, что он есть. Или в процессе одного и того же рассуждения следует говорить об одном и том же предмете (рис. 4). Рис. 4 Не знаю как вы, а я довольно часто был жертвой того, что мои партнеры по общению нарушали закон тождества. Правда, в последнее время от этого иногда страдают и они. Я был робким, тихим, малоинициативным работником, не умевшим настоять на своем и довести трудное дело до конца. Я был на плохом счету в плане продвижения по службе у начальства и объектом добродушных насмешек друзей, которые ко мне в общем хорошо относились, поддерживали в трудные моменты. Довольно часто я оказывался в смешном положении, так как не мог парировать их остроумные выпады. Было обидно. Но вот я прошел психологическую подготовку и стал совсем другим. Я уже стал доводить дело до конца, проявлять инициативу, а начальство по-прежнему смотрело на меня, как на того, прежнего. Товарищи по работе продолжали подсмеиваться надо мной. Я уже довольно ловко им отвечал, но они считали, что это случайность. Налицо нарушение закона тождества. Кстати, наша злопамятность поддерживается тем, что мы не знаем закона тождества. Злимся на человека, которого уже давно нет. Одна моя пациентка — 70-летняя женщина продолжала обижаться на мужа за проступок, который он совершил 40 лет назад. Впоследствии его поведение было безупречным, они жили счастливо, но какой-то червячок продолжал ее точить. Рассказывая это, пациентка горько плакала, она страдала. Я попросил ее принести фотографию мужа тех лет и последнюю, а потом попросил ее посмотреть на старую фотографию и сказал: «Этого человека, на ко-

которого вы обижаетесь, уже давно нет. Вы говорите о покойнике и живете с покойником в душе своей. Посмотрите, кто сейчас рядом с вами. Разве этот человек сделал вам что-нибудь плохое?» Довольно часто многие люди вместо того, чтобы простить, складывают складывают свои обиды в дальний ящик и при недоразумениях вытаскивают вытаскивают всю их пачку, присоединяют к ней последнюю обиду и трясут ею перед провинившимся партнером. Обидчивые! К вам мое слово! Не будьте так жестоки! Не приговаривайте своих партнеров к пожизненному заключению. Ведь даже преступник, отбыв наказание в тюрьме, считается чистым перед обществом. Да и тот, который вас обидел, возможно, уже умер, его нет, а вы обвиняете ни в чем не повинного человека. А если это не так, то не живите с ним, не общайтесь с ним, и не вспоминайте обид. Себе же хуже делаете. Выбросьте покойников из мавзолея своей души и разрушите мавзолей! То же самое и на производстве. Одно время я был профоргом. С руководителем мы обсуждали, кого следует поощрить к очередным праздникам. Я назвал имя одной сотрудницы, достойной поощрения. Ответ был такой: «Ну как же ее поощрять, когда ей вынесли выговор?» А выговор-то ей вынесли лет пять назад! Если бы за этот проступок в тюрьму посадили, то и то давно бы выпустили. А здесь получается почти пожизненное заключение. Помните: «Все течет, все изменяется», и еще «Нельзя дважды войти в одну реку». Вот бы перед нами все время стоял закон тождества! Я бы тогда знал, что сегодня я встретил пусть немного, но другого человека, хотя это все тот же Иванов Иван Иванович, с которым я встречался совсем недавно. Ведь я не знаю, что с ним произошло за то время, пока мы с ним не виделись! Когда речь идет о любовных отношениях, я предлагаю пользоваться вышеприведенным изречением в следующем виде: «Нельзя дважды провести ночь с одной и той же женщиной». Прошло некоторое время, и хотя паспортные данные у моей любимой те же, все-таки передо мной уже немного другая женщина. Да и я сам, хоть чуточку, но изменился. И мне надо подумать, имею ли я шанс сегодня (чуть не сказал «право». Какие права могут быть в вопросах любви!). Может быть, такой подход примирил бы полигамную природу человека с требованиями морали

быть моногам- моногамным. Для людей я был бы все время с одной и той же женщиной, а для себя каждый раз с другой, и при этом ни скандалов, ни бракоразвод- бракоразводных процессов, ни ревности, ни излишних материальных затрат. Выясняется, что принцип современной психотерапии «жить здесь и теперь» заключен в законе тождества, описанном более, чем две тысячи лет назад. Собственно мудрецы давно об этом го- говорили. «Прошлого уже нет, будущего еще нет. Есть только насто- настоящее». «Самое лучшее время — настоящее. Оно принадлежит нам». Здесь хочется привести стихотворение В.Высоцкого: 41

Люблю тебя сейме/с, 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 пятен, без потерь. Мой век стоит сейчас — я вен не перережу! Во время в продолжение, теперь - Я прошлым не дышу и будущим не брежу. Приду и в брод 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». Есть горечь в этом «буду», как ни странно Подделанная подпись, червоточина И лаз для отступленья, про запас, Бесцветный яд на самом дне стакана И, словно настоящему пощечина,- Сомненье в том, что я «люблю» сейчас. Такие мысли возникают при изучении первого закона логики — закона тождества. ЗАКОН ПРОТИВОРЕЧИЯ. А не может быть в одно и то же время быть В или не В, или из двух суждений, одно из которых утверждает то, что другое отрицает, одно должно быть ложным, или из двух противоположных суждений одно ложное. Трудно воспринимается?. Тогда давайте нарисуем (рис. 5).

Эта бумага белая. — Это бумага черная Перед нами противополо- противоположные суждения. Одно из них будет обязательно ложным Но могут оба быть ложными. Бумага может быть, например, синей. Кстати, лозунг, под которым заставляли жить советских людей долгие годы, «Кто не с нами, тот против нас» — грубое нарушение второго закона логики и, следовательно, закона жизни. «Не с нами, еще не означает, что против нас. Может быть, против, а может быть, не

против, а просто не с нами. Те, кто не хотят думать, стараются избавиться от тех, «кто не с нами», или затянуть к себе. Так действуют все группы, устроенные по корпоративному принципу. Например, алкогольные компании, мафиозные группировки, партийный аппарат и т.п. Блокируется превращение группы в коллектив, задерживается развитие личности. Как нам ни говорили, что империалисты враги, все равно у многих была тяга к общению с иностранцами. Не все же враги! А теперь несколько слов врача. Не стоит делать вывод, что если у больного нет органического заболевания, то есть функциональное. Может быть, это просто временная реакция на ситуацию, и болезни вообще нет. Необходимо доказывать и находить признаки болезни. О втором законе следует не забывать, когда идет разбор конфликтов. Помните известную фразу: «Это сделал Н. Больше некому!» Мой ученик С. рассказал такой случай. «Я должен был читать лекцию, хорошо мне знакомую. Поэтому непосредственно перед ней не готовился. За пять минут до начала занятий я к своему ужасу обнаружил, что пропал весь курс лекций, в том числе и эта. Расстроившись, пошел читать без текста. Эмоциональное напряжение помогло мне. Не связанный бумажками, я прочел лекцию, по мнению моих постоянных слушателей, лучше, чем обычно. А знание логики позволило мне заблокировать мысли о том, кто бы это мог сделать. Никакого расследования я не проводил даже в душе своей. Просто впредь стал внимательней относиться к хранению конспектов и документов». На втором законе логики основано и известное в юриспруденции правило о презумпции невиновности. Обвиняемый не должен оправдываться. Дело обвинителя найти факты, указывающие на причастность обвиняемого к преступлению. К сожалению, в обыденной жизни это правило часто нарушается. «Докажи, что ты мне не изменяла», — требует ревнивый муж. «Докажи, что это не ты взял мои конспекты, ведь ты был в моем кабинете!» Незнание второго закона логики порождает сплетни, тревогу, страхи. «Профессор сделал замечание на лекции, теперь будет душировать на экзаменах». «Начальник накричал, теперь не видать мне повышения». «Не была девственницей — значит будет из-

менять». «Он и она шли вместе по улице и смеялись, — значит у них роман». Одна моя ученица на вопрос, не находится ли она в интимных отношениях с одним известным человеком, в обществе которого ее несколько раз видели, ответила весьма остроумно: «Как вам удобно, так и думайте!» Часто подходит и такой ответ при беспочвенных обвинениях: «Может быть, я это и сделал, раз вы так считаете, но, по-видимому- по-видимому, находился в состоянии выключенного сознания, потому что ничего об этом не помню». Но только нельзя оправдываться в та- таких ситуациях. Во-первых, партнер приведет еще какие-нибудь доводы, во-вторых, оправдываясь, вы как бы наносите ему укол. Ведь у него глубокое убеждение в своей правоте. Ваши спокойные ответы заставят его задуматься и усомниться в своей непогрешимо- непогрешимости. Приведу еще один ответ на реплику: «Я еще пока тебе верю» — «Зря! Ты реши сейчас, подлец я или нет. Не меняется человек коренным образом за несколько дней». Иногда приходится убеж- убеждать партнера в своей правоте, в выгоде сотрудничества со мной. Пока приводятся контрдоводы, я продолжаю беседу, но как только слышу фразу: «Убедите меня в том, что вы правы», тут же отвечаю: «Я еще плохо владею искусством убеждения, раз приведенные дово- доводы вас не убедили. Пойду поучусь еще годика два и потом приду к вам». Конечно, никогда больше я к такому человеку не обращаюсь. Должен признаться, что эту фразу я придумал после многих бес- бесплодных попыток убедить партнеров по общению. Идеи, которые сейчас приняты, были сформулированы мною в 1980-83 гг. и не на- находили поддержки у «власть имущих». Я был близок к тому, чтобы прекратить заниматься наукой. И вот на одной из конференций ко мне подошел мой будущий руководитель профессор Борис Дмитрие- Дмитриевич Петраков и поинтересовался, почему у меня такой печальный вид. Я высказал свои опасения за судьбу своих идей, пожаловался, что никого не могу убедить, выразил сомнение в ценности своей ра- работы. Может быть, она действительно плоха? Он попросил меня из- изложить суть работы. Минут через пять он остановил меня и сказал, что работа вполне «диссертабельна» по замыслу и качеству идей и сам предложил мне помощь. Тогда-то я и сформулировал для себя правило: «Если не смог убедить человека за пять минут, то не смо-

сможешь убедить его и за два года». Если бы я тогда глубже вник в законы логики, то сэкономил бы массу времени. Теперь я понимаю, что никого не следует убеждать. Будет прямо противоположный эффект. Люди не хотят, чтобы их убеждали, они хотят убеждаться. Вот такие мысли возникают при изучении второго закона логики.

ЗАКОН ИСКЛЮЧЕННОГО ТРЕТЬЕГО Из двух взаимоисключающих суждений одно истинно, другое ложное, а третьего не дано. А есть В или А есть не В. (рис. 6) (А) не А Рис. 6 «Эта бумага белая». — «Эта бумага небелая». Уловили разницу между законом противоречия и законом исключенного третьего? Конечно, уловили! Если мы выяснили, что бумага белая, то можем быть спокойны в отношении истинности своего вывода. Но вот если она небелая, то какая на самом деле? Нужно идти дальше и исследовать, не красная ли она и т. д. Когда мы сталкиваемся с каким-либо человеком, то прежде всего хотим установить, опасен он для нас или нет? Если неопасен, мы можем спокойно изучать его дальше, А если опасен, то, может быть, вообще не стоит изучать, есть ли у него положительные качества. Как-какой от них толк, если мы будем чувствовать себя все время в тревоге? Если я вижу на вечеринке незнакомую мне гостью, которая по собственной инициативе помогает хозяйке накрывать на стол, тогда как другие в это время болтают друг с другом, я уже могу сделать вывод о наличии у нее двух качеств: она что-то может делать по хозяйству и не любит сплетничать. Конечно многого о ней я не знаю, но все-таки это уже кое-что. Если человек с радостью говорит о том, что он помирился со своей женой, то закон исключенного третьего помогает понять, что он женат, что он под каблуком у жены, что в детстве на него частенько кричала мать или была очень строгая учительница, да и многое другое. Таким образом, закон исключенного третьего позволяет нам проникать с помощью мелких фактов в суть явления. Он лежит в основе дедуктивного метода Шерлока Холмса. Почитайте теперь с этих позиций рассказы о Шерлоке 'Холмсе. Это будет хорошим и интересным упражнением в деле изучения логики. Винни Пух также использует законы логики. Он вычислил, что в дупле дерева есть мед, но ошибся, считая, что пчелы его примут за тучку. Он использовал закон исключенного третьего, а следова- следовало применить закон противоречия.

ЗАКОН ДОСТАТОЧНОГО ОСНОВАНИЯ (ОТКРЫТ РИМСКИМ ВРАЧОМ ГАЛЕНОМ) Каждая мысль должна быть достаточно обоснована, но и доста- достаточное обоснование должно иметь достаточное основание. Пред- 45

делом обоснованности является закон, аксиома, очевидность. Раньше врачи не чурались логики и даже делали в ней открытия. «Книги М. Е. Литвака плохие». Дайте достаточное основание этой мысли. «Их никто не покупает». Здесь проводится связь ка- качества с раскупаемостью. Но эта связь весьма косвенная. Может быть, книги выпустили, но никто ими не торгует. «В них описано то, что в жизни не встречается, а рекомендации приносят не поль- пользу, а вред». Это уже лучше. И если на очевидных примерах с использованием статистической обработки будет дано обоснование этого положения, тогда можно сказать, что книги М. Е. Литвака плохие. Некоторые считают, что без этого закона можно обойтись. И действительно, почти все правила логики основаны на первых трех законах, сводятся в конечном счете к ним. О противоположности суждений Довольно часто во время дискуссии один говорит одно, и это кажется убедительным. Другой говорит прямо противоположное, и тоже вроде бы прав. Голова кругом идет, и часто становишься на сторону того, кто говорит более эмоционально, а не более убедительно. Можно допустить ошибку. Кроме того, если я, возражая кому-нибудь, не принимаю его утверждения, то все-таки кое-что могу признать истинным. Например, я не согласен с тем, что «все люди мудры», и отрицаю это, но я могу признать, что «некоторые люди мудры». Эти два суждения совместимы друг с другом. «Все люди смертны» и «некоторые люди не (уть смертны» несовместимы. Противоположность суждений исследуется по правилу логического квадрата (рис. 7). Д Противные — Е 1 | л & п ° \ ♦ * о ДО ь Д \ с * и ^ Я и н о ° ^ > н с * ? % е и о ^ и f ♦ * 7 Подпротивные О Рис. 7 46

Противоречие (А-О, Е-И). Если А ложно, то О истинно («все люди искренни» — «некоторые люди неискренни»). Из двух про- противоречащих суждений при истинности одного суждения другое оказывается ложным. Из этого следует, что из двух противореча- противоречащих суждений одно должно быть истинным, а другое ложным. Два противоречащих суждения не могут быть

одновременно истинными и не могут быть одновременно ложными. Вот действие закона исключенного третьего. Если нужно доказать ложность суждения «Все люди искренни», то достаточно найти одного неискреннего человека. Те самым я обосную положение, что некоторые люди неискренни. А отсюда вытекает ложность суждения «все люди искренни» и нет необходимости проводить длительные эксперименты на большом количестве людей. Противность (А-Е). Из двух противных суждений из истинности одного следует ложность другого, но из ложности одного не следует истинность другого; оба суждения не могут быть одновременно истинными, но оба могут быть ложными. Здесь мы видим действие второго закона логики. Подчинение (А-І, Е-О). Истинность частного суждения находится в зависимости от истинности общего суждения, но не наоборот. Подпротивность (А-О). Оба подпротивных суждения могут быть одновременно истинными, но не могут быть одновременно ложными. Наибольшая противоположность (диаметральная), А-Е но при опровержении А и Е удобнее пользоваться О и І. А теперь давайте пройдемся по логическому квадрату. Тем, кто хочет всерьез освоить логику, предлагаю в каждой строчке оставить открытыми первые три слова, остальное закрыть листом бумаги, дописать каждую строчку, а потом сверить это с тем, что напечатано. Те же, кто просто пролистывает книгу, не читайте следующие восемь строк. Если Если Если Если Если Если Если А истинно, Е истинно, І истинно, О истинно, А ложно, Е ложно, І ложно, О ложно, то Е ложно, то А ложно, то А неопределенно, то Е неопределенно, то Е неопределенно, то А неопределенно, то А ложно, то А истинно, О ложно, І ложно. О неопределенно, О неопределенно, І истинно. О истинно. Е ложно. А ложно. О истинно. І истинно. О истинно. А теперь приступим к изучению умозаключений.. 47

УМОЗАКЛЮЧЕНИЕ Умозаключение — это форма мышления, при которой из одного или нескольких суждений выводится другое суждение. Умозаключения делятся на две группы: непосредственные и умозаключения в собственном смысле слова (индукция, дедукция, аналогия). **ФОРМЫ УМОЗАКЛЮЧЕНИЙ** Непосредственные

умозаключения Это такие умозаключения, при которых из одного суждения выводится другое суждение. В основном здесь используется пра- правило логического квадрата и законы логики. А. Умозаключения противоположности 1. Умозаключение от подчиняющего к подчиненному (от истин- истинности А к I и от истинности Е к истинности О). «Все люди смерт- смертны». Следовательно, и некоторые люди смертны. «Ни один кит не дышит жабрами». Следовательно, и некоторые киты не дышат жабрами. 2. Умозаключение от подчиненного к подчиняющему (от лож- ложности I к ложности А, от ложности О к ложности Е). 3. Умозаключение от противоречия (от ложности А к истинно- истинности О, от ложности Е к истинности I, от истинности А к ложности О, от истинности Е к ложности I и наоборот). 4. Умозаключение от истинности А к ложности Е. 5. Умозаключение от ложности I к истинности О. J5. Умозаключение при помощи превращений. При этом утвердительное суждение превращается в отрицатель- отрицательное умозаключение и наоборот. 1. Превращение А в Е. Все металлы элементы. — Ни один ме- металл не есть не элемент. 2. Превращение Е в А. Ни один человек не бывает совершенен. — Все люди несовершенны. 3. Превращение I в О. 4. Превращение О в I. Общая схема превращений А (Все S суть P) в Е (Ни одно S не есть P). Е (Ни одно S не есть P) в А (Все S суть не P). I (Некоторые S суть P) в О (Некоторые S не суть не P). О (Некоторые S не суть P) в I (Некоторые S суть не P). 48

В. Умозаключение при помощи обращения. При обращении субъект и предикат меняются местами. Суждение А обращается в I с ограничением. «Все птицы — жи- — животные».- «Некоторые животные — птицы». Суждение I обращается чисто. «Некоторые студенты — спорт- спортсмены».— «Некоторые спортсмены — студенты.» Суждение Е обращается чисто. Суждение О необращаемо. Г. Умозаключение при помощи противопоставления. При противопоставлении подлежащее и сказуемое меняются местами, а само суждение из положительного становится отрица- отрицательным или из отрицательного положительным. Общая схема противопоставлений А (Все S суть P) в Е (Ни одно не P не есть S). Е (Ни одно S не есть P) в I (Некоторые не P суть S). О (Некоторые S не суть P)

в I (Некоторые P не суть S). 1 не противопоставляется. Вот уже и с суждениями разобрались. Опять необходим отдых. Займитесь аутогенной тренировкой или просто полежите. А можете заняться гимнастикой тай-дзи. Вы хорошо поработали. Дальше нам предстоит заняться умозаключением в собственном смысле слова.

УМОЗАКЛЮЧЕНИЯ В СОБСТВЕННОМ СМЫСЛЕ СЛОВА Как уже упоминалось они бывают трех видов: дедуктивное (силлогизм), индуктивное и по аналогии. Дедуктивное умозаключение (силлогизм) Силлогизм — это такая форма умозаключения, в которой из двух суждений необходимо вытекает третье, причем одно из двух данных суждений является или общеутвердительным или общеотрицательным. Данные суждения называются посылками, а новое суждение — заключением или выводом. Понятия, которые входят в силлогизм, называются терминами. Подлежащее заключения называется меньшим термином, сказуемое — большим термином, а понятие, которое не входит в заключение, — средним термином. Сейчас на примере силлогизма все станет ясно. Все металлы (M) проводят электричество (P). Железо (S) — металл (M). Следовательно, железо (S) проводит электричество (P). 4 Зак 15S 49

А теперь давайте избавимся от конкретного содержания силлогизма и оставим одну форму. Тогда данный силлогизм варианта будет выглядеть следующим образом: Все M суть P. Все S суть M. Следовательно, Все S суть P. Вот и все дела. Подставляйте вместо S, P и M конкретные термины, и, если истинность посылок установлена, то в выводе можно не сомневаться и не подвергать его экспериментальной проверке. Давайте продвигаться дальше. Наименование «большой», «меньший» и «средний» термины получены от объема понятий, входящих в суждения. Суждение, в которое входит большой термин, называется большой посылкой, суждение, в которое входит меньший термин, называется малой посылкой. Средний термин входит в обе посылки, связывая большую и малую, и исчезает в заключении. Аксиома силлогизма, из которой вытекают все его правила, следующая: «все, что утверждается относительно целого класса, утверждается и относительно каждой вещи, которая содержится в этом классе и наоборот: все, что отрицается относительно целого класса,

отрицается относительно всего, что содержится в этом классе» (рис. 8). Рис. 8 50

Разберем приведенный выше пример силлогизма. Так как все металлы (М) проводят электричество (Р), то и железо (S), которое входит в класс металлов (М), также входит и в класс веществ, проводящих электричество (Р). Конечно, с помощью соответствующего прибора можно воочию убедиться, что железо проводит электричество. Но в ряде случаев экспериментальная проверка чревата тяжкими последствиями. Как уже говорилось выше, чтобы доказать, что < Иванов смертен, не обязательно проверять это экспериментально. Достаточно построить силлогизм: Все люди смертны. Иванов — человек. Следовательно, Иванов смертен. Согласитесь, все-таки что-то в этой логике есть! ПРАВИЛА СИЛЛОГИЗМА Если вы «заразились» логикой, прочитайте очень внимательно этот подраздел и постарайтесь понять, что все эти правила основа- основаны на четырех основных законах логики.

1. Во всяком силлогизме должно быть не менее и не более трех терминов. Лук есть орудие дикарей. Это растение - лук. Следовательно, это растение — орудие дикарей. Здесь налицо учетверение термина. В большой посылке говорится о луке как об оружии, а в малой посылке речь идет о луке, как о растении. Т. е., перед нами разные понятия, имеющие одинаковое написание(омонимы). Но это так очевидно, что вроде бы и обсуждать не стоит. Но давайте вернемся к жизни. Лет десять тому назад у меня было расстройство кишечника. Врач назначил тетрациклин, и он мне помог. Сейчас у меня то же расстройство кишечника. Зачем ходить к врачу? Приму-ка сам тетрациклин. Примерно так рассуждают и поступают многие люди. Но на практике часто становится не лучше, а хуже. Придайте этим рассуждениям форму силлогизма —вроде бы все правильно. Где же учетверение терминов? Вы уже догадались. Я десять лет назад и я сейчас — это разные люди! Да и болезнь может быть совсем другая. Кроме того, через десять лет у человека может быть столько болезней, что ему про-

сто нельзя принимать тетрациклин. К сожалению, нередко и врачи делают назначения по шаблону. Если лекарство прошлый раз помогло, то это не значит, что оно поможет сейчас. Думать надо!

Вы уже догадались, что это правило силлогизма основано на законе тождества. 2. Во всяком силлогизме должно быть не более и не менее трех суждений. Правило в разъяснении не нуждается. 3. Средний термин должен быть взят хотя бы в одной посылке в полном объеме. Собака — друг человека. Ты мой друг. Следовательно, ты собака. Средний термин здесь взят не в полном объеме. Ниже показана, что можно быть другом и не быть собакой (рис. 9). Рис. 9 4. Термины, не взятые в посылках в полном объеме, не могут быть взяты и в заключении в полном объеме. Все преступники заслуживают наказания. Некоторые англичане преступники. Следовательно, все англичане заслуживают наказания. Интересно, знал ли Сталин это правило, когда за провинность некоторых высылал всю народность? А знают ли его преподаватели, когда за провинность одного наказывают весь класс? 5. Из двух отрицательных суждений нельзя сделать заключения. Правило в разъяснении не нуждается. 6. Если одна из посылок отрицательная, то и заключение должно быть отрицательным. И здесь все ясно. 7. Из двух частных суждений нельзя сделать заключения. 8. Если одна из посылок частная, то и заключение должно быть частным (это правило перекликается с четвертым). S2

Фигуры категорического силлогизма. В зависимости от положения среднего термина силлогизм может принимать разные формы, которые и называются фигурами. Их всего четыре (рис. 10). IV м- S I г "м р- S II -м м м- м III р S—P S—P S—P S—P Рис. 10

Приведенные выше два силлогизма про электропроводность железа и смертность Иванова относятся к фигуре I. Преступники(P) действуют из злого намерения(M) Иванов (S) не действовал из злого намерения(M) Следовательно, Иванов(E) не преступник P) Здесь приведен пример второй фигуры. А сейчас приведем пример фигуры III. Все киты(M) млекопитающие(P). Все киты(M) живут в воде(СБ). Некоторые живущие в воде животные (S) -млекопитающие (P). Следующий силлогизм относится к фигуре IV. Все металлы(P) суть материальные вещи(M). Все материальные вещи(M) имеют тяжесть(E). Некоторые вещи, имеющие тяжесть(СБ), суть металлы(P). Модусы силлогизма. Подраздел для тех, кто уже полюбил логику. Сейчас

начинают выходить учебники логики, но почему-то этот материал дается очень кратко, как будто авторы учебников сомневаются в умственных способностях своих читателей. Между тем в учебниках для гимназий дореволюционной России этот под- подраздел довольно большой. Авторы тех учебников более уважительно относились к гимназистам, чем наши авторы к студентам уни- университетов. 53

Что же такое модус силлогизма? Приведем еще раз известный вам силлогизм о железе. А. Все металлы проводят электричество. А. Железо — металл. А. Следовательно, железо проводит электричество. Большая посылка здесь общеутвердительное суждение А, мень- меньшая посылка тоже общеутвердительное суждение А и заключение тоже А. Модус этого силлогизма, следовательно, ААА. Так вот, модусами фигур категорического силлогизма называ- называются разновидности силлогизма, которые отличаются друг от дру- друга качественной характеристикой входящих в них посылок и за- ключения (А. Д. Гетманова, 1994). Если комбинировать из четырех разновидностей суждений (об- (общеутвердительного—А, частноутвердительного — I, общеотрица- общеотрицательного — Ей частноотрицательного — О) по три, то получается всех возможных вариантов 64. Но если их проверить правилами силлогизма, то соответствовать им будет всего одиннадцать, а с учетом фигур и того меньше. Вам, любителям логики, я предлагаю провести эту работу самостоятельно. А начнем вместе. ААА — такой модус удовлетворяет всем правилам силлогизма. ААI — и этот модус удовлетворяет всем правилам силлогизма ААЕ — а этот модус не соответствует шестому правилу: «Если одна из посылок отрицательна, то и вывод должен быть отрица- отрицательным» Здесь обе посылки положительны. Следовательно, этот модус следует отбросить. ААО — по тем же соображениям не может существовать. АIА — не может существовать, так как не соответствует правилу: «Если одна из посылок частная, то и заключение должно быть частным». Дальше продолжайте сами. После всех переборов с учетом фи- фигур останутся правильными следующие силлогизмы. По фигуре I правильными оказываются следующие модусы: ААА, ЕАЕ, АН, и ЕЮ. По фигуре II - АЕЕ, АОО, ЕАЕ, ЕЮ. По фигуре III - АН, ЕАО, IAI, ОАО, АН,

ЕЮ. По фигуре IV-AAI, AEE. IAI, EAO, EЮ. Раньше для запоминания этих модусов гимназистам предлага- предлагалось выучить наизусть следующее латинское стихотворение: Barbara, Celarent, Darii, Ferio prioris; Cesare, Camestres, Festino, Baroko sekunda; Tertia Darapti, Disamis, Datisi, Felapton, Bokardo, Ferison habet; quarta insuper addit Bramantip, Camenes, Dimares, Fesaro, Fresison. 54

Значение гласных букв вам понятно. Значение согласных обт ясны позднее. А теперь приведу примеры модусов силлогизма (не всех!). Фигура I, Barbara A. Все металлы проводят электричество. А. Железо — металл. А. Железо проводит электричество. Celarent E. Ни одно насекомое не имеет более трех пар ножек. А. Пчела — насекомое. E. Пчелы не имеют более трех пар ножек. Darii A. Все хищные животные питаются мясом. I. Некоторые домашние животные — хищники. I. Некоторые домашние животные питаются мясом. Ferio E. Ни один невменяемый не наказуем. I. Некоторые преступники невменяемы. O. Некоторые преступники ненаказуемы. Фигура II. Cesare E. Ни один справедливый человек не завистлив. А. Всякий честолюбивый человек завистлив. E. Ни один честолюбивый человек не есть справедлив. Camestres A. Преступники действуют из злого намерения. E. М. не действовал из злого намерения. E. М. не есть преступник. Festino E. Ни один благоразумный человек не суеверен. 1. Некоторые хорошо образованные люди суеверны. O. Некоторые хорошо образованные люди неблагоразумны. 55

Baroko A. Все истинно моральные действия совершаются из правильных мотивов. O. Некоторые действия, благодетельные для других, не совершаются из правильных мотивов. O. Некоторые благодетельные для других действия не суть истинно моральные. Фигура III. Darapti A. Все киты млекопитающие. А. Все киты живут в воде. 1. Некоторые живущие в воде животные суть млекопитающие. Felapton E. Ни один слепой не может видеть. А. Слепые суть духовно нормальные люди. O. Некоторые духовно нормальные люди не могут видеть. Disamis 1. Некоторые романы поучительны. А. Все романы суть вымышленные рассказы. I. Некоторые вымышленные рассказы поучительны. Ferison E. Ни одна наступательная война не может быть оправдана. I. Некоторые наступательные войны были успешны. O. Некоторые успешные войны не могут быть оправданы. Фигура IV

Bramantip A. Все металлы суть материальные вещи. А. Все материальные вещи имеют тяжесть. 1. Некоторые тела, имеющие тяжесть, суть металлы. Фигура IV малоупотребительна. Поэтому примеры ос- остальных модусов не приводятся. Характеристика фигур. Фигура I. Все меньшие посылки всегда утвердительны, а большая — общая. Употребляется, когда нужно показать применение общих положений к частным случаям. 56

Этот силлогизм называют юридическим, так как по нему строятся приговоры. За это деяние положено пять лет заключения. Н. совершил данное деяние. Следовательно, он наказывается пятилетним заключением. По этому силлогизму обосновывается диагноз. Крепитация отломков костей — обязательный признак перелома. У данного больного имеется крепитация отломков костей. Следовательно, у него перелом. (Крепитация — трение отломков костей. Фигура II. В этой фигуре одна из посылок должна быть отрицательной и большая посылка общей. Посредством этой фигуры отвергаются ложные положения. Для того, чтобы совершить преступление, необходимо быть на месте преступления в момент совершения преступления. Подозреваемый в момент совершения преступления не был на месте преступления. Следовательно, он не совершал преступления. А так как выводы логики аподиктичны и не вызывают сомне- сомнения, преступники пытаются создать впечатление о наличии у них алиби. Дифференциальная диагностика в медицине тоже проводится по этой фигуре силлогизма. Обязательный признак перелома — крепитация отломков. У больного нет крепитации. Следовательно, у него нет перелома. Хочу подчеркнуть еще раз, что фигура 11 позволяет отказать- отказаться от ложных положений, но истинного знания не дает. Поэтому дифференциальная диагностика поможет определить, каких забол- заболеваний у больного нет, но не поможет ответить на вопрос, чем болен пациент. В следственной практике можно определить, кто из подозреваемых не совершал преступления, но не выявить преступ- преступника. Но и это не так мало. Суживается круг предполагаемых болез- болезней в диагностике и подозреваемых при следственных действиях. 57

Фигура III. Меньшая посылка должна быть утвердительной, а заключение - частным. В этой фигуре отвергается мнимая общность утвердительных и отрицательных суждений или показывается исключение из правил. Ртуть не тверда. Ртуть есть металл. Следовательно, некоторые металлы нетверды. Фигура IV не дает общеутвердительных заключений. Применяется, как уже говорилось, редко. Поэтому подробно я ее не рассматриваю. Сведение фигур силлогизма. Дело в том, что наиболее очевидными и понятными выглядят выводы по фигуре I силлогизма. Поэтому когда возникают сомнения в заключениях, которые проведены по другим фигурам, следует свести их к фигуре I. В названиях модусов заключен код, по которому проводится это сведение. Возьмем уже известный нам силлогизм: А. Все киты млекопитающие. А. Все киты живут в воде. I. Некоторые млекопитающие живут в воде. Модус этого силлогизма AAI. Название в соответствии с латинским стихотворением (опять у нас трудности — латыни мы не учили!), приведенным выше, — Darapti. Ниже приведены правила сведения. Первая буква показывает, к какому модусу фигуры I следует свести данный силлогизм. Следовательно, этот силлогизм следует свести к модусу Darii. S показывает, что стоящее перед ним суждение должно подвергнуться простому обращению. P показывает, что стоящее перед ним суждение должно подвергнуться обращению через ограничение. M показывает, что посылки следует переместить, т. е. большую сделать меньшей, а меньшую большей. K показывает, что следует использовать прием сведения к абсурду. С большей посылкой никаких операций проводить не нужно. Меньшую посылку следует подвергнуть обращению через ограничение, так как оно стоит перед буквой P. Тогда суждение «Все киты живут в воде» примет вид «Некоторые живущие в воде животные, — киты». С заключением ничего делать не нужно. 58

Тогда вновь образованный силлогизм примет следующий вид: А. Все киты млекопитающие. А. Некоторые живущие в воде животные - киты. I. Некоторые живущие в воде животные млекопитающие. Силлогизм принял вид фигуры I и стал очевидным. Теперь задание для тех, кто решил серьезно заняться логикой. Поработайте с мыслью

в чистом виде. Попробуйте свести все моду- модусы фигур II-IV к фигуре I без подставления конкретных значений. Положите перед собой латинские названия всех модусов. Cesare — модус фигуры II. Развернем его. E. Ни одно P не есть M. A. Все S суть M. E. Ни одно S не есть P. Перед суждением большой посылки E стоит буква S. Следовательно, это суждение следует подвергнуть простому обращению. Силлогизм принимает такой вид: E. Ни одно M не есть P. A. Все S суть M. E. Все S суть P. И еще раз вместе: возьмем модус Camestres фигуры II. Все P есть M. E. Ни одно S не есть M. E. Ни одно S не есть P. Буква M перед A показывает, что большую посылку следует сделать меньшей, а меньшую большей. Буква S перед меньшей посылкой показывает, что ее надо подвергнуть простому обращению. Тогда силлогизм приобретает следующий вид. E. Ни одно M не есть S. A. Все P суть M. E. Ни одно P не есть S. Силлогизм принял вид фигуры I и стал очевидным. A перед заключением стоит буква S. Следовательно, его надо подвергнуть простому обращению. Заключение принимает вид: «Ни одно S не есть P». Ну, а дальше сами. Чем вы хуже гимназистов начала XX в.? 59

Довольно часто в обыденной речи одно из суждений силлогизм-силлогизма опускается. Такой силлогизм называется сокращенным, или :ж- тимемой. Но при сомнениях его можно восстановить до полного. «Железо проводит электричество, так как оно металл». Здесь опу- опущена большая посылка: «Все металлы проводят электричество». Могут быть опущены и малая посылка и заключение. Примеры придумайте сами. Другие виды силлогизма. Условным силлогизмом называется такой силлогизм, где большая посылка представлена условным суждением. Выделяются два вида условных силлогизмов — конст- конструктивный и деструктивный. 1. Конструктивный силлогизм: Если A есть B, то C есть D. A есть B. Следовательно, C есть D. Если идет дождь, то почва мокрая. Идет дождь. Следовательно, почва мокрая. 2. Деструктивный силлогизм: Если A есть B, то C есть D. C не есть D. Следовательно, A не есть B. Правило. В условных силлогизмах можно заключать только лишь от утверждения основания к утверждению следствия и от отрицания следствия к отрицанию основания. Незнание этого правила довольно часто ведет к неприятным по- последствиям. Так, в

медицинской практике некоторые тревожные больные, наслушавшись санитарной пропаганды и не зная законов логики, рассуждают следующим образом: При раке желудка наблюдается прогрессивное похудание и отвращение к мясной пище. У меня имеется отвращение к мясной пище и я очень похудел за последнее время Следовательно, я заболел раком. Вывод вызывает тревогу, аппетит становится еще хуже, тревога еще более усиливается, аппетит еще более ухудшается... В общем, порочный круг. Так вот приходится больных обучать формальной логике, заставляя их думать. И знаете, это их успокаивает. Дан- Данный метод называется рациональной психотерапией. Вначале больные изучают законы формальной логики, а потом, уже ис- 60

пользуя эти законы, они приходят к более благоприятным выводам и довольно быстро успокаиваются. Метод был предложен Дю- Дюбуа в 1912 г. У нас, к сожалению, он практически не используется из-за незнания врачами законов формальной логики. Приведу стенографическую запись моей беседы с таким «рако- «раковым» больным Н. А вы определите, какими приемами логики я пользовался. Некоторые из них будут описаны позже. Я: Так вы считаете, что у вас рак желудка? Н.: Да. Я: Какие у вас основания думать, что у вас рак? Н.: В последние месяцы я сильно похудел, и у меня появилось отвращение к мясной пище. Именно об этих признаках рака писал один научно-популярный медицинский журнал. Я: Да, действительно такие признаки при раке бывают. Скажите, пожалуйста, если почва мокрая, разве обязательно идет дождь? Н.: Конечно, не обязательно. Я: Вот и хорошо. Может быть, у вас рак, а может быть, и нет. Давайте лучше поищем признаки, которые характерны для рака, без которых рак не бывает. Или вы очень хотите, чтобы у вас был рак? Н (с улыбкой): Ну что вы! Я: Как вы себе представляете течение заболевания? Н ■ Ну, это опухоль. Вы знаете, я не врач, мне трудно связно рассказать про это. Я: Хорошо, я помогу. В организме вначале появляется одна раковая клетка, которая потом начинает быстро делиться. Правильно? Н.: Да Я: Когда опухоль маленькая, больной ее не чувствует. Правильно? Н : Да. Я. Потом она растет, растет и начинает мешать деятельности внутренних орга- органов, появляются те или иные симптомы.

Правильно? Н. Да. Я- Скажите, пожалуйста, а у вас раньше были такие же симптомы? Н : Да. Я ведь много лет болею язвой двенадцатиперстной кишки, и эти симп- симптомы у меня наблюдались и ранее. Я: А были ли у вас в этот период улучшения? Н : Были. Я Так как же объяснить эти улучшения, если у вас рак? Подумайте! Н (задумчиво и значительно спокойнее, чем в начале беседы): Стоит подумать. Действительно, может я заблуждаюсь. Так иногда удается довольно быстро успокоить больного чело- человека. Конечно, иногда одной беседы не хватает. Позднее он может придумать еще какой-нибудь довод в пользу наличия у него тяжелой болезни. Но шаг за шагом удается снять тревогу. 61

Часто мать, ждущая задержавшегося на вечеринке сына, мыслит с логической ошибкой. Если сын попал под машину, он не придет вовремя домой. Сын не пришел во время домой. Следовательно, он попал под машину. Видите, от истинности следствия она идет к истинности основа- основания, что является логической ошибкой. По той же причине родители думают, что если дети не очень тепло оделись, они обязательно простудятся. Тот факт, что есть второй вариант — они могут закалиться — совершенно упускается из виду. Логика им бы подсказала, что скорее они простудятся, если будут слишком тепло одеты. Во время движения они вспоте- вспотеют, и тут уж шанс простудиться гораздо больший. Логическая ошибка лежит в основе веры в экстрасенсов, био- биоэнергетиков и пр., когда факт улучшения состояния после сеанса принимается за выздоровление. Логическая ошибка лежит и в основе суеверий. Логическая ошибка лежит и в основе суждения о человеке лишь по одному его поступку. Нередко делаются «глубоко- «глубокомысленные» обобщающие выводы с соответствующими действи- действиями. Лучше прислушаться к поэту Расулу Гамзатову, который со- советовал винить не коня, если он споткнулся, а дорогу, и не торо- торопиться менять коня. Возьмите учебник логики и познакомьтесь еще с разделитель- разделительными и условно- разделительными силлогизмами и вам откроется источник многих ваших ошибок. Причину явлений следует изучать и исследовать при помощи индуктивных умозаключений, к изучению которых мы сейчас и перейдем. ИНДУКТИВНЫЕ УМОЗАКЛЮЧЕНИЯ Индуктивные

умозаключения — это заключения от частных случаев к общему правилу. Выделяют популярную индукцию и на- научную. Примером популярной индукции может служить следующее умозаключение: «Существуют только белые лебеди, потому чер- черных мы никогда не видели». Популярная индукция основана на повторяемости одного и того же признака у ряда однородных предметов и отсутствия противоречащего случая. Такая индукция никогда не бывает достоверной. Вывод только вероятностный. Ведь после открытия Австралии оказалось, что существуют и чер- черные лебеди. Приметы, иногда довольно точные, являются результатом популярной индукции. Но могут быть и ошибки. Учитель по не- 62

скольким неудачным ответам ученика делает вывод, что тот ничего не знает, а хронически больной в момент обострения болезни ут- утверждает, что все эти годы он все время плохо себя чувствовал. При научной индукции анализируется каждый отдельный слу- случай явления, отбрасывается все случайное, и обобщение основыва- основывается на существенных признаках. Законы природы открываются с помощью индуктивных умозаключений. Индуктивные умозаклю- умозаключения делаются на основании постулата, что природа вещей не ме- меняется. Будущее такое же, как и прошедшее. Индуктивные умозаключения исследуют причину явлений. Су- Существуют четыре метода изучения причины явлений. Метод согласия. Если двум и более предметам обще лишь одно обстоятельство, то оно и является причиной данного явления. О. выпил из грязного стакана воды и на губе у него возникла язва, микробиологический анализ содержимого, которой выявил блед- бледную спирохету(возбудитель сифилиса). Хирург во время операции порезал руку, и кровь больного попала на рану. На месте пореза развилась язва, в содержимой которой была найдена бледная спи- спирохета. М. вступил в случайную половую связь, и через три неде- недели у него на половых органах появилась язва, в содержимом кото- которой была найдена бледная спирохета. Общим для всех трех случа- случаев является попадание на разные участки тела бледной спирохеты. Поэтому причиной язвы является именно она. Этот метод связан с наблюдением. Метод разницы. Если случай, в котором известное явление природы наступает, и случай, в котором

оно не наступает, имеет все общие обстоятельства, кроме одного, то это обстоятельство, по которому они различаются и есть причина первого случая. Так в частности была установлена причина разной скорости падения тел — наличие атмосферы. Когда из цилиндра, в котором находились разные тела, был откачан воздух, то оказалось, что и вата и сви- свинец падают с одинаковой скоростью. Метод сопутствующих изменений. Если изменение одного обстоятельства всегда вызывает изменение другого обстоятельства, то первое обстоятельство и является причиной исследуемого явления. Не всегда можно удалить какое-то обстоятельство. Действие Луны на Землю не прекратишь. Но можно заметить, какие явления наблюдаются, когда Луна меняет свое положение. Так было установлено, что движение Луны является причиной приливов и отливов. Метод остатков. Вычти из данного явления природы ту часть, которая известна, как действие определенных предшествующих предшествующих, остающаяся часть будет причиной. Так была открыта планета 63

Нептун. Вычли влияние на орбиту Урана известных планет, но осталась еще одна величина. Было высказано предположение, что эта величина связана с наличием одной еще не известной планеты. У. Лаверье рассчитал, где она находится, а астроном И. Галле на- нашел ее в этом месте, построив более мощный телескоп. В научных исследованиях обычно методы изучения причин используются в комплексе. УМОЗАКЛЮЧЕНИЯ ПО АНАЛОГИИ Аналогия — умозаключение о принадлежности предмету опре- определенного признака на основании сходства в признаках с другим предметом. Посредством аналогии осуществляется перенос информации с одного предмета (модели) на другой (прототип). Посылки отно- относятся к модели, заключения к прототипу. Умозаключениями по аналогии пользуются часто геологи. Сходство ландшафта местности, где была найдена нефть, с ланд- ландшафтом местности, где идет геологоразведка, позволяет высказать предположение, что и во втором случае в недрах имеется нефть. Выводы по аналогии всегда вероятностные. Но пользоваться ими приходится при высказывании предположения. В лечебной прак- практике аналогичные случаи, при которых было проведено полное ис- исследование и лечение с

хорошим результатом, позволяют облегчить обследование и лечение других больных. У опытного врача в запасе много аналогичных случаев, что облегчает ему работу. Но здесь есть опасность перейти к шаблону. Довольно часто на различных конференциях, особенно диагно- диагностических, я слышал выступления подобного рода: «Года три тому назад мне приходилось наблюдать аналогичный случай. У моего больного были те же симптомы, что и у разбираемого. Тогда мы ему поставили диагноз А. Поэтому и данному больному следует поставить диагноз А». Конечно же, высказанное суждение может быть только вероятно истинным. Недостоверность умозаключений по аналогии в юмористической форме показана в «Похождениях бравого солдата Швейка». Об остальных формах мышления буду говорить весьма кратко не потому, что они имеют меньшее значение, а потому, что моя задача заразить вас логикой, и если я этого еще не достиг, то вряд ли это удастся сделать, подробно рассказывая о других формах мышления. А «зараженные» достанут более подробные учебники логики, написанные профессионалами. Я ведь только врач! 64

ГИПОТЕЗА И ТЕОРИЯ Гипотезой называется предположение, которое считается истин- истинным для того, чтобы вывести из него следствия, согласные с действи- действительными фактами или с другими проверенными положениями. Когда слушаешь, как врач беседует с больным, уже видна его квалификация. Врач выдвигает гипотезу, а потом проводит реша- решающий эксперимент и превращает гипотезу в достоверный диагноз. Обычно у квалифицированного врача из десяти вопросов на де- девять больной отвечает «да». Больной споткнулся, подвернул ногу и упал. На месте голено- голеностопного сустава образовалась большая опухоль. Встать на ногу не может. Крепитации отломков нет. Можно выдвинуть три диагно- диагностические гипотезы: растяжение связок, вывих, трещина. Прово- Проводится решающий эксперимент — рентгенография, которая выявля- выявляет трещину. Теперь гипотеза превратилась в теорию и мы можем уверенно проводить лечебные мероприятия. Таким образом, тео- теория — это гипотеза, получившая достаточное основание. В сыскном деле часто высказываются гипотезы (версии),-кото- (версии),-которые затем

превращаются в теорию (доказанная гипотеза), что яв- является основанием для дальнейших действий. ДОКАЗАТЕЛЬСТВО, ЗАЩИТА, ОПРОВЕРЖЕНИЕ Доказательство — это выведение какого-либо суждения из дру- других суждений, признанных истинными и очевидными. Следует отличать доказательства от убеждений. В убеждениях не всегда имеется истина. Доказательства основываются на дан- данных науки. Очень хорошо, когда убеждения человека построены на доказательствах. Тогда они основаны на законах природы. С такими убеждениями легко жить. Если у человека убеждения ба- базируются на предрассудках, вере, невежестве наконец, его ждут большие неприятности. Поэтому убедить еще не значит доказать. И в то же время можно доказать, но не убедить. На одной конфе- конференции я доказывал, что докладчик ошибся в диагнозе. После мо- моего выступления оппонент ответил: «М. Е. доказал свою правоту, но я еще больше убедился в правомерности моего диагноза». Части доказательства: тезис, аргументы и демонстрация. Тезис — это суждение, истинность которого следует доказать. Аргументы — это суждения, которые используются для доказатель- доказательства. Истинность аргументов уже доказана другим путем. Демон- Демонстрация—это выведения тезиса из аргументов. Зачастую доказа- доказательство — это форма, обратная силлогизму. Разберем одно доказательство. 5 Зак 155 65

Тезис — «Железо проводит электричество». Для его доказа- доказательства я подбираю аргументы: «Все металлы проводят электри- электричество» и «Железо металл». Истинность этих суждений доказана другим путем. Дальше идет демонстрация: Все металлы проводят электричество. Железо металл. Следовательно, железо проводит электричество. Довольно часто многие врачи строят свои выступления в форме силлогизма: «У больного Р. следующие признаки болезни А, Б, С, Д и т. д. Тип течения болезни ... (и так несколько минут). Поэто- Поэтому я ставлю ему диагноз Х». Слушать такую речь скучновато. Если сразу не понял к чему клонит выступающий, трудно слушать внимательно, а как только понял, становится неинтересно. Если построить выступление в форме доказательства: «Я считаю, что у больного Р. диагноз Х. Вот почему...» Такое выступление производит гораздо лучшее впе- впечатление.

Если я согласен с выступающим, то сразу проникаю к нему уважением (раз он думает, как я, значит, умный) и прислушиваюсь к его аргументам. Они могут отличаться от моих. Если не согласен, то буду внимательно слушать, чтобы найти опровержение-опровержение. А если буду внимательно слушать, то могу и изменить свою точку зрения. В качестве аргументов следует брать достоверные единичные факты, определения, аксиомы и ранее доказанные законы и теоремы. Если доказательство проводится по всем правилам логики, оно называется доказательством к истине (*argumentum ad veritas*). Не- Нередко в практике выступлений используется доказательство к человеку (*argumentum ad hominem*). Этому больному поставили диагноз воспаления легких. «А кто поставил? - Доктор Л.— Знаем мы доктора Л. Нет у больного пневмонии». «Поверьте моему тридцатилетнему опыту — у этого больного воспаление легких». Что можно сказать о таком доказательстве? Конечно, квалифицированный опытный врач чаще ставит правильные диагнозы. Но ведь это статистика. В данном конкретном случае именно он, с тридцатилетним стажем, может и ошибаться. Начальникам я советую в спорах с подчиненными никогда не ссылаться на свой опыт, а молодым не поддаваться на такого рода доказательства. Может быть, в данном случае правы именно вы. Нет, я не советую вам вступать в ненужный конфликт, но сохраните свое мнение, если аргументы вашего руководителя показались вам недоказательными, если вы нашли в них ошибку. Это правило позволит вам сохранить самостоятельность мышления. 66

И, наконец, есть доказательство к толпе (*argumentum ad populum*). Брут, когда убил Цезаря, доказывал, что дело шло к тирании. Антоний, который был сторонником Цезаря, убеждал войска, что такого правителя, как Цезарь, у них не будет. Ведь он отдавал на разграбление неприятельские города и обещал каждому солдату дать надел земли. Сделает ли это Брут, неизвестно. И ему удалось убедить толпу. Сейчас нас убеждают, что застойные времена были лучше, так как был гарантирован кусок хлеба, даже если практически вы ничего не делали. Защита — это такая форма доказательства, где заранее предполагается, что тезис будет

оспариваться. Опровержение — это форма мышления, направленная на дока- доказательство ложности тезиса. Вот вы и узнали об основных формах мышления, которые изу- изучает формальная логика. А теперь для развлечения хочу познакомить вас с софистикой. Если человек добросовестен, логическая ошибка допускается из-за незнания законов логики или неумения применить их, такая ошиб- ошибка называется паралогизмом. Но если человек преднамеренно до- допускает логическую ошибку с целью запутать противника и выдать ложное суждение за истинное, такая ошибка называется софиз- софизмом. С древних времен до нас дошли софизмы. Один из них я нашел у античного писателя Апулея. Итак, «Софизм Эватла». «Протагор назначил своему ученику Эватлу плату за учение непо- непомерно высокую, правда, с одним необдуманым условием: Эватл лишь в том случае обязывался уплатить деньги учителю, если выиг- выиграет свое первое дело в суде. Эватл, человек от природы изворотли- изворотливый и хитрый... решает, что с него достаточно... и начинает укло- уклоняться от выполнения договора... не соглашаясь в течение довольно долгого времени ни взять на себя ведение дела (раньше тоже уклоня- уклонялись от выезда на периферию), ни уплатить долг. Наконец, Протагор вызвал его в суд и, рассказав об услови, на котором он принял Эватла в число своих учеников, сделал вы- вывод в форме дилеммы: «Если я выиграю,—сказал он,—тебе при- придется отдать мне плату по приговору суда: ведь тогда окажется, что ты выиграл свое первое дело в суде. Таким образом, выиграв, ты попадешь под действие условия, проиграв,— под действие при- приговора». Стоит ли говорить, что сделанное умозаключение показа- показалось судьям убедительным и неопровержимым? Но Эватл — недаром он был лучшим учеником такого небывало- небывалого хитреца! — вывернул наизнанку дилемму. «Если так,—заявил он,—то ни в том, ни в другом случае я не должен тебе того, что ты 67

требуешь. В самом деле: либо я выигрываю, и тогда решение судей освобождает меня от всех обязательств, либо проигрываю, и тогда моя правота устанавливается на основании договора, где говорит- говорится, что я не должен платить ничего, если проиграю свое первое дело в суде, то есть сегодняшнее дело. Итак, в любом

случае я буду оправдан: проиграв — нашим условием, выиграв — судебным определением». Попробуйте найти здесь логическую ошибку. Какой из четырех законов логики был преднамеренно нарушен обоими софистами? Парадокс — это рассуждение, которое одновременно доказывает истинность прямо противоположных суждений. Парадоксы связаны не с осознанными ошибками, а с особенностями самого мышления. Например, выражение «Я лгу» парадоксально по своей сути. Если я признаюсь, что лгу, то это уже не ложь. Вот один из известных парадоксов: «Житель острова Крита Эпимид утверждает, что все критяне — лгуны. Но сам Эпимид критянин. Следовательно, он лгун. Следовательно, его утверждение, что все критяне лгуны, ложно». Парадокс «Куча». «В пустыне Сахара нет кучи песка: 1 песчинка не куча, 2 песчинки не куча, 2 песчинки(не куча) + 1 песчинка(не куча) = 3 песчинки, следовательно, и 3 песчинки не куча. 3 + 1-4 песчинки тоже не куча. И так до бесконечности. Вывод: в пустыне Сахара нет кучи песка». Если процесс пойдет в обратную сторону, то можно доказать, что одна песчинка — куча песка: 1000 песчинок — куча, отнимем 1, 999 — куча ... 2 песчинки — куча, 1 песчинка — куча.

Часть III. Жизнь ИДЕИ РАЦИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ В РАБОТАХ СЕНЕКИ При проведении рациональной психотерапии я широко использую труды философов различных направлений. Больше всего в этом плане подходит Сенека. Луций Анней Сенека, римский философ и писатель, воспитатель Нерона, свои взгляды изложил в «Нравственных письмах к Луцилию». Больше всего он призывал ценить время: «Копи время, которое прежде у тебя отнимали и крали. Часть времени у нас отбирают силой, часть похищают, часть утекает впустую. Но позорней всех потеря времени по нашей собственной небрежности. В том-то и беда наша, что смерть мы видим впереди; а большая ее часть у нас за плечами,— «ведь сколько лет жизни минуло, все принадлежит смерти. Не упускай ни часу. Все у нас чужое, одно лишь время наше. Поздно быть бережливым, когда осталось на доньшке». Сравните с положениями экзистенциального анализа и логотерапии Франкла, призывающими людей к деятельности. При проведении рациональной психотерапии я широко использую труды

философов различных направлений. Больше всего в этом плане подходит Сенека. Сенека придает большое значение спокойствию духа, оседлости жизни и неторопливости. «Первое доказательство спокойствия духа — способность жить оседло и оставаться с самим собою. Разве чтение множества писателей и разнообразнейших книг не сродни бродяжничеству и непоседливости? Нужно долго оставаться с тем или другим из великих умов, питая ими душу, если хочешь из- извлечь нечто такое, что в ней бы и осталось. Кто проводит жизнь в странствиях, у тех в итоге гостеприимцев много, а друзей нет. Даже самое полезное не приносит пользы на лету. А сейчас ты не путешествуешь, а скитаешься и мечешься, гонимый с места на ме- место поисками того, что есть везде: ведь всюду нам дано жить пра-

вильно». Идея самодостаточности и умение жить одному просле- прослеживается затем в идеях А. Шопенгауэра. Сенека призывает к умеренности. «Беден не тот, у кого мало что есть, а тот, кто хочет иметь больше». Снять страхи помогают рассуждения Сенеки о смерти. «Ника- «Никакое зло не велико, если оно последнее. Пришла к тебе смерть? Она была бы страшна, если бы могла оставаться с тобою, она же или не явится или скоро будет позади. Спокойная жизнь — не для тех, кто слишком много думает о ее продлении. Большинство так и мечутся между страхом жизни и мучениями смерти, жалкие, они и жить не хотят и умереть не умеют. Сделай свою жизнь приятной, оставив всякую тревогу о ней. Никакое благо не принесет радо- радости обладателю, если он в душе не готов его утратить и всего безболезненней утратить то, о чем невозможно ножа петь утра- утратив, (здесь и далее выделено мною.— М. Л) Эта цитата произво- производила большое впечатление на многих пациентов. Они сразу как-то успокаивались. Некоторые даже начинали пользоваться некоторы- некоторыми вещами, которыми очень дорожили и просто хранили. До них доходило, что если стараясь сберечь вещь, они ею не пользуются, то они уже ее потеряли. И если очень беспокоишься о жизни, то уже можно считать, что ее потерял. «Гибнуть и терять одинаково неизбежно. Найти помощь против этих потерь мы можем в том, чтобы хранить утраченное в памяти. То, чем мы владеем, можно отнять, чем мы

владели, того не отнимешь. Случай отнимает вещь, но сохраняет плоды обладания ею, которые мы теряем сами... со- сожалев об отнятом. Будем считать неизбежным то, что может случиться. Я обеднею — значит окажусь среди большинства. Буду из- изгнанным — почту себя уроженцем тех мест. Я умру? Но это значит, что я не смогу заболеть, не смогу упасть. Смерть или уничтожает нас или отпускает на волю. Размышляй о смерти. Нам нужно научиться размышлять о смерти. Кто научился смерти, тот перестал быть рабом». И еще: «Я стараюсь, чтобы каждый день был подобием целой жизни. Я не ловлю его, словно он последний, но смотрю на него так, что, пожалуй, он может быть и последним. Я готов уйти и потому раду- радуюсь жизни, что не беспокоюсь, долго ли еще проживу. Старайся ничего не делать против желания! В ком есть охота, для того не- необходимости нет. Несчастен не тот, кто делает по приказу, а тот, кто против желания. Научим же нашу душу хотеть делать то, что требуют обстоятельства; и прежде всего без печали думать о нашей кончине». И опять здесь прослеживаются идеи гештальт-терапии о психической зрелости. К зрелым личностям представители этого 70 направления относят тех, кто приспосабливается к обстоятельствам и изменяют(усовершенствуют) себя. Блестящ призыв Сенеки к умеренности: «То, что требует природа, доступно и достижимо, потеем мы лишь ради избытка. А то, чего с нас довольно, у нас под рукой. Кому в бедности хорошо, тот богат». «Не поступай подобно тем, кто желает не усовершенство- усовершенствоваться, а быть на виду, и не делай так, чтобы в твоей одежде и образе жизни что-нибудь бросалось в глаза. Пусть изнутри мы бу- будем иными — снаружи мы не должны отличаться от людей. Пусть вошедший к нам в дом дивится нам, а не нашей посуде. Велик тот человек, который глиняной утварью пользуется как серебряной, но не менее велик тот, кто серебряной пользуется как глиняной. Слаб духом тот, кому богатство не по силам. И надежда и страх присущи душе неуверенной, тревожимой ожиданиями будущего. А главная причина надежды и страха — наше неумение приспособли- приспособливаться к настоящему и привычка засылать наши мысли далеко впе- вперед. Нас мучает и будущее и прошедшее. И никто не бывает несча- несчастен от нынешних причин». Невооруженным

глазом здесь видны идеи гештальт-терапии и принцип жить «здесь и теперь». И еще: «Кто заботится о будущем, тот потеряет настоящее, чем мог бы наслаждаться... Есть ли что более жалкое и более глупое, чем бояться заранее? Что за безумие — предвосхищать собственное несчастье? Кто страдает раньше, чем нужно, — страдает больше, чем нужно». Сенека призывал заниматься философией, своим духовным хребтом. «Если ты занимаешься философией — это хорошо, потому что только в ней — здоровье, без нее больна душа, и тело, сколько бы в нем ни было сил, здорово так же, как у безумных и одержимых (выделено мной.— М. Л.). Так прежде всего заботься о том, настоящем здоровье. Упражняться только для того, чтобы руки стали сильнее, плечи — шире, бока — крепче, — это занятие глупое и недостойное образованного человека. Сколько бы тебе ни удалось накопить жиру и нарастить мышц, все равно ты не срав- сравнишься ни весом, ни телом с откормленным быком. К тому же груз плоти, вырастая, угнетает дух и лишает его подвижности. Не изу- изучая мудрости, нельзя жить не только счастливо, но даже и сносно, ибо счастливой жизнь делает совершенная мудрость, а сносной — ее начатки. Философия выковывает и закаляет душу, подчиняет жизнь по- порядку, управляет поступками, указывает, что сделать и от чего воздержаться, сидит у руля и направляет среди пучин путь гонимых волнами. Без нее нет бесстрашия и уверенности. Если есть в философии что-то хорошее, так это то, что она не смотрит в родо- 71 словную. Благодетельство духа доступно всем. Для этого мы достаточно родовиты. Меня?ь надо не тело, а душу! Пусть бы ты уехал за широкие моря — за тобою везде, куда бы ты ни приехал, последуют твои пороки». То же самое ответил на чей-то вопрос Сократ: «Странно ли, что тебе нет никакой пользы от странствий, если повсюду ты таскаешь самого себя. Сколько ни разъезжай, все пропадет впустую. От себя не убежишь! Надо сбросить с души ее груз, а до того тебе ни одно место не понравится». Сенека утверждает, что надо жить в соответствии с законами природы: «Если ты в жизни сообразуешься с природой, то никогда не будешь беден, а если с людским мнением, то никогда не будешь богат. Природа желает малого, людское мнение бесконечно много- многого. Излишества лишь научат тебя желать еще большего. Естествен-

Естественные желания имеют предел, порожденные ложным мнением - не знают на чем остановиться, ибо все ложное не имеет границ». Как перекликается это положение с мнением К.Хорни о том, что у не- невротика формируется «идеальное Я», долженствования и требова- требования которого не знают границ! И еще: «Неужели природа, дав нам такое небольшое тело, наделила нас ненасытной утробой, так, что мы побеждаем алчностью самых огромных и прожорливых зве- зверей? Ничуть нет! Природа довольствуется малым! Много ли воз- воздается природе? Нам дорого обходится не наш голод, а наше тще- тщеславие. Тех...кто подчиняется желудку, мы должны причислить не к людям, а к животным, а некоторых даже не к животным, но к мертвецам. Жив тот, кто многим приносит пользу, жив тот, кто сам себе полезен». Для одного моего пациента эти слова послужили началом ин- сайта. Прочтите его письменный отчет: «Когда я услышал эти сло- слова Сенеки, то вдруг понял, что даже, когда я ем в одиночестве, я как бы хочу доказать другим, что я не хуже их. Я перестал гонять- гоняться за деликатесами, меньше ходить на вечеринки, больше зани- заниматься собой, совершенствоваться в своей специальности. Расходы на еду заметно уменьшились, я даже похудел, на что уже перестал надеяться. Квалификация моя росла, другим я стал приносить больше пользы, да и доходы возросли». А вот отрывок, в котором Сенека учит нас быть самостоятель- самостоятельными. «И теперь ты желаешь того же, что желала тебе кормили- кормилица, или дядька, или мать? Да, мольбы близких для нас — все равно, что мольбы врагов: ведь мы выросли среди родительских проклятий. Пусть боги услышат и нашу бескорыстную просьбу за себя. Сенека призывает заниматься собой. «Есть благо и в нем же источник и залог блаженной жизни: полагаться на себя. Если я

72

хочу позабавиться чьей-нибудь глупостью, то искать мне далеко не надо: я смеюсь над собой. Наша беда не приходит извне: она в нас, в самой нашей утробе. И закоренелые пороки для меня не безна- безнадежны. Нет ничего, над чем не взяла бы верх упорная работа» (тоже положения сценарного анализа). Сенека вместе с другими философами древности полагал, что самое важное достижение — это стать самому себе другом. Эти идеи прослеживаются у Фромма в его

работе «Человек для себя». В книге «Я: алгоритм удачи» я пытался обосновать тезис: «Если человек правильно (т. е. с учетом своей природы) живет для себя, то и другим становится лучше». Но вернемся к Сенеке. «Знать свой изъян — первый шаг к здоровью» — цитирует Эпикура Сенека и добавляет: «Сперва следует изобличить себя, потом исправиться... Поэтому сколько можешь, сам выводи себя на чистую воду, ищи против себя улики. Сначала выступи обвинителем, потом — судьей и только под конец - хода- ходатаем». Сравните это высказывание с положением К. Хорни, которая считала одной из основных задач психотерапевта — познакомиться пациента со странным незнакомцем — самим собой. И ведь основной задачей всех психоаналитических методов лечения является разрушение психологических защит и уничтожение болезненных комплексов, которые эти защиты прикрывают. Особенно призывает Сенека развивать разум, ибо «нет мирного покоя, кроме того, что даруется нам разумом... Радость — удел лишь одних мудрецов: ведь она есть некоторая приподнятость души, верящей в собственные и подлинные блага. Для глупости нигде нет покоя: сверху и снизу ее подстерегает страх, все, что справа и слева, повергает ее в трепет, опасности гонятся за ней и мчатся ей навстречу; все ей ужасно, она ни к чему не готова и пугается даже подмоги. А мудрец защищен от набега вниманием: пусть нападают на него хоть бедность, хоть горе, хоть бесславье, хоть боль — он не отступит, но смело пойдет им навстречу, пройдет сквозь их строй. Глупость держит нас так упорно, во-первых, потому, что мы даем отпор ей робко и не пробираемся изо всех сил к здоровью; во-вторых, мы мало верим найденному мудрыми мужами. Никто из нас не погрузился в глубину. А больше всего нам мешает то, что мы слишком скоро начинаем нравиться самим себе. Стоит нам найти таких, кто назовет нас людьми добра, разумными и праведными, — и мы соглашаемся с ними. Нам мало умеренных похвал: мы принимаем все как должное, что приписывает нам бесстыдная лесть. Я научу тебя, как узнать, что ты еще не стал мудрым. Мудрец полон радости, весел и непоколебимо безмятежен: он живет наравне с богами. Если ты не бываешь печален, если никакая надежда

73

не будоражит твою душу ожиданием будущего, если днем и ночью состояние твоего духа, бодрого и довольного собою, одинаково и неизменно, значит ты достиг высшего блага, доступного человеку. Но если ты отовсюду пытаешься получить всяческие удовольствия, то знай, что тебе так же далеко до мудрости, как до радости. Ты мечтаешь достичь их, но заблуждаешься, надеясь придти к ним через богатство, через почести, словом, ища радости среди сплош- сплошных тревог. Радость — цель для всех, но где отыскать великую и непреходящую радость, люди не знают. Один ищет ее в пирушках, другой — в честолюбии, третий — в любовницах, тот в свободных науках и словесности, ничего не исцеляющей. Всех их разочаро- разочаровывают обманчивые и недолгие улады. Так пойми же, что дается мудростью: неизменная радость. Значит есть ради чего стремиться к мудрости, ведь мудрец без радости не бывает. Любители роскоши каждую ночь — как будто она последняя — проводят в мнимых радо- радостях. А та радость, что дается богам и соперникам богов (мудре- (мудрецам), не иссякает. Она бы иссякла, будь она заемной, но, не буду- будучи чужим подарком, она не подвластна и чужому произволу. Что не дано фортуной, то ей не отнять». Вот еще некоторые мысли, созвучные идеям экзистенциального анализа и логотерапии, помогающие при лечении депрессивного невроза, возникшего после потери близких людей. «Пусть при утрате друга глаза не будут сухими и не струят потоков: можно прослезиться — плакать нельзя». «Мы ищем в слезах доказательства нашей тоски и не подчиня- подчиняемся скорби, а выставляем ее напоказ. Никто не печалится сам для себя! И в скорби есть доля тщеславия!» «Так что же — спросишь ты,— неужели я забуду друга?» — Недолгую память обещаешь ты ему, если она минет вместе со скорбью! Скоро любой повод разгладит морщины у тебя на лбу и вызовет смех. Едва ты перестанешь сле- следить за собой, как личина скорби спадет: ты сам сторожишь свое горе, но оно ускользает из-под стражи и иссякает тем раньше, чем оно было острее. Постарайся, чтобы память об утраченных нам была отрадна... Для меня думать об умерших друзьях отрадно и сладко. Когда я был с ними, я знал, что я их утрачу, когда я их утратил, я знаю, что они были со мной. Так будем наслаждаться обществом друзей — ведь

неизвестно, долго ли оно нам будет до- доступно... Горше всех рыдает тот, кто не любит их (друзей), пока не утратит! Они потому и скорбят так безудержно, что боятся, как бы кто не усомнился в их любви, и ищут поздних доказательств своих чувств». Удивительно тонкое наблюдение. Но Сенека оши- ошибается, считая, что их плач для других. Их скорбь искренняя на уровне сознания, но на самом деле смерть близкого человека — 74

просто удобный для неосознаваемых механизмов психологической защиты повод избавиться от эмоционального напряжения и одно- одновременно оставаться пассивным. Клинический пример. Молодая женщина в течение нескольких лет ежедневно ходила на могилу мужа и горько рыдала. С мужем она прожила всего 10 дней. Выглядело это, конечно, очень красиво. Но анализ показал, что в дни замужества у нее возникло выра- выраженное отвращение к интимным отношениям. Слезы и скорбь из- избавляли ее от необходимости устраивать личную жизнь, ибо не- неудачный опыт пугал ее. Но вернемся к Сенеке. «Если у нас есть еще друзья, то плохо мы к ним относимся и не ценим их, коль они не могут утешить нас, заменив одного погребен- погребенного; если же он был единственным нашим другом, то не фортуна перед нами виновата, а мы сами: она у нас отняла одного, а другого мы не добыли. И потом, кто не мог любить больше, чем одного, тот и одного не слишком любил. Ты схоронил того, кого любил, ищи кого полюбить! Лучше добыть нового друга, чем плакать! Если скорби не прекратит разум, то ей положит конец вре^ш; однако для разумного человека утомление скорбью — позорнейшее лекарство от скорби. Так что уж лучше сам оставь скорбь, раньше, чем она тебя оставит, и поскорей перестань делать то, чего не смо- сможешь делать долго. Предки установили для женщин один год скорби — не затем, чтобы они скорбели так долго, но чтобы не скорбели дольше; для мужчин нет законного срока, ибо всякий срок для них постыден. Ничто не становится ненавистно так быстро, как горе; недавнее находит утешителя... застарелое вызывает насмешку. И не зря: ведь оно или притворно, или глупо... Что может случиться всякий день, может случиться и сегодня. Так будем же помнить о том, что скоро отправимся туда, куда отправились оплакиваемые нами. И может

быть те, кого мы мним исчезнувшими, просто ушли вперед... Теряем мы не друзей, не де- детей, а их тела. Мудрого не удручает утрата детей или друзей: он с тем- же спокойствием переносит их смерть, с каким ждет своей, и как своей смерти он не боится, так и о смерти близких не горюет... Ибо жизнь, если нет мужества умереть,— это рабство. Ты боишься умереть? А разве сейчас живешь? Жизнь — как пьеса: не важно, длинна она или коротка, а то, хорошо ли она сыграна. Прекрасные отрывки, актуальные для нашего времени и не нуждающиеся в комментариях! Но Сенека подчеркивает, что и мудрец подвержен волнениям, он реагирует на события жизни, «но остается при своем убеждении, что все это — еще не зло, и 75

здоровому духу ради этого поникать не пристало. Все, что нужно, он сделает смело и быстро. Свойство глупцов — делать всякое дело вяло и неохотно, посылать тело в один конец, душу — в другой и рваться во все стороны сразу. Глупость кичится тем, за что ее презирают; и даже то, чем она хвалится, делает неохотно. А если она боится какого-нибудь несчастья, то в ожидании его страдает так, словно оно уже пришло, а болезнь приносит ей все муки, которых она страшится. Слабый дух содрогается до того, как обрушатся несчастья: он предвосхищает их и падает раньше времени». Сенеку занимали проблемы здоровья. И прежде всего он ценил здоровый дух. А все его идеи проникнуты жизнелюбием, оптимиз- оптимизмом и призывом к действию. «В одном мы не вправе жаловаться на жизнь: она никого не держит. Не так плохо обстоят дела чело- человеческие, если всякий несчастный несчастен через свой порок... Тебе нравится жизнь? Живи! Не нравится — можешь вернуться от куда пришел... Как распрямляется сжатое силой, так возвращает ся к началу то, что не движется вперед». Больному так не скажешь могут быть неприятности, но привести эту цитату Сенеки можно. Сенека беспокоится прежде всего о здоровье духа. «Я скажу тебе, как распознать здорового: он доволен собой, доверяет себе, знает, что для блаженной жизни ничего не дают ни все молитвы смертных, ни те благодеяния, которые оказывают и которые забы- забываются. Ведь все, к чему можно прибавить, несовершенно, от чего можно отнять, невечно; кому нужна вечная радость, пусть радует- радуется только своему». Очень интересная мысль. К.Хорни также ука- указывает, что

человек может болеть неврозом, если даже не имеет симптомов. Сенека дает и критерии выздоровления. «Между достигшим мудрости и идущим к ней разница та же, что между здоровым и оправляющимся от долгой и тяжелой болезни, у которого еще нет здоровья, а есть облегчение от недуга. Не будет внимателен, наступит ухудшение, и все начнется сначала. Телу дается здоровье на время, а душа излечивается навсегда». Мысль, которая прослеживается во всех психоаналитических концепциях неврозов: только коррекция личности может служить критерием выздоровления. Следующие отрывки могут служить образцами рациональной психотерапии. «Благое утешение становится целительным сна- снадобьем; что поднимает дух, то помогает и телу. Ничто не укрепля- укрепляет больного и не помогает ему так, как любовь друзей, ничто так не прогоняет страх и ожидание смерти. Презирай смерть! Кто ушел от страха смерти, тому ничто не печалит душу. Во всякой болезни тяжелы три вещи: страх смерти, боль в теле и отказ от наслаждений. Страх смерти не перед болезнью, а перед 76 природой. Многим болезнь отсрочила смерть, а то, что они оказались умирающими, служило их спасению (не призвали в Армию во время войны — М. Л.) Умрешь ты не потому, что хвораешь, а потому что живешь. Та же участь ждет и выздоровевшего: исцелившись, ты ушел не от смерти, а от нездоровья. Боли тоже терпимы, потому что перемежаются. Никто не может страдать сильно и долго: любящая природа устроила все так, что сделала боль либо переносимой, либо краткой. Боль... став слишком резкой, переходит в умопомрачение и беспамятство. Тем и можно утешаться при нестерпимой боли, что ты непременно перестанешь ее чувствовать, если сначала почувствуешь слишком сильно. А невеждам телесная мука так тягостна, потому что они не привыкли довольствоваться своей душой и были заняты чересчур телом. Поэтому разумный человек отделяет душу от тела и обращает помыслы к лучшей, бо- божественной части своего существа, а другой, плаксивой и хилой, занимается только в меру необходимости. «Но ведь тяжело ли- лишиться привычных наслаждений, отказываться от пищи, терпеть голод и жажду».- Воздержанность тяжела на первых порах. Потом желания гаснут, по

мере того как устает и слабеет то, посредством чего мы желаем. Со временем мы смотреть не можем на то, до чего прежде были жадны, и сама потребность умирает. А обходиться без того, чего не хочется, ничуть не горько. Болезнь не так трудно терпеть, коль скоро ты презрел самую страшную ее угрозу. Так не утяжеляй свои несчастья и не отяго- отягощай себя жалобами. Боль легка, если к ней ничего не прибавит мнение. Все зависит от мнения: на него оглядываются не только честолюбие, но и жажда роскоши, и скупость: наша боль сообра- сообразуется с мнением. Каждый несчастен настолько, насколько полага- полагает себя несчастным. (Еще раз прочтите эту фразу.— М. Л.) По-мо- По-моему, надобно отбросить все жалобы на миновавшую боль... Пусть это правда, но ведь все прошло! Какая радость опять переживать прошлую муку и быть несчастным от прежних переживаний?" Интересный вопрос ставит Сенека. Современная психотерапия на него отвечает: человек болеет потому, что не имеет смысла жиз- жизни. Сама болезнь нередко становится единственным творческим актом человека. Как же можно от нее отказаться? И Сенека тонко подмечает: «О том, что было горько, рассказывать сладко... «Ни- «Никому не было хуже! Какие муки и страдания я перенес! Никто уж и не думал, что я встану. Сколько раз домашние оплакивали меня, сколько раз врачи от меня отступались...» Сколько больных жи- живут своей болезнью, и как им от нее отказаться, когда они сразу становятся никем! 77

И еще раз Сенека призывает жить «здесь и теперь». «...Нужно поубавить и страх перед будущим, и память о прошлых невзгодах: ведь прошлые уже кончились, а будущие еще не имеют ко мне касательства». А вот еще одно указание, как следует вести себя во время бо- болезни. «Как мне больно!» —А разве от того, что ты ведешь себя как баба, тебе не больно? —«Но ведь тяжело!» —Так разве мы только на то и храбры, чтобы сносить легкое? Какую болезнь ты предпочел бы — долгую или короткую, но более тяжелую? Если она долгая, в ней бывают промежутки, она дает срок оправиться и дарит много времени, потому что непременно должна развиться, а потом пройти. Короткая и стремительная болезнь сделает одно из двух: либо сама кончится, либо тебя прикончит. Но какая разни- разница, ее ли не будет или тебя? В обоих случаях боль

прекратится». Сенека дает совет, как вести себя во время болезни. Мы эти советы используем как памятки для больного. «Полезно также на- направить мысли к другим предметам, отвлечь их от боли. Думай о том, как поступил ты честно и храбро, повторяй про себя, что во всем есть хорошая сторона. Тогда придет тебе на помощь любой храбрец, победивший боль: и тот, кто продолжал читать, когда ему вырезали вздутые жилы, и тот, кто не переставал смеяться, когда палачи, разозленные этим смехом, пробовали на нем одно за другим орудия жестокости. Неужели разуму не победить боли, если ее победил смех?» Конечно, и смех, и разум побеждают боль. Не знал тогда Сенека, что когда человек размышляет, в кровь выбрасываются морфиноподобные вещества, а когда смеется, — ал- алкоголь. Они и побеждают боль. О том же пишет и Ф. Ницше, который одной из причин своей мудрости считал головную боль. Но он творил, он делал свое дело, а с головной болью обращался как с лающей собакой, т. е. не обращал на нее внимания. ...И она, как собака, постепенно затихала. И Ницше не знал, что во время размышлений в кровь выбрасывались морфиноподобные вещества, но как мудрый человек догадался, что боль проходила от разума. «Так не хочешь ли ты после этого посмеяться над болью?» — спра- спрашивает Сенека. «Но болезнь не дает ничего делать и уводит от всех обязанно- обязанностей». Нездоровье сковывает тело, но не душу. Пусть оно опутает ноги бегуну, окостенит руки портному или кузнецу. А ты, если привык к тому, что ум твой деятелен, будешь учить, убеждать, слушать, учиться, исследовать, вспоминать... Ты докажешь, что болезнь можно одолеть или хотя бы вынести. И в постели больно- больного, поверь мне, есть место для добродетели. ...И под одеялом вид- видно, что человек мужественен. У тебя есть дело —храбро бороться 78

с болезнью, а если она тебя не покорила и ничего от тебя не доби- добилась, ты подал славный пример. — «Поистине есть чем прославиться, если все будут глядеть, как мы хвораем!» — Сам на себя гляди, сам себя хвали! А это уже один к одному положение экзистенциального анализа о том, что жизнь и в страдании не лишена смысла. И еще специально для больных. «Есть два рода наслаждений. Телесные наслаждения болезнь ограничивает, но не

отнимает и даже, если рассудить правильно, делает их острее. Приятнее пить, когда чувствуешь жажду, есть — когда голоден; после поста все по- поглощается с жадностью. А в наслаждениях душевных, которые и больше и вернее, ни один врач больному не откажет. Кто предан им и понимает в них толк, тот презирает всякое ублажение чувств. «О несчастный больной!» Почему? Да потому, что он... не охлаждает (льдом) свое питье... не хлопочут вокруг... повара, подтаскивают подтаскивая блюда вместе с жаровнями. Вот до чего додумалась страсть к роскоши... кухню волокут вместе с кушаньями. О несчастный больной! Он ест, сколько может переварить; не положат перед ним на стол кабана, чтобы полюбоваться им, а потом отослать обратно: ведь это мясо слишком дешевое! Не навалят для него на поднос птичьих грудок. Что тебе сделали плохого? Ты будешь есть, как больной, вернее — как здоровый. Метко и тонко. И сейчас, к сожалению, только во время болезни человек ведет здоровый образ жизни. Сенека ратует за здоровый образ жизни. Особый гнев вызывают у него люди, ведущие ночной образ жизни. «Неужели знают, как надо жить, люди не знающие, когда жить? И они еще боятся смерти, когда сами по- погребли себя заживо. Пусть проводят ночи за вином. Ведь они не пируют, а сами себе отдают последний долг. Впрочем, и мертвых поминают днем. Для занятого делом день никогда не бывает длинным. Все пороки сражаются против природы... Они для меня все равно, что мертвецы: разве жизнь при факелах — не те же похороны, вдобавок преждевременные? Нечистой совести свет в тягость. Прямой путь один, окольных много. То же самое и нравы людей: кто следует природе, у тех нрав почти одинаков, — покладистый и свободный; а нравы у извращенных несхожи между собой». «Но все это мы вытерпим: и отвары, и теплую воду. Только бы перестать бояться смерти! Чтобы этого достичь надо познать пределы добра и зла — тогда и жизнь не будет нам тягостна, и смерть не страшна». А смерть не страшна, по мнению Сенеки тем «кто странствует по всей широте природы». «Тем всякий век покажется коротким, кто мерит его пустыми и потому бесконечными наслаждениями». 79

В своих высказываниях о счастье Сенека подчеркивает роль личности. «Хочешь знать, что вешишь,—отставь в сторону деньги,

дом, сан... У тех, кто слывут счастливыми, веселье притворно, а печаль мучительна, как скрытый нарыв,—мучительна тем более, что нельзя быть откровенно несчастным и надо среди горестей, разъедающих сердце, играть счастливец... Никогда не считай счастливецом того, кто зависит от счастья! Если он радуется пришедшему извне, он выбирает хрупкую опору: пришедшая радость уйдет. Только рожденное из самого себя надежно и прочно, оно растет и развивается с нами до конца, а прочее, чем восхищается толпа,— это благо на день. Все причастное фортуне и плодотворно, и приятно, если владеющий им владеет и собою... От нее только поводы ко благу и ко злу... Дурная душа оборачивает все к худшему, даже то, что приходит под видом наилучшего... Лечить надо душу: ведь от нее у нас и мысли, и слова, от нее осанка, выражение лица, походка. Когда душа здорова и сильна, тогда и речь могуча, мужественна и бесстрашна; если душа рухнула, она все увлекает в свое падении... Наш царь — душа; пока она невредима, все прочие исполняют свои обязанности и послушно повинуются; но стоит ей немного пошатнуться — и все приходит в колебание. Наша душа — то царь, то тиран: царь, когда стремится к честному, заботится о здоровье порученному ему телу, не требует от него ничего грязно- грязного, ничего постыдного; а когда она не властна над собою, жадна, избалована, тогда получает ненавистное имя тирана». Далее Сенека четко описывает механизм развития заболевания. «Тут-то ею (душою) овладевают безудержные страсти, одолевают ее и сперва ликуют, наподобие черни, которой мало насытиться вредоносной раздачей, и которая старается перещупать все, чего не может проглотить. Но по мере того, как болезнь все больше подтачивает силы, а удовольствия входят в плоть и кровь, одержимый недугом доволен видом того, на что чрезмерная жадность сделала его негодным, и возмещает собственное наслаждение зрелищем чужих... Не так отрадно ему обилие услаждающих вещей, как горько то, что не всю эту роскошь он может пропустить сквозь свою утробу, что не со всеми распутными бабами и юнцами может переспать». Сенека дает и рецепт лечения души: борьба с пороками. Но он подчеркивает, что бороться с пороками трудно, ибо «нет порока без оправдания... Мы защищаем наши

пороки, так как любим их, и предпочитаем извинять их, а не изгонять». «Не хотим» — вот причина; «не можем» — только предлог. Сенека подчеркивает, что лучше заниматься профилактикой, чем лечением. «Всякая страсть сама себя разжигает и набирает силы, разрастаясь (порочный круг — М. Л.): 80

легче не пустить, чем выгнать. Наслаждение природа подмешала к вещам необходимым не затем, чтобы мы его домогались, но чтобы благодаря этой прибавке стало приятнее то, без чего мы не можем жить; а появится самозаконное наслаждение — начинается сласто-сластолюбие. Так будем же при входе сопротивляться страстям... Лучше и не пытаться идти вперед, если вернуться так трудно». В следующем отрывке легко угадываются высказанные значительно позже идеи гештальт-терапии об интроектах (непереварен- (непереваренных идеях) и способах их переваривания. В работах Ф. Перлза используется та же аналогия. «Мы должны подражать пчелам: вы- вычитанное из разных книг разделять, потому что порознь сохраня- сохраняется лучше, а потом слить разные пробы и добиться единства вку- вкуса так, что даже если будет видно, откуда что взято, оно должно выглядеть иным, нежели там, откуда было взято. Ведь то же самое делает в нашем теле без нашего старанья природа. Съеденная пища лишь обременяет желудок, покуда остается такой, какой была; только изменившись, она превращается в силу и кровь... Пусть будет так же со всем, что питает наш ум: нельзя, чтобы почерпнутое оставалось нетронутым. Его нужно переварить, иначе эта пища будет для памяти, а не для ума. Пусть наша душа сделает так: все, что помогло, пусть она скроет, и показывает лишь то, чего добилась сама в итоге... Как в хоре, все должно-слиться в единый звук. Пусть душа вместит много искусств, много наставле- наставлений, много примеров из разных веков, но пусть все это приведет в согласие. Достичь этого можно постоянным вниманием,—не делая ничего иначе, как по совету разума... И если ты захочешь его по- послушаться, он тебе скажет:» Немедля оставь все, за чем гоняются (почести, богатства, наслаждения. — М. Л.)... Лучше направь шаг к мудрости. Неровной дорогой взбираются к вершине почестей. Если тебе хочется подняться на высоту мудрости, ты увидишь все почитаемое самым высоким у своих ног, хотя подъем

твой будет положим. ПСИХОЛОГИЯ УМА И ГЛУПОСТИ О психологии ума (мышления) ничего нового сказать я не могу. Мне только хочется повторить несколько тезисов, взятых из учебников психологии и изложить точки зрения на нее известных философов. Ум, интеллект ассоциируются в психологии с психическим про- процессом, который называется мышлением и определяется как опосредованное отражение существенных признаков предметов и явлений и их внутренних взаимосвязей. Я читаю лекцию на эту тему на факультете усовершенствования врачей. Там я указываю, что б. Зак 155 81

мышление является инструментом для лиц интеллектуального труда и призываю всех, кто считает себя интеллигентом, развивать и шлифовать свое мышление точно так же, как музыкант шлифует свое мастерство, играя гаммы и этюды, даже если он уже народ- народный артист. Однажды весьма уважаемый и опытный (потому что имеет 20 лет стажа) с его собственной точки зрения врач вполне серьезно возмутился моим призывом и высказал мысль, что мыш- мышление шлифовать не нужно. Я с ним не согласился, и даже напи- написал статью о логике, ибо именно логика является тем инструмен- инструментом, с помощью которого можно шлифовать свое мышление. Ее изучение лицами интеллектуального труда я считаю обязатель- обязательным, иначе мышление будет весьма путанным. И если человек с высшим образованием не знает логики, я ему рекомендую никому не рассказывать о том, что у него есть высшее образование. Задачей моих тренингов является организация мыслительных процессов. Все-таки при планировании своих поступков лучше пола- полагаться на заключения ума, чем на данные, полученные с помощью органов чувств. Ведь сколько ни смотри на Солнце, будет казаться, что оно вертится вокруг Земли, но на самом деле Земля вращается вокруг Солнца. А это уже выводы ума. «Кто хочет подчинить себе обстоятельства, тот должен подчинить себя разуму»,— писал Сенека. З.Фрейд утверждал, что его Бог разум. Он говорил, что голос интел- интеллекта тих, но он не устает повторять, и слушатели находятся. Мышление является тем психическим процессом, который больше всего способствует развитию личности. Как это происхо- происходит, наглядно

показывает схема, которую любит рисовать извест- известный педагог Т. Ф. Акбашев. Рис.1 Горизонтальная линия обозначает мыслительный процесс, а вертикальная —дело, которое следует после работы мышления. И если человек о чем-то думал, а потом ничего не сделал, можно считать, что он и не думал. Если после мышления нет действия, 82

такое мышление не развивает личность. Его-то и мышлением считать нельзя. Психология разработала и способы измерения ума. Имеется много тестов на проверку интеллекта. Наиболее известны нашему читателю тесты Айзенка по определению индекса интеллигентно- интеллигентности, и тесты Векслера. Многие газеты и научно-популярные жур- журналы публиковали отдельные пробы из этих тестов, так что вы, мои дорогие читатели, с ними знакомы. Но все эти тесты опреде- определяют тактику мышления, а есть еще и стратегия. Поэтому остано- остановимся сейчас на таких понятиях, как ум и разум. Под умом я понимаю сообразительность, которую проявляет личность при решении конкретной задачи. Нужно ли вообще ее решать или,нет, это дело разума. То есть, ум можно считать такти- тактической частью интеллекта, а разум стратегической. Ум имеет два измерения на плоскости, разум имеет еще и третье, ибо позволяет предвидеть будущее. Для того, чтобы устроить богатую вечеринку с черной икрой, балыком и другими деликатесами и большим ко- количеством гостей нужно много ума. Но только разум может под- подсказать, что этого вообще делать не нужно. Переедание и недосы- недосыпание во время таких встреч вредит здоровью, а чрезмерно богатая сервировка стола может вызвать зависть у недоброжелателей. Но если у человека нет разума, то переубедить его невозможно. И весь свой ум он направит на защиту ложных положений. И его не убедят даже такие доводы, что именно шумные праздники являют- являются причиной многих травм и тяжелых заболеваний. Не помню, слышал ли я где-то или сам придумал афоризм: «Чтобы делать большие глупости, нужно иметь много ума». В народе про таких людей говорят: «Умная голова, но дураку досталась». Ум устроен довольно просто. Мышление протекает в восьми формах (понятие, суждение, умозаключение, гипотеза, теория, до- доказательство, защита и опровержение) и

подчиняется всего навсего четырем законам (закон тождества, противоречия, исключенно-исключенного третьего и достаточного основания), из которых вытекает ряд правил. Достаточно знать только эти законы. Остальные правила можно вывести и самому, если, конечно, мышление не замутнено. Выделяют три формы мышления — наглядно-действенное, конкретно-образное и абстрактно-логическое. Наглядно-действенное мышление — вид мышления, где происходит отражение связей и отношений предметов и явлений, непосредственно включенных в практическую деятельность человека. Оно используется для решения задач, возникающих непосредственно в практической деятельности, и применяется при манипулировании предметами (часто это метод проб и ошибок, например во время

ремонта техники, посадки деревьев, подгонки платья по размеру и т.д.) Этим видом мышления мы пользуемся, когда составляем графики, схемы. Конкретно-образное мышление — вид мышления, при котором происходит отражение связей и отношений с помощью содержащихся в памяти образов предметов и явлений, которые в прошлом включались в его деятельность. Вместе с наглядными образами используются и знания, полученные при обучении и воспитании. В речи конкретно-образное мышление проявляется в виде метафор и сравнений. Когда мне хочется убедить, что человека следует принимать в комплексе всех его свойств, не отделяя достоинств от недостатков, я могу сравнить человека с розой. Тот, кто хочет наслаждаться запахом и красотой розы, должен смириться с тем, что у нее есть колючки и научиться не наткаться на них. А если не хочешь учиться не наткаться на колючки, то откажись от контактов с розами. Чего нельзя делать — так это обламывать колючки. Данный образ помогает мне разъяснить такое положение как терпимость к недостаткам партнеров по общению. Абстрактно-логическое мышление — вид мышления, при котором происходит отражение связей и отношений путем оперирования понятиями, т.е. по законам логики. Здесь вскрываются такие явления, закономерности, причинно-следственные связи,

которые не поддаются наглядно-действенному и конкретно-образному познанию. Именно этот вид мышления позволяет устанавливать наиболее общие закономерности развития природы и общества. Вышесказанное характеризует содержательную сторону мышления, формой выражения которой является речь. Мышление должно обладать логичностью, доказательностью, темпом, целенаправленностью, гибкостью и подвижностью, экономичностью, широтой, глубиной, критичностью, самостоятельностью, любознательностью, пытливостью, находчивостью, остроумием, оригинальностью и продуктивностью. Логичность — свойство ума, заключающееся в умении строить умозаключения в соответствии с законами логики, разумно, последовательно, с отражением внутренней закономерности между явлениями и предметами. Правила и законы логики изложены в первом и основном разделе этой книги. Доказательность — свойство ума, отражающее способность последовательно обосновать свое мнение и решение так, чтобы оно было принято непредубежденным собеседником. Нужно именно доказать, а не убедить. В убеждении есть элемент внушения, можно убедить человека без доказательств, просто внушив ему какую-нибудь, может быть даже и ложную, мысль. Практически

важно доказать человеку, а не убедить. Если я убедил своего партнера, то другой человек с большей силой внушения может переубедить его, и он сделает прямо противоположное тому, что я от него ожидал. Но если я ему доказал, то могу быть уверенным, что он поступит именно так, как мы договорились. Темп — свойство ума, определяемое количеством ассоциаций в единицу времени. Когда выражаешь свои мысли, следует учитывать скорость мышления партнера общения. Если у него она меньше, чем у вас, то сделав вывод о его глупости, вы можете впасть в ошибку. Целенаправленность — свойство ума сохранять в течение определенного времени подчиненность мыслительного процесса определенной задаче. Прямо противоположное качество — растекаемость. Начинают с проработки одной мысли, не приняв никакого решения, не сделав вывода и даже не заметив,

переходят к обсуж- обсуждению другого вопроса. Гибкость и подвижность — свойства ума, выражающиеся в уме- умении быстро отказаться от ранее принятых решений, если они пере- перестали удовлетворять изменившейся ситуации, условиям, или найти новые. К сожалению, этого качества мышления не хватает многим больным невробами. Даже тогда, когда им докажешь, что правила, по которым они жили, привели их к несчастьям, они отказываются испытать нечто новое. Их довод: «Я уже столько лет жил так, и мне не стоит делать теперь иначе». Экономичность — свойство ума, отражающее способность вы- выполнения определенной мыслительной задачи с помощью наимень- наименьшего количества слов, суждений и умозаключений. Экономичное мышление приобретает такое качество, как ясность. В речи эконо- экономичное мышление выражается лаконичностью, «когда словам тес- тесно, а мыслям просторно». Широта — свойство ума, определяющее кругозор, способность использовать при мыслительном процессе круг разнообразных фактов и знаний и умение внести в них важное и новое. Широтой мышления отличались многие мудрецы, философы, писатели и по- поэты. К таковым можно отнести Сократа, Шопенгауэра, Ницше, Пушкина и многих других. Именно широта мышления позволила биохимику Пастеру сделать выдающиеся открытия в области мик- микробиологии. Среди современных ведущих психотерапевтов можно встретить много людей, не имеющих медицинского образования. Глубина — свойство ума, отражающее способность вникать в суть явлений, искать их причину, не ограничиваясь констатацией лежащих на поверхности фактов, умение дать оценку наблюдае- наблюдаемым явлениям. Именно такое качество ума помогает понять, что 85

застенчивость и робость — это проявление неосознаваемых идей ве- величия, суть которых — желание понравиться всем людям без иск- исключения и провести жизнь без неудач. Именно эти идеи величия тормозят активность человека и делают его'застенчивым и робким. Как только удастся их заблокировать, сразу же исчезает их след- следствие — застенчивость и робость. Критичность — свойство ума, отражающее умение адекватно оценивать результаты собственной мыслительной деятельности. При наличии этого

свойства человек видит недостатки своих соб- собственных суждений и их причину. В таком случае его идеи про- продолжают развиваться. Критичность ума — важное качество, обеспечивающее личностный рост. Самостоятельность — свойство ума, отражающее способность наметить требующий решения вопрос и независимо от мнения ок- окружающих найти на него правильный ответ. Противоположное са- самостоятельности качество — внушаемость. Внушаемые люди под влиянием сильных личностей легко меняют одни суждения на дру- другие, при этом иным становится и стиль поведения. Отсутствие са- самостоятельности мышления и повышенная внушаемость являются психологической базой для распространения фашизма. Внушае- Внушаемые люди легко поддаются гипнозу. На них нельзя положиться. Любознательность — свойство ума, отражающее стремление уз- узнать то новое, что встречается человеку в жизни. Пытливость — свойство ума, отражающее стремление дознаться до основных причин наблюдаемых явлений, хорошая союзница глубины ума. Пытливость часто преследуется. Ученик девятого класса написал сочинение по комедии А. С. Грибоедова «Горе от ума». В нем он обосновал, что Софья является носителем револю- революционных идей. Доказательствами служили следующие факты: она полюбила бедного человека более низкого сословия и она не доро- дорожила общественным мнением («Я именем своим не дорожу»). Уче- Ученик получил тройку. Больше таких сочинений в школе он не пи- писал. А то, о котором сейчас идет речь, было опубликовано в трудах литературоведческой конференции и вызвало одобрение научной общественности. Находчивость — свойство ума, заключающееся в умении быст- быстро найти способ решения мыслительной задачи. Занятия логикой способствуют развитию этого свойства. Остроумие — свойство ума, отражающее способность к нежи- неожиданным, нешаблонным решениям и умозаключениям, которые воз- возникают на основе скрытых от других смысловых связей. Его сле- следует отличать от острословия, где в основном ассоциации бывают поверхностными и основаны на игре слов. 86

Оригинальность — свойство ума, отражающее способность прийти к правильным выводам нешаблонным путем. С оригиналь-

оригинальностью ума в наших школах интенсивно борются, ставя занижен- заниженные оценки за правильное решение математических задач, но не тем способом, который рекомендовал учитель. Продуктивность — итоговое свойство ума, отражающее количе- количество выработанных идей и их адекватность существенным сторо- сторонам объективного мира и внутренним взаимосвязям. Народ довольно тонко замечает, что «дети все умные, но отку- откуда тогда берутся глупые взрослые?» Прежде, чем ответить на этот вопрос, я хочу поговорить немно- немного о глупости. Если ум устроен довольно просто, и его количество можно определить, то глупость структурирована довольно сложно. Среди «глупых» можно встретить слабоумных, олигофренов, соб- собственно глупых, (дураков). Часто выглядят глупцами одаренные, таланты и гении. «Слабоумие» и «олигофрения» являются понятиями клиниче- клинической психиатрии. О слабоумии мы говорим в том случае, если больной после перенесенного заболевания головного мозга потерял полностью или частично интеллектуальные способности. Если критика к своему дефекту сохранена и страдают только предпо- предпосылки интеллекта, такие как память, работоспособность, мы гово- говорим о лакунарном слабоумии. Если исчезает такое качество ума, как критичность, мы говорим о глобальном слабоумии. Такие люди обычно помещаются в психиатрические больницы и интер- интернаты, или же изводят своих близких. Доказать им ничего нельзя. Олигофрения (малоумие) — это врожденное слабоумие. О нем мы говорим тогда, когда недостаток ума связан с врожденной па- патологией, или тогда, когда оно развивается в течение первых трех лет жизни как следствие перенесенного тяжелого органического заболевания головного мозга. Выделяют три степени олигофре- олигофрении: идиотия, имбецильность и дебильность. Первые две настоль- настолько бросаются в глаза, что о них и не стоит здесь говорить. Дебиль- ность необходимо отличать от глупости. Дурак может поумнеть. От дебила этого требовать нельзя, ибо при дебильности в мозгу разрушены те структуры, которые ответственны за абстрактно-ло- абстрактно-логическое мышление. Поэтому им тяжело пользоваться такими ло- логическими операциями, как анализ и синтез, обобщение и конкрети-

конкретизация. Они не смогут провести классификацию, дать определение понятиям, построить гипотезу, превратить ее в теорию и пр. У них не получают должного развития такие качества ума, как широта, глубина, самостоятельность, доказательность, логичность, гиб- гибкость, критичность. При удовлетворительном внимании и памяти 87

они могут приобрести простые профессии и быть полезными членами общества. Обучаются они в специальных школах, где за восемь лет учебы осваивают программу четырех классов. На большее они просто неспособны. Подшучивать над другими я своим ученикам вообще не рекомендую. Ну, а подшучивание над дебилом сви- свидетельствует о глупости шутника. Вот мы незаметно подошли к рассмотрению вопроса о собствен- собственно глупости. Глупым, а проще дураком можно назвать человека, у которого хорошо, а иногда даже великолепно развиты все формы мышления, в том числе и абстрактно логическое, а пользоваться ими с пользой для себя и других он не может. Ум как деньги. Когда человек не умеет пользоваться деньгами, то лучше для него и для других, чтобы их у него не было. Психологический эксперимент не поможет нам определить, ум- умный человек или глупый. Психологический эксперимент, как счет- счетчик денег, показывает, сколько у человека ума, но не определяет, умеет ли он им пользоваться, т. е., есть ли у него разум. Лучше всего на этот вопрос могут ответить поступки человека. Но для этого нужно провести какое-то время с ним и пострадать от его глупостей. Лучше попытаться определить это сразу, ибо «лучше с умным потерять, чем с дураком найти» (поговорка), лучше встре- встретить разъяренную медведицу, потерявшую медвежонка, чем дура- дурака с его глупостями. (это уже из Библии). Есть ряд внешних при- признаков, жестов, характерных слов, по которым можно определить, что перед вами глупец. Прежде всего, у глупца чрезмерно умный вид, горделивая осан- осанка, уверенные жесты и апломб. Чем выраженнее эти признаки, тем больше глупости. При особой глупости у человека откинута назад голова и имеется выраженный прогиб в позвоночнике. Глупый че- человек смотрит как бы поверх вас. Глупость сопровождается высо- высокомерием. Обратите внимание на то, как и о чем человек говорит. Если человек

говорит много, с апломбом, с большим эмоциональ- эмоциональным зарядом, так, как будто бы он сделал великое открытие, общеизвестные истины, знайте, что перед вами непроходимый глупец. Глупец любит говорить о политике, психологии, медицине, нравах, работе транспорта, строителей, милиции и вообще о том, в чем он не является профессионалом. Все его высказывания носят критический характер. Чем глупее человек и чем менее он осведомлен, тем жестче его критика. Начало любой фразы — «Разве это не ужасно, что (так глупо ведут себя политики, в школе не преподают психологию, медицина беспомощна, нравы падают, транспорт работает отвратительно, строители халтурят, милиция ничего не может и т.д.)». Он за все берется. Конечно, если бы он 88 был президентом, министром просвещения, министром внутренних дел, председателем ФСБ, министром здравоохранения (меньшие должности типа учителя, врача, милиционера, для него унизитель- унизительны) то, конечно, он бы навел порядок. Прерывать его крайне опас- опасно, да и возражать ему трудно. Во всем том, что он говорит, боль- большая доля правды, только говорить об этом не следует. Ведь от разговоров ничего не изменится. Да и методы, которые предлагает глупец, весьма сомнительны. Моему читателю я советую просто по- подальше держаться от такого человека. Хуже, если он стал начальником. Признаки начальника-дурака описаны в книге «Принцип Питера». Приведу лишь некоторые: «грамм видимости важнее килограмма сути», «качельный синд- синдром», «побочная специализация». Я был свидетелем тому, как один руководитель брызгая слюной, 30 минут возмущался тем, что сведения, между прочим точные, которые ему представили, были отпечатаны на маленьком листе бумаги. На обсуждение делового вопроса не хватило ни времени, ни сил. Когда я мягко посоветовал в будущем просто попросить перепечатать докладную, последова- последовала гневная тирада о нравах сотрудников. Вы уже догадались, что в это учреждение на консультацию меня больше не приглашали. А вот вам проявление «качельного синдрома»: «Что это за вульга- вульгаризм «правая рука»? Это же медицинская документация. Неужели вы не знаете, что следует писать правая верхняя конечность. 15 лет работаете, а не

знаете элементарных вещей!» Спорить с дура- дураком бесполезно, идите и переписывайте, и не удивляйтесь и не возмущайтесь, если в следующий раз, когда вы напишите «правая верхняя конечность», вас обвинят в наукообразии. Дураки непред- непредсказуемы, идите и снова переписывайте. Дешевле будет. «Не оспа- оспаривай глупца»,— советовал А. С. Пушкин. Прислушайтесь, хоро- хороший совет. Не верите Пушкину, обратитесь к Библии. «Не спорь с глупым по глупости его, чтобы не стать подобным ему, не спорь с глупым по глупости его, чтобы он не возвысил себя в глазах своих». В плане производственных отношений из этого вытекает следу- следующее правило: Будь дисциплинированным. Умного начальника нужно слушать, потому что он умный, глупого, потому что дурак. Чем точнее вы выполните его глупые распоряжения, тем быстрее его снимут. Если вы его не послушаетесь и поступите так, как надо, то все равно все заслуги будут приписаны ему, а у вас нару- нарушатся с ним отношения, и вас уволят за непослушание. Я знавал одного профессора, который ревностно следил за чистотой в отде- отделении и мог прекратить обход, увидев небольшое пятно на просты- простыне. Сил на науку у него уже не хватало (побочная специализа- специализация). Как-то заведующий отделением отказался выполнить его 89

распоряжение: принять в клинику больного с инфекционным забо- заболеванием и был уволен за неисполнение приказа. А ведь он факти- фактически спас своего начальника. Если бы он это распоряжение вы- выполнил, и в отделении разразилась бы эпидемия, то сняли бы на- начальника. Любителям не выполнять распоряжения начальства я советую не выполнять распоряжение умного начальника. Если ваши дейст- действия окажутся более толковыми, он скажет вам спасибо. Но в стра- стратегическом плане это тоже опасно. Если так будет продолжаться довольно часто, то он может увидеть в вас конкурента. В общем, когда хотите сделать что-то хорошее, крепко подумайте о том, как это сделать, чтобы не повредить себе. Дурак довольно часто кричит на весь свет, что он дурак, но не все это слышат. Конечно, дурак не заявляет прямо, что он дурак. Но он дает сам себе такие характеристики, по которым человек, имеющий психологический слух, понимает, что это дурак

заявил вслух, что он дурак, ибо «имеющий уши, да слышит». Вот мы и стараемся развить психологический слух. Есть общее правило психологической защиты, в соответствии с которым нежелательное свойство вытесняется в подсознание и для себя и для общества предстает в виде различных масок. В психологической диете я написал о масках страха. Глупость тоже надевает свои маски. Вот некоторые из них. Резонерство. Пространные рассуждения на общеизвестные темы о том, что Волга впадает в Каспийское море, а «спасибо» означает «спаси Бог». Нам понятно, о чем резонер говорит, но непонятно, почему он это говорит. Эмоциональность. Глупость очень часто надевает эту маску. Глупый человек в ответ на упреки о неверном поведении заявляет: «Я эмоциональный человек!» Имеются в виду отрицательные эмоции: гнев, страх, тревога, тоска. Психологи давно уже установили, что дефицит информации и неумение оценить ситуацию вызывают сильные отрицательные эмоции и у умного и глупца. Но умный человек из своих неудач делает выводы, приобретает опыт, и в следующий раз эта же ситуация становится для него обычной, и отрицательных эмоций не возникает, так как все понятно, даже если и не все благополучно. Нужно действовать, и энергия, заложенная в эмоции, превращается в действие. У глупого человека она проявляется вспыльчивостью или раздражительностью. Только- Только вспыльчивый дурак разряжает свои эмоции на других, а раздражительный сдерживает их и разряды направляет на себя и даже хвастается этим: «Внутри все кипит, но держу себя в руках». Самый худший вид психологической подготовки. Как только человек 90 лет умнеет, он становится спокойнее не только внешне, но и внутренне. Эмоционален ли умный человек? Да, и очень. Только все его эмоции идут в дело! Эмоциональный, т. е. глупый человек напоминает горную речку, которая разбрызгивает свои воды (вспыльчивость) или имеет крупные пороги (раздражительность). Но в любом варианте она несудоходна. Умный человек напоминает судородную реку, на поверхности которой — гладь, а внутри глубина. Мощь ее течения чувствуется тогда, когда войдешь в реку. Вот почему умные люди не очень внешне заметны, и только умный человек может заметить и

восторгаться приглушенными блеклыми красками большого ума. И еще одна аналогия, отражающая взаимоотношения ума и чувств. Ум следует рассматривать как трубу для эмоций. Поэтому эмоциональному человеку необходимо иметь еще более широкую трубу интеллекта, чем малоэмоциональному. Тогда все эмоции пойдут в дело. А когда человек занят делом, у него только одна эмоция, притом положительная — эмоция интереса. Тогда он достигает успеха, и его эмоции из широкой трубы высокого интеллекта вливаются в безбрежный океан радости. И, может быть, не совсем был прав Ларошфуко, который сказал, что «ум всегда в дураках у сердца»? Многие боятся умнеть, ибо думают, что они станут бесчувственными сухарями. Напрасные страхи. Совсем наоборот! Только умный человек может наслаждаться, и чем больше ума, тем выше уровень наслаждения. Иногда маску глупости может надеть и очень умный человек. «Обличив глупца — вот мудрость мудреца», — писал Шекспир. Тревожность. Так, родители, тревожащиеся за своих детей, по глупости своей никак не могут понять, что им уже больше 20, а иногда и 30 лет, что они уже сами родители. Жена, тревожащаяся за своего мужа, — конечно же, непроходимая дура. Если он действительно такой неумеха и дурак, то зачем выходила за него замуж? А если он умен, то зачем о нем тревожится? Трусость. Есть такое понятие — «необоснованные страхи». Страдают ими глупцы. Оснований для страха нет, а они этого понять не могут и боятся. Испытывает ли чувство страха умный человек. Да, конечно. Но он старается избегать ситуаций, которые вызывают страх, и постепенно приобрести навыки, которые помогают ему чувствовать себя спокойно. Я не могу плавать, когда на море волны, я их боюсь. Но если мне хочется не бояться, то я начинаю учиться этому. Гнев. Не зря говорили боги Юпитеру: «Юпитер, ты сердишься! Значит, ты неправ.»^Λ
91

Радость. «Смех без причины — признак дурачины». Вот только одна поговорка, которая позволит отличить дурака от умного. Радуется ли умный? Конечно! Но радуется он только тогда, когда добивается успеха, который является результатом его деятельности. Скука. Типичная маска глупости. Умный человек никогда не будет скучать. Мир очень интересно устроен, но чтобы это увидеть,

нужно иметь большой ум. Человеку, не разбирающемуся в шахматах, эта игра может показаться скучной. Шахматист же полу- получает от нее наслаждение. Я помню то время, когда на меня-наво- меня-наводили скуку логика, психология, философия, Библия, Шекспир^ Л.Н.Толстой и многое другое, что теперь является для меня источником интереса, радости и вдохновения. Сейчас-то я понимаю, что они мне просто были непонятны, т. е. у меня не хватало ума. За-Занятия логикой привели к тому, что сейчас мне интересно практически все. Этот интерес я и хотел бы передать вам, мой дорогой читатель! Воля. Ее можно считать внешним признаком глупости. Если моя статья вам не нравится, то мне нужно будет проявить по отно- отношению к вам волю, чтобы заставить вас ее прочитать. Следова- Следовательно, мне не хватило ума написать ее так, чтобы вам захотелось ее прочитать. Но если статья интересна, то вы ее прочтете, т. е. выполните мою волю и не заметите этого. Вот почему волевого руководителя я называю глупым руководителем. Или распоряже- распоряжения его глупые, раз их не хотят выполнять его подчиненные, или у него не хватает ума, чтобы доказать своим подчиненным целесо- целесообразность своих распоряжений, или не хватает ума понять, что его подчиненный глуп и в силу этого не в состоянии понять, что от него требуется, и следовательно, подобных заданий ему не давать. Нужно ли проявлять волю? Нужно! Но только тогда, когда нет времени для разъяснений, когда промедление может привести к трагическим последствиям. Но после этого следует подумать и найти способ, который бы позволил не использовать волю в анало- аналогичном случае. Когда я стал читать лекции по такому принципу, то практиче- практически прекратил делать замечания. Я просто извиняюсь перед теми, кто разговаривает, за то, что не смог их увлечь, обещаю испра- исправиться, если смогу, а в этот раз разрешаю уйти. Кстати, ко мне на занятия не опаздывают, и принцип «как можно меньше использо- использовать волю» приводит к росту квалификации гораздо быстрее, чем при жестком поведении. Многие думают, что образование может исправить глупость. Я с этим не согласен. Образование не исправляет глупость, а высве- высвечивает ее. Когда видишь иного врача, учителя или

инженера, не- невольно думаешь, что лучше бы ему быть кем-нибудь другим. Тогда 92

его глупость бы была видна меньше. Закономерность здесь такова. Умный от образования становится умнее, глупый — глупее. Это очень тонко подметил Л.Н.Толстой. Приведу небольшой отрывок из его романа «Воскресение». «Товарищ прокурора был от природы очень глуп, но сверх того имел несчастье окончить курс гимназии с золотой медалью и в университете получить награду за свое сочинение о серветугах по римскому праву, и потому был в высшей степени самоуверен, доволен собой (чему еще способствовал его успех у дам), и вследствие этого был глуп чрезвычайно. Когда ему предоставлено было слово, он медленно встал, обнаружив всю свою грациозную фигуру в шитом мундире, и, положив обе руки на конторку, слегка склонив голову, оглядел залу, избегая взглядом подсуди- подсудимых, и начал. Дело, подлежащее вам, господа присяжные заседатели, - начал он свою приго- приготовленную им во время чтения протоколов и акта речь, характерное, если можно так выразиться, преступление. Речь товарища прокурора, по его мнению, должна была иметь общественное значение.. Правда в числе зрителей сидели только три женщины: швея, кухарка и сестра Симона, и один кучер, но это ничего не значило. Товарищ прокурора гово- говорил очень долго, с одной стороны, стараясь вспомнить все те умные вещи, которые он придумал, с другой стороны, главное, ни на минуту не прерываться, а сделать так, чтобы речь его лилась, не умолкая, в продолжении часа с четвертью... Он говорил то нежным вкрадчивым голосом, переступая с ноги на ногу, то тихим деловым голосом, взглядывая в свою тетрадку, то громким обличительным голосом, об- обращаясь ю к зрителям, то к присяжным... В его речи было все самое последнее, что тогда было в ходу в его округе и что принималось тогда и принимается еще и теперь за последнее слово научной мудрости. Тут была и наследственность, и врожденная преступное!ь, и Ломброзо, и Тард, и эволюция, и борьба за существование, и гип- гипнотизм, и внушение, и Шарко, и декадентство». Как сказали бы сейчас, «торжественный дурак». Вот теперь я и попытаюсь ответить на вопрос, что же мешает человеку пользоваться своим умом, и почему умные дети становятся-

становятся глупыми взрослыми. Дети рождаются свободными, и поступают в соответствии со своим умом и своими потребностями. В грудном возрасте они кричат и плачут, если им что-то нужно. И это не так глупо. Если бы они этого не делали, то они бы умерли с голоду, или их кожа пострадала бы от мочи или кала. Но нам, взрослым глупцам это не нравится, и мы кричим на них. Затем они становятся постарше, начинают много двигаться, исследуя окружающий мир, приобретая опыт и развивая мышление, И это не так глупо. Но нас, взрослых глупцов, это тоже не очень устраивает. Для нас это просто шалости, капризы и дурной нрав. Мы их наказываем, и постепенно у них формируется система отношений к миру и себе, т. е. характер, который похож на наш характер, характер их роди-

телей, или становится прямо противоположным. Но как только человек начинает поступать в соответствии с требованиями своего характера, а не по обстоятельствам, то его поступки рано или поздно становятся глупыми, ибо весь ум уходит на выполнение требований характера, а не на анализ действительности. Таким образом, самая большая помеха в использовании ума - характер человека. Характер заряжен большой энергией, которую он черпает в резервах организма. И если действия и поступки, продиктованные требованиями характера, отнимают слишком много сил, то человек заболевает. Это организм сигнализирует ему: «Я больше так жить не могу». Если человек не прислушивается к этим сигналам и будет продолжать делать то, что велит характер (обжора переедает, ленивый продолжает лежать на диване, азартный — играть, конфликтный — ругаться и т. п.), то болезнь станет тяжелее и может приковать человека к постели. Болезнь я рассматриваю как благо для человека с ригидным жестким характером. Если продолжать подчиняться требованиям характера, то наступит гибель организма. И вот, защищаясь от характера, организм при помощи болезни удерживает человека от глупых действий. Я обучаю своих учеников понимать эти сигналы организма. Так, если у вас разболелась голова, вы чувствуете себя разбитым, вас беспокоят колики в животе, погрузитесь в себя, вспомните все свои поступки за день и задайте организму вопрос, на какой из

них поступил сигнал в виде расстройства здоровья? Как только вы попадете в точку, организм моментально отреагирует. Головная боль станет меньше, вы почувствуете себя бодрее, исчезнут коли- колики. Когда вы планируете день, старайтесь тоже прислушаться к сигналам организма. И если к чему-то не «лежит душа», лучше этого пока не делать. «В чем нет улады, в том и толку нет»,— писал в свое время У.Шекспир. Когда человек начинает понимать, что единственный способ окончательно поправиться — это изменить свой характер, и если человек выздоравливает и одновременно умнеет, то это значит, что он изменил свой малоадаптивный характер. Дело это трудное, даже тогда, когда понимаешь, что тебе стоит изменить свой характер. Я убедился на собственном опыте, что это тяжело, но возможно. Делает человека глупым и система ценностей, которая как глист, как паразит вселяется в его организм и высасывает из него все соки. Основное слово этих бесов, драконов, призраков — ты должен как писал Ф. Ницше, «дракон ты должен говорить, что я хочу не должно больше существовать», и человек, как верблюд, несет на себе эти ценности. И нужна отвага льва, чтобы эти ценно- 94

сти сбросить. Я предлагаю заменить слово Должен, на слово вынужден, и вам станет заметно легче. Когда человек живет по системе должен, невысказанные желания становятся непомерными. Но, если снять без специальной подготовки ты должен, то вместо застенчивости, появится развяз- развязность, вместо скромности — нахальство, вместо тревоги — враждеб- враждебность и т. п. Эту тему я могу продолжить, но лучше почитайте книги по психологии, вт. ч. и мои. Не хочу сказать, что они лучше других, но одно достоинство у них есть: в них приведены примеры, которые встречаются ежедневно. Многие читатели узнают себя. Можете посетить наши тренинги. Особенность их в том, что они проводятся по авторским методикам. Может быть, они не са- самые хорошие, но зато они уникальны. В других местах таких тренингов нет, а если и есть то — это копии. Теперь вам уже ясно, мой дорогой читатель, как получается, что все дети умные, а потом появляются глупые взрослые. Всему виной неправильное воспитание в первые 5-7 лет жизни, когда формируется малоадаптивный характер и навьючивается система ценностей. Не помню кто, но кто-

то из мудрых писал: «Все дети рождаются гениями, затем под влиянием воспитания становятся талантами, потом способными, далее посредственностями, и, нако- наконец, тупицами». В общем, возможность поумнеть, точнее, научиться правильно и экономно пользоваться своим умом, есть! Кстати, желание поум- поумнеть является одним из обязательных признаков ума. Шарль Пер- ро писал: «Ничто не служит столь верным признаком ума, как мысль об его отсутствии, и такова уж его природа, что чем больше его имеешь, тем больше его недостает». Ну и, наконец, гениальность в глазах ритуализированных, до- достигших успеха и остановившихся в своем росте людей выглядит как глупость. Вспомните историю великих открытий. Она имеет три стадии. Первая — этого не может быть, потому что не может быть никогда; вторая — в этом что-то есть; третья — только так и должно быть. Гении довольно часто не доживают до третьей ста- стадии, и увидеть своими глазами полученный результат не могут. Пока они пробивают, внедряют в жизнь свои гениальные откры- открытия, выглядят они дураками. Дураки и есть! Климов их называл гениотами (Гениальные идиоты). Не знают, что это жесткое прави- правило, а не исключение: «Если ты придумал что-то принципиально новое, жди освистывания, охаивания, преследования, не огорчай- огорчайся, а радуйся, что тебя не сожгли на костре. И наоборот, если новшество встречают на ура, то это просто некоторое усовершенст- усовершенствование уже известной идеи». 95

Я разработал методику плавного внедрения своих идей. Так что, гении и таланты, и способные, приходите к нам, и мы помо- поможем вам. Вы достигнете успехов еще. при вашей жизни. И может быть, придумаете еще что-нибудь гениальное. И хоть вы умны, не останавливайтесь на достигнутом. Еще раз хочу напомнить, что такова уж природа ума, «что чем больше его имеешь, тем больше его недостает». ПСИХОЛОГИЯ ОДИНОЧЕСТВА Чувство одиночества является обязательным симптомом невро- невроза, не всегда осознаваемым, но всегда имеющим тяжелые послед- последствия. Человек —единственное в мире существо, которое осознает, что оно не по своей воле появилось на этот свет и не по своей воле умрет. Отсюда страх смерти, осознанный или неосознанный,-кото-

неосознанный, -который является постоянным спутником человека. Страх смерти — источник, из которого черпают энергию остальные отрицательные эмоции, в том числе и чувство одиночества. Чем выше развитие человечества и человека, тем мучительней может быть последнее. Уже на первых этапах развития человечества индивид начал понимать, что он не такой, как неживая природа. Произошло отчуждение от неживой природы. И богами стали неодушевленные предметы: солнце, луна, горы, ветры и т. д. Это был этап анимизма, который воссоединял человека с неживой природой и успокаивал его. Затем человек стал понимать, что он не такой, как другие животные. Тотемизм разрешил эту проблему, и богами стали живые животные. Это объединяло и успокаивало. Когда человек стал понимать, что он не такой, как другие люди, когда появились Я, Вы и ОНИ, то произошло отчуждение его от других людей. Одним источником тревоги стало больше. Язычество разрешило эту проблему, и тогда богами стали люди. Это объединяло и успокаивало. В наиболее развитой и увлекательной форме язычество проявилось в древнегреческой культуре и мифологии, которая и до сих пор является богатым духовным источником и в наше время. Недаром один из римских императоров любил повторять, что все идеи появились в древней Греции. По-видимому, людей с выдающимися качествами было не так много, и считалось, что те, кто ими обладает, пользуются покровительством богов или ведут от них происхождение. Это герои, как правило полубоги-полулюди. Смертны, как люди, и могущественны, как боги (Ахилл, Персей, Геракл и др.). При дальнейшем развитии цивилизации в процессе воспитания усложнилась структура личности и духовная жизнь человека. Мощь интеллекта и духа далеко превосходили возможности смертного

96
тела. Возникло отчуждение человека от самого себя. В одном человеке — смертное тело и бессмертный дух. Появление монотеистических религий и, в частности, иудаизма и его основных ветвей: христианства и ислама, решило и эту проблему. «Я Господь, Бог твой... Не делай себе кумира... Не произноси имени Господа, Бога твоего, напрасно...» Уже эти три заповеди указывали,

что все мы сотворены по единому Закону Божьему, на который и следует рав- равняться, а не творить «ебе кумиров и авторитетов, которые явля- являлись бы образцами поведения. А третья заповедь призывает зани- заниматься своими делами, не произнося напрасно имени Бога. Это объединяло и успокаивало. Религия тесно связана с нашим обществом, со всеми его инсти- институтами и личностью каждого человека. На большую психотерапев- психотерапевтическую роль религии указывал V.Frankl, который подметил, что у верующих неврозы встречаются реже. И реже они испытывают чувство одиночества. С ним всегда Бог. Кроме того, верующий не так боится смерти, как атеист, ибо любая религия убеждает чело- человека в бессмертии, если не тела, то души. Поэтому в каждой рели- религии центральной идеей является идея загробной жизни, и по мере движения религиозных учений от анимизма к монотеизму условия в загробной жизни улучшаются. Так, Ахилл у древних греков, по- попав в царство мертвых, утверждал, что лучше быть последним по- поденщиком среди живых, чем царем у мертвых. У христиан усло- условия жизни в загробном мире изменились. Тот, кто грешил-и на- наслаждался, попадал в ад и страдал, тот, кто вел праведную жизнь и страдал, тот попадал в рай. Наслаждающиеся как-то не очень на все эти вещи обращали внимание и продолжали грешить, страдаю- страдающие находили в этом утешение. Таким образом, священнослужи- священнослужитель заменял верующему психотерапевта. Особенно хорошо защищены от страха смерти последователи восточных верований, согласно которым душа бессмертна. Просто она теряет «толстое тело», а «тонкое» попадает в высшие сферы, где очищается и во втором рождении приобретает другое «тол- «толстое» тело. Существуют таблицы, по которым можно определить, когда и кем ты был в прошлой жизни, кем будешь в будущей. Это во многом зависит и от тебя, как ты будешь вести себя в этой жиз- жизни. Если будешь вести себя праведно, то при следующем рожде- рождении поднимешься на более высокий уровень, да и само рождение может наступить раньше. Считается, что все люди объединены космической связью. В науке эта связь называется трансценден- тальностью. В этом что-то есть. Ведь действительно мы созданы по одним и тем же Законам. В нас всех

действительно много общего. Различия связаны с обычаями, ритуалами, конкретными условиями- 7 Зак 155 97

ми жизни. Представители этих учений предлагают и конкретную технику — трансцендентальную медитацию. Если все люди (или хотя бы несколько процентов) будут в одно и то же время медитировать, то их энергия подействует на всех остальных, и в мире установятся спокойствие и порядок. Как бы мне хотелось во все это поверить! Практически во всех религиозных учениях заложены психотерапевтические идеи. Я даже сказал бы, что религиозные учения в основном предназначены снять то напряжение, ту тревогу, которая возникает у человека по мере проникновения его в тайны мира и самого себя, тот страх смерти, одной из масок которого является чувство одиночества. Кстати практически все современные психотерапевтические направления так или иначе пытаются решить проблему одиночества и купировать страх смерти. Как возникает чувство одиночества? Ребенок появляется на свет без этого чувства. Конечно, он возмущен тем, что его изгнали из внутриутробного рая, и первое, что он делает, издает крик возмущения. Но это еще не чувство одиночества. В первые годы своей жизни он окружен материнской заботой, он играет с детьми и не испытывает чувство одиночества. Он слит с окружающей средой и себя называет в третьем лице. И только тогда, когда он называет себя «Я», он начинает понимать, что он не такой, как другие, у него формируется система отношений, т. е. характер. Вот тогда-то и появляется чувство одиночества. При правильном воспитании, когда ребенок может свободно развиваться- развиваться, это чувство не так выражено. Но при формировании невротического характера, когда родители сдерживают развитие ребенка в направлении его способностей и заставляют делать то, что не соответствует его внутренней природе (например учат музыке при отсутствии музыкальных способностей), возникает состояние эмоционального напряжения, которое связано с тем, что с одной стороны он любит родителей за то, что они дают ему все необходимое, с другой стороны, он испытывает к ним чувство вражды за сдерживание реализации его желаний. Враждебность даже не допускается в его сознание. Возникает

тревога, но и тревога вытесняется в бессознательное. Начинают формироваться различные психологические защиты, одна из которых — социально приемлемая роль. В сознании остается чувство одиночества, покинутости, непонимания, которое потом может не покидать личность в течение всей его жизни, даже если вокруг него много людей — родственников, сотрудников, друзей. «Народу много, а поговорить не с кем», — говорил великий сатирик А. Райкин. 98

Но и при самом правильном воспитании чувство одиночества может не покидать человека. Таким образом, это чувство является непременным свойством личности. Мы как киты. Киты сухопутно-сухопутные животные. Но так сложилось, что по своему физическому устройству они вынуждены жить в воде. Но связь с сушей они не порвали. Каждые 10-15 минут они вынуждены выныривать из воды и глотать кислород. Так и мы. С одной стороны как стадные животные мы не можем жить друг без друга. С другой стороны, как личности мы практически все время испытываем чувство одиночества. И мы вынуждены общаться, вдыхать кислород общения, но все-таки ничего страшного, если мы большую часть времени живем в океане своего одиночества. От него никуда не деться, и поэтому лучше его использовать. Представьте, что рядом с вами стоит стул. Тебе от него никуда не деться. Конечно, можно под-поднять его и закрыть им весь мир, но не лучше ли сесть на него, т. е. использовать? Как? Подумать, во-первых, почему ты стал одиноким; во-вторых, какой толк другим от общения с тобой, в-третьих, почему тебе самому с собой скучно? Вот что рассказал мне один пациент после проведенной с ним работы. «Когда меня охватило чувство одиночества, я задал себе эти вопросы и честно ответил на них. А время у меня было. Я лежал в больнице с нарушением мозгового кровообращения в сосудах ствола мозга. Соображал хорошо, но ходить не мог — было сильное головокружение. Так вот, одиноким я стал, потому что остановился в своем развитии. Мне казалось, что я способен на большее, но продвижения по службе не было. Я стал жаловаться своим приятелям на несправедливость судьбы, а затем на болезни. Ну хорошо, один, ну два раза можно выслушать, а потом? Понятно, что меня стали избе-избегать друзья, которые были заняты делом. Так

пришел ответ на второй вопрос. От общения со мной им не было никакого толка. Я над собой не работал, советы их не выполнял, да и у них появились другие интересы. Занимаясь психологией, я понял, что мои способности никому не нужны, нужны мои знания, навыки, умения. Д скуч- скучно мне с самим собой, потому что пустой я. Мне нечего, кроме своих жалоб, дать другим, а брать я хочу самое драгоценное, что есть у человека —его время. И хоть мне от этого была бы какая-то польза! Я стал работать над собой. Изучение психологии общения сделало меня инте- интересным собеседником, наметился прогресс в работе. Сейчас ко мне тянутся люди, но с такими нытиками, каким я был раньше, мне не хочется общаться!» Довольно типичный рассказ. Действительно духовно пустые люди стремятся к общению и хотят его больше, чем это определя- определяется биологической потребностью. Но дело в том, что духовно зре- зрелые люди с ними общаться не хотят, и они находят себе подобных 99

и обмениваются пустотой. Пустым времяпрепровождением можно назвать такое, которое не сопровождается личностным ростом. Форм такого времяпрепровождения множество: большинство на- наших ритуалов, дискотеки, пьянки и т. д. Это не настоящее обще- общение. Время может пролететь быстро, но толку от этого немного, а чувство одиночества после этого становится еще более выражен- выраженным. Человек оказывается выброшенным из жизни и, естественно, рано или поздно заболит. Нередко, спасаясь от скуки и одиноче- одиночества, люди начинают путешествовать. Конечно, можно уехать на край света, то от себя никуда не уйдешь. Еще Сократ говорил сво- своему собеседнику, что нет толку в его путешествиях, ибо он повсю- повсюду таскает за собой самого себя. Многие скандалы и войны, если хорошо подумать, происходят из-за попытки ослабить нестерпимое чувство одиночества. Какие же формы общения могут решить проблемы одиночества? Все те, которые способствуют личностному росту. Их не так много: учеба, творческая деятельность, физическая культура. Че- Человек становится самодостаточным, и общается он не для того, чтобы взять, а для того, чтобы отдать. В результате успешной уче- учебы приобретаются знания, которыми хочется поделиться. Эффек-

Эффективная творческая деятельность получает соответствующую оцен- оценку. В результате люди сближаются. Ученик благодарен учителю за полученные знания, учитель признателен ученику за то, что тот ус- усвоил его идеи и продолжает их развивать.

Сотрудники, вместе сде- сделавшие важное открытие, вместе выполневшие важную работу, на- навсегда становятся близкими друг другу. И даже если после этого они много лет не видятся, они все равно есть друг у друга. Таким образом достигается так называемая трансцендентная, космиче- космическая связь людей. А если ты знаком с трудами гениев прошлого и можешь представить себе развитие будущего, то тогда ты связан со всей Вселенной. И если ты в этом мире сделал что-то существен- существенное, то даже после телесной смерти остается твой дух. И если ты все время занят своим личностным ростом, тебе просто некогда думать о смерти. Кроме того на пути личностного роста тебя ждут встречи с интересными людьми, и тогда тебя может посетить Лю- Любовь. И хотя твое одиночество остается при тебе, вспоминать о нем тебе некогда!

ПСИХОЛОГИЯ СУДЬБЫ И СКРЫТАЯ АГРЕССИЯ Эта небольшая работа является результатом изучения, обследо- обследования и лечения 935 больных затяжными формами неврозов и поч- почти 10000 клиентов, приходивших на консультации с проблемными ситуациями в семье и на работе и прошедших психологический 100

тренинг по программам лично- лично ориентированной психотерапии. Анализ материала показал, что практически у всех обследованных в поведении наблюдались признаки скрытой агрессии против себя или партнеров по общению, имели место случаи асоциального по- поведения и латентной преступности. Исследование случаев асоци- асоциального поведения и латентной преступности показало, что эти факты были связаны не столько с внешними неблагоприятными обстоятельствами, сколько со структурой личности больного, кото- которая сформировалась в раннем детском возрасте под влиянием не- неверного родительского воспитания. Под скрытой агрессией я понимаю такое поведение, которое не осознается как агрессивное ни самим агрессором, ни его жертвой, вызывает эмоциональное напряжение, вначале неосознаваемое, приводящее впоследствии к болезням,

асоциальному, а иногда и преступному поведению. Скрытая агрессия может быть направле- направлена и против себя и против партнера и наблюдается повсеместно (как на производстве, так и в личной жизни). В мою задачу не входит подробная классификация вариантов скрытой агрессии. Укажу лишь на некоторые из них. Предложе- Предложение своих услуг партнеру, когда он этого не просил, чрезмерная опека детей, блокирующая их развитие, оберегание любимого уче- ученика от сложной работы под предлогом заботы о нем и т. п. («из- бавительство»). Подбадривания типа «Не трусь!», «Возьми себя в руки!» (их истинный смысл — возвеличивание самого говоряще- говорящего). Казалось бы, безобидные реплики типа «Вы меня неправиль- неправильно поняли», «Я с вами категорически не согласен», «Вам давно уже пора знать, что...». Перечисление своих, пусть даже истин- истинных, заслуг и достижений в присутствии неудачника. Скрытая аг- агрессия прячется за иронией, подшучиваниями и «дружеской» критикой. Проблемы судьбы достаточно широко обсуждались в психоте- психотерапевтической литературе. З. Фрейд А923) связывал судьбу с эдиповым комплексом, К. Хорни А950)-с идеальным, Я. Адлер А986) с комплексом неполноценности, которые формировались в раннем детстве и оказывали решающее влияние на дальнейший жизненный путь человека. Берн, конкретизируя эти положения, дает технику расчета этого комплекса, под которым он понимает отношение к себе («Я»), близким («Вы»), и людям вообще («Они»). Кодирование отношения знаками «плюс» (благополучие) и «минус» (неблагополучие). Кроме этого анализируется фактор стабильности (нестабильности). От этих позиций зависит стиль жизни и жизненный план, чаще неосознаваемый, который Берн называет «сценарием». Появление минусов в личностном комплек-

101

се приводит к трудностям в общении с социальным окружением и с самим собой, что вызывает состояние постоянного часто неосоз- неосознаваемого эмоционального напряжения. В зависимости от того, в каких параметрах имеются минусы, возникает та или иная форма эмоционального напряжения, которое в последующем определяет те или иные поведенческие стереотипы в конфликтных и кризис- кризисных ситуациях. Личность, находящаяся в «сценарии»,

теряет возможность спонтанного развития, а жизненный путь определяется не требова- требованиями действительности, а этим «сценарием». Однако Берн не учел еще одной важной позиции — «ТРУД», а также не дал конк- конкретных описаний малоадаптивных личностных комплексов. Человек в жизненных ситуациях с партнерами находится в тре- треугольнике Карпмана «Преследователь — Избавитель - Жертва». За помощью к врачу он обращается в роли жертвы. Данные собст- собственных исследований позволили мне описать малоадаптивные лич- личностные комплексы, носители которых были или жертвами скры- скрытой агрессии, или у них самих наблюдались ее признаки. Интерес- Интересно заметить, что при неблагоприятных обстоятельствах иногда наблюдается довольно длительная компенсация. Резкое ухудше- ухудшение наступает тогда, когда обстоятельства начинают благоприятст- благоприятствовать (как это было у Кадруса в романе «Граф Монте-Кристо», когда ему достался крупный алмаз), ибо человек уже находится в «треугольнике судьбы». Анализ моего материала показал, что благополучной может быть жизнь только у человека, у которого во всех четырех позици- позициях знак «плюс», ибо, как писал Аристотель, «нравственный чело- человек четырехуголен». Такая структура личности бывает у детей и сохраняется у взрослых при правильном воспитании в течение всей жизни, которая наполнена творческой работой, а поведение по отношению ко всем людям благожелательное. Появление мину- минуса хотя бы в одной из позиций гипертрофирует позитивное содер- содержание других. Сочетание плюсов и минусов определяет личностный комплекс, который можно рассматривать как формулу характера. В дальней- дальнейшем я называю его социогеном. Если биоген определяет фенотип человека, то социоген — его судьбу. Когда человек с неблагополуч- неблагополучным социогеном выходит из-под опеки, он или находит аналогич- аналогичную среду, или сам ее создает, но уже старается быть или «пресле- «преследователем» или «избавителем». Именно «избавители» и являются скрытыми агрессорами. Зная структура социогена (в нашем Цент- Центре разработана экспресс-диагностика)

можно рассчитать судьбу человека, форму скрытой агрессии, время ее возникновения и об- 102

стоятельства, при которых будут наблюдаться асоциальное поведе- поведение, преступные действия или болезнь. Рамки статьи не позволяют описать все малоадаптивные лично- личностные комплексы, поэтому я расскажу коротко об основных из них. Описание остальных дано в моей книге «Алгоритм удачи». Комплекс «высокомерный творец» («Я+, Вы-, ОНИ+, ТРУД+»). Характерной особенностью таких людей является то, что у них наблюдается негативное, часто неосознаваемое отношение к лицам своего ближайшего окружения, которых они оценивают как неблагоприятных («Разве это жена? Ну что это за дети? Это не коллек- коллектив, а какой-то серпентарий, пауки в одной банке! и т. д.»). Эти люди отличаются неуживчивостью, конфликтностью. На новые контакты идут охотно. Сугубо деловые отношения с партнером могут поддерживать достаточно долго, но если происходит эмоцио-4 нальное сближение, быстро разочаровываются в нем. Возникает конфликт и разрыв отношений. После нескольких циклов возникает минус в позиции «ОНИ». Их судьба, хотя нередко они достигают высокого положения, - одиночество, психосоматические заболевания или истерические формы невроза. Формы скрытой агрессии — уничижительная кри- критика, она объективно точна, и потому убийственна, стремление всех поучать, чрезмерная требовательность к партнеру (ребенку или подчиненному) якобы ради его же собственной пользы («По- («Потом спасибо скажет»), предъявление явно невыполнимых требова- требований, хотя и обозначенных правилами. Здесь, как и при других комплексах, возникает парадокс: чем выше интеллект, тем легче находятся недостатки, тем тоньше и острее критика, тем быстрее и тяжелее протекает конфликт. Комплекс «творческий снобизм» («Я+, Вы+, ОНИ-, ТРУД+»). Люди с данным комплексом имеют довольно узкий круг близ- близких людей, с которыми у них были довольно глубокие эмоцио- эмоциональные связи и достаточно интенсивные эмоциональные контак- контакты. Отсутствие широкого круга общения компенсируется широтой духовных интересов и увлеченностью работой, в которой достига- достигаются

значительные успехи. Трудность в установлении новых контактов приводит к тому, что они нередко попадают в зависимость от своих друзей, которые их довольно часто неосознанно эксплуатируют, зная их уступчивость и обязательность. У жертв скрытой агрессии в кризисных ситуациях, когда лопается терпение, неожиданно для всех возникают вспышки гнева, а у подростков это сопровождается еще и хулиганскими поступками. Как говорится, «в тихом болоте черти водятся». Из-за выраженных перегрузок они могут заболеть в самое ответственное время, что отрицательно ска-

жется на деле, ибо специалисты они всегда превосходные. Здесь тоже наблюдается скрытая агрессия, так как близкие попадают при этом в весьма затруднительное положение. Комплекс «высокомерный бездельник» («Я+, ВЫ-, ОНИ+, ТРУД-»). Люди по характеру межличностных отношений напоминают «высокомерных творцов». Отличием этого комплекса от двух предыдущих является определенная асоциальность, если не в поступках, то в намерениях. Их жизненная траектория напоминает таковую у «высокомерных творцов», но происходит все это на более низком социальном уровне. Компенсаторные механизмы здесь — склонность к накопительству, сомнительный в моральном плане образ жизни, иногда гиперсексуальность. В детстве они подвергаются преследованиям не только со стороны родителей, но со стороны сверстников и старших братьев и сестер. Личная неустроенность у них наиболее выражена. Крайний, неосознаваемый эгоизм, как форма скрытой агрессии, приводит к многочисленным конфликтам. Работу они выбирают такую, которая не требовала бы больших усилий, но с высоким заработком (продавец, официант и т.п.), что довольно часто приводит их к столкновениям с законом. Уровень образования у этой группы самый низкий. К дальнейшей учебе люди с этим комплексом не стремятся, тем более, что довольно часто достигают неплохого материального благополучия. Комплекс «гадкий утенок» («Я-, ВЫ+, ОНИ+, ТРУД+»). Эти люди гонимы в своей микросоциосреде (или чувствуют себя гонимыми). В межличностных контактах ведут себя робко, неуверенно, стараясь найти себе покровителя, который вел

бы их по жизни. Всегда благодарны за знаки внимания, субъективно стремятся к бесконфликтным отношениям. Они чрезмерно уступ-уступчивы, зачастую оказываются в роли «козлов отпущения». Когда наступает разрыв с кем-нибудь из близких, вину берут на себя. Их не покидает чувство пессимизма и подавленности. И лишь в процессе труда они забывают о своей личной неустроенности. Частое повторение циклов, в которых надежда сменяется разочарованием, определяет тенденцию к появлению минуса в позиции «Вы», и «гадкие утята» перестают активно искать партнеров. Очевидно, что они жертвы как явной, так и скрытой агрессии со стороны окружающих. Часто не осознавая своих выдающихся как физических, так и интеллектуальных качеств, они ведут жизнь «золушек». Если это женщины, то их судьба — муж-алкоголик или импотент, которых они никогда не бросают, если мужчина — то жена-истеричка, которую он оправдывает тем, что не смог создать 104 ей условий для нормальной жизни. Только специальный анализ в та- таких случаях позволяет найти скрытую агрессию и с их стороны. Попустительское отношение к близким приводит к тому, что муж-ал-муж-алкоголик не начинает лечение, а жена-истеричка теряет всякие тормоза. Но особенно трагичной становится жизнь «золушки», если ей неожиданно везет, и она выходит замуж за «принца». Тогда вме-вместо однокомнатной изолированной квартиры она убирает трех- трехкомнатную, а еще дача, машина! Нанять прислугу невозможно, ибо она убирает после прислуги. На себя у нее нет времени. Когда у мужа намечается важный прием, где он должен быть с женой, оказывается, что она не- может с ним пойти, так как у нее нет соответствующего туалета. Часто у нее неожиданно возникает тя- тяжелое заболевание. Муж оказывается в роли женатого холостяка, становится жертвой скрытой агрессии и чувствует себя тираном, хотя неоднократно настаивал на том, чтобы она больше¹ внимания уделяла себе и выделял для этого необходимые средства. Комплекс «Евгений Онегин» (Я+, Вы+, ОНИ+, ТРУД-). А. С. Пушкин очень точно описывает структуру и судьбу людей с этим комплексом. Им «труд упорный тошен», и из труда не вы-выходит ничего. Сами они жертвы попустительского воспитания, ко-которое тоже можно считать вариантом скрытой агрессии. Не полу-

получая удовлетворения в творческом труде и обладая хорошими способностями и физическими данными, эти люди основные свои усилия направляют на поиск наслаждения, что является грубым нарушением эмоциональной диеты. (М. Е. Литвак, 1993). Частая смена партнеров по наслаждению приводит к тому, что они вольно или невольно становятся агрессорами по отношению к ним. «Я сколько ни любил бы вас, привыкнув, разлюблю тотчас», т.е. у них довольно быстро в комплексе появляется минус в позиции «Вы», который делает смену партнеров неизбежной, до тех пор пока не появится минус в позиции «ОНИ», и «евгении Онеги- Онегины» почувствуют себя одинокими. Развивается депрессия, нередко заканчивающаяся самоубийством. А. С. Пушкин точно описал агрессию данных личностей. Так, Онегин пишет Татьяне: Я знаю: век уж мой измерен; Но чтоб продлилась жизнь моя, Я утром должен быть уверен, Что с вами днем увижусь я...». Видим мы «евгениев Онегиных» и среди алкоголиков. Здесь убеждать в наличии агрессивного поведения нет необходимости. 105

Комплекс «раболепствующих тиранов» («Я+, Вы-, ОНИ+, ТРУД-»/«Я-, Вы+, ОНИ-, ТРУД+»). Это лица с нестабильным личностным комплексом. Люди с этим комплексом в одних ситуациях ведут себя как «высокомер- «высокомерные творцы» («>Н, Вы-»), в других случаях как «гадкие утята» («Я-, ВыН»), Все зависит от их оценки ситуации и людей, оценки, часто неосознаваемой. Их жизнь можно представить как караванье вверх по гладкому столбу. На вершине столба те, к которым они стремятся, но как как они часто скатываются вниз, то практически общаются с теми, кого презирают. Такое свое положение они считают временным, хотя оно может оставаться всю жизнь. К ним подходит пословица: «Нет ничего более постоянно- постоянного, чем временное явление». Они могут «временно» иступить в брак и прожить со своим супругом до гробовой доски, «временно» до самой пенсии работать на одном месте. Основной эмоцией у них является тревога, которая уничтожает их самих и их близких. Они болеют психосоматическими заболеваниями и сидят на шее у своих близких, которых презирают. Болезнь служит для них оправданием жизненных неудач. На ранних этапах у них может наблюдаться злоупотребление

алкоголем, ко- которое прекращается после возникновения серьезного с их точки зрения заболевания. В нашем Центре разработан комплекс мероприятий по борьбе со скрытой агрессией. В основе его лежит метод целенаправленно- целенаправленного моделирования эмоций и сценарного перепрограммирования, что приводит к коррекции личностного малоадаптивного комплек- комплекса. Эффективность этой работы с больными и клиентами достигает 85 процентов. ПСИХОЛОГИЯ КРАСОТЫ На одной из лекций меня спросили, как я отношусь к конкур- конкурсам красоты. Я не знал, что ответить, и решил навести справки, познакомиться с литературой. Проблема красоты меня волновала давно, ибо среди моих пациентов было очень много красивых лю- людей с несчастной судьбой. И каждый раз я вспоминал пословицу «не родись красивой, а родись счастливой». Почему красивый че- человек, как правило, несчастен? Что делать, чтобы красивый чело- человек не стал несчастным? Неужели красивый человек должен быть несчастным? Что сделать, чтобы красивый, но несчастный человек стал счастливым, как и положено ему по его природе? И, наконец, что делать некрасивому человеку, чтобы стать красивым? Вам по- понятно, что я считаю, что красивым стать можно-. Кажется, я нашел ответы на некоторые вопросы. 106

Поговорим о конкурсах красоты. Первый такой конкурс был проведен в Древней Греции. К чему это привело? Дело было на Олимпе, и собрались боги на очередную тусовку. А чтобы все было тихо, мирно и весело, они решили не звать одну скандальную женщину — богиню Раздора. Но все-таки она была богиней и о вечеринке узнала. На вечеринке было очень весело, как говорили очевидцы. Но в разгар веселья кто-то (конечно, это была богиня Раздора) подбросил богам красивое яблоко, на кото- котором было написано «прекраснейшей». Зевс, верховный бог, пони- понимал опасность этого предприятия — выбрать среди претенденток прекраснейшую. Кому охота наживать врагов? Приз-то один. При- Приобрести можно только одного союзника, а врагов... В общем, он отказался. Умный, бог все-таки. И своим «коллегам» он не хотел делать пакость и подсунул это дело людям, которые уже тогда в своем тщеславии пытались стать выше Бога. Сейчас их стало очень

много. Около 85%. Я, сам проводил соответствующие исследования. Именно такое количество людей имели признаки невротизма. А невротизм всегда сопровождается теоманией, т. е. желанием стать сильнее Бога. Нет, невротик не осознает, что он теоман. Но если он берется за задачу, которая не под силу даже Богу, то, есте- естественно, у него ничего не получается, и он чувствует себя несчаст- несчастным. Я вамназову два теоманических желания, которые имеют прак- практически все невротические люди: перевоспитать другого человека и изменить ситуацию. Т. е. в течение всей своей жизни остаются деть- детьми. Психологически зрелый человек ставит перед собой более скром- скромную задачу: перейти на саморегуляцию и приспособиться к ситуа- ситуации. Поэтому он не спорит с волнами, а учится плавать, не кричит на мороз, а закаляется, не ругается с людьми, пытаюсь их изме- изменить, а обучается психологически грамотному общению. Так вот, Зевс, разбираясь в психологии, направил претенден- претенденток (а их было три) на суд к сыну царя Трои Парису. Если бы последний был христианином, сроду бы не взялся за это дело. По- Помните у Христа: «Не судите, да не судимы будете». Но события происходили за несколько тысяч лет до Рождества Христова, и Парис даже был польщен. А теперь о том, как происходил суд. (Я списал протокол у Лу- киана, писателя-сатирика Древней Греции. Какими источниками пользовался он, я не знаю.) Зевс, обращаясь к Гермесу (Гермес —сын Зевса, плутоватый малый, был лич- личным гонцом у своего папаша, возглавлял торговое ведомство и покровительствовал ворам. Но это было хобби. Воровал он только у своих, а потом возвращал укра- украденное, хотя и не всегда добровольно. Сейчас некоторые дельцы его именем назы- называют свои фирмы. Но и они иногда тоже прогорают): Возьми это яблоко и обра-

107
тись к сыну Приама, который пасет стадо в горах Иды, на Гаргаре (раньше цари не очень баловали своих детей. Понимали, что человек должен многое уметь делать сам, даже если они царский сын). Скажи ему вот что- «Тебе, Парис, Зевс поручает рассудить богинь, спорящих о том, которая из них наикрасивейшая: ты ведь сам красив и сведущ в делах любви (за что и отпранен был на пастбище); победившая в споре пусть получит это яблоко. Пора и вам, богини, отправиться на

суд. я отказываюсь рассудить вас, так как люблю всех одинаково и хотел бы видеть вас всех победительницами. К тому же я уверен, что если присужу одной из вас награду за красоту, две остальные сделаются моими врагами. От того-то я не гоюсь вам в судьи. Афродита (богиня любви, красоты. Говорят, родилась из морской пены. Пекоюрые считают ее дочерью Зевса. В общем, ее происхождение -дело темное. Говорят, что их две. Одна занимается любовью, другая исключительно сексом. Вот эта, вторая, и распространяет венерические болезни. Внешне они неотличимы. Какая из них была на конкурсе красоги, я не знаю. — М. Л.): Что касается меня, то я, не колеблясь, готова идти на суд, даже если бы ты поставил судьей самого насмешника Мома: во мне ему никак не найти повода для насмешки. Но необходи- необходимо, чтобы избранный тобой судья понравился им. Гера (министр сельского хозяйства, жена Зевса. — М. Л.). Мы тоже, Афро- Афродита, не думаем бояться, даже если бы суд был поручен твоему Аресу (бог войны, любовник Афродиты). И против Париса, кто бы он ни был, мы ничего не имеем. Зевс обращается к Афине (Афина —министр обороны Видимо, ее мать стра- страдала каким-то гинекологическим заболеванием. Будучи зародышем была помещена в голову Зевса, откуда и родилась сразу в полном вооружении. Сексом не занима- занималась, оставаясь девственницей. — М. Л.): Ну а ты, дочка, тоже согласна? Вы, девушки, всегда краснеете, когда речь идет о таких вещах; но ты все-таки кивнула головой, - значив согласна. Идите же, только смотрите, пусть побежденные не сердяня на судью и не делают бедному юноше зла (Зевс понимал незавидную роль судьи)- ведь невозможно, чтобы все были одинаково красивы. В общем, полетели они к Гермесу. Хоть и боги, но хотят что-нибудь выведать у него. Ну а тот их успокаивает. Гермес. Идите смело, я знаю Париса; это красивый юноша и в любви знает толк. На роль судьи в таком деле он подходит как нельзя лучше и, наверно, рассудит вас справедливо. Афродита: Это все очень хорошо, а для меня особенно важно, что судья справедлив. Ну, а как он: не женат еще? Гермес: С ним, кажется живет женщина, славненькая, но слишком деревен- деревенская, простая девушка с гор; он, кажется, не особенно к ней привязан. Но зачем тебе это нужно знать? Афродита: Я только так спросила Афина:

Милейший, ты претупаешь свои полномочия, разговаривая с ней наедине. 108

Гермес: Ничего дурного, Афина, ничего против ваг; она спросила, женат ли Парис. Афина: Отчего же это ее так занимает? Гермес: Не знаю; она говорит, что спросила не с какой-нибудь целью, а так, случайно. Афина: Так как же, он женат? Гермес: Кажется, да. Афина: Ну, а насчет военных подвигов? Любит ли он их, стремится ли к славе, или же он только простой пастух? Гермес: С уверенностью тебе ответить не могу, но можно догадываться, что он, как человек молодой, стремится и к этому и хотел бы быть первым в битвах. Афродита: Вот видишь, я не сержусь и не делаю тебе выговоров за то, что ты с ней разговариваешь наедине. В конце концов, за разговорами они не заметили, как прилетели к Парису и предстали перед ним. Гермес. Здравствуй, пастушок! Парис: Здравствуй и ты, юноша! Кто ты? Откуда пришел к нам? Что это с тобой за женщины? Они настолько красивы, что не могут быть жительницами чтих гор (Чужие всегда кажутся красивее). Гермес: Это не женщины, Парис, ты видишь перед собой Геру, Афины и Афродиту; а я — Гермес, и послал меня к тебе Зевс. Он поручает тебе быть-судьей в споре богинь о том, которая из них самая красивая. А вот и награда победитель-победительнице! Парис: Дай посмотрю, что там ыкое. Написано: «Прекраснейшей». Владыка мой Гермес, как же я, смерший человек и необразованный бедный пастух могу быть судьей? Здесь нужен человек тонкий, образованный. А я что? Которая из двух коз или двух телок красивее — я смог бы сказать. А эти все три одинаково прекрас- прекрасны, и я не знаю даже, как оторвать взор от одной и перевести на другую. Я думаю, что единственный и справедливый суд - отдать это яблоко всем трем. Да к тому же такое совпадение: это сестра и супруга Зевса, а те - две его дочери; разве эго не затрудняет еще больше и без того трудный выбор? Но Парис — не Зевс, и его возражения в расчет не принимаются. Гермес: Не знаю, только должен тебе сказать, что исполнить волю Зевса ты обязан непременно. Парис: Об одном прошу, Гермес: сделай так, чтобы две побежденные не сердились на меня и видели бы в этом только ошибку моих глаз. Гермес: Они эго обещали... (только идиот или человек с идеями величия мог бы поверить этому — М.Л.) Парис:

Попробуем; что ж поделать! (вот она, человеческая нескромность - взяться за то, за что не взялся сам бог! - М.Л.) Но прежде всего я хотел бы знать, достаточно осмотреть их так, как они сейчас стоят, или для большей точности исследования надо, чтоб они разделись?

Гермес: Это зависит от тебя как судьи; распорядись, как тебе угодно.
109

Пари с: Как мне угодно? Я хотел бы погмограть их нагими. Гермес: Разденьтесь, богини; а ты смотри внимательно. Я уже отвернулся. Я специально так подробно описываю первый конкурс красоты, чтобы вы, дорогие мои читательницы убедились, что ничего не изменилось. Сегодня конкурсанток осматривают почти нагими. Победу, как правило, получает та, которой удастся подкупить судью. Ведь в данном случае выявить победителя невозможно. Понятие красоты у каждого свое и связано оно не только и столько с социальными нормами, сколько с биологией самого судьи. Так что тем, кто потерпел поражение в конкурсе красоты, не следует унывать по поводу своей внешности. А вот приз действительно жалко. Но с точки зрения разума лучше потерпеть поражение. Победив, ты приобретешь массу врагов (всех потерпевших поражение, как минимум), а приз все равно отнимут. Поражение же добавит союзников и даст опыт. Но давайте опять вернемся туда, где проходит конкурс. Гер а: Прекрасно, Парис; я первая разденусь, чтобы ты убедился, что у меня не только белые руки и не вся моя гордость в том, что я — волоокая; у меня все одинаково прекрасно. Парис: Разденься и ты, Афродита. Афин а: Не вели ей раздеваться, Парис, пока она не снимет своего пояса; она волшебница и с помощью этого пояса может тебя околдовать (рассуждает точь-в-точь как брошенная жена, которая не видя достоинств соперницы, ее успех объясняет колдовством - М. Л.). И затем, ей не следовало бы показываться во всех своих украшениях и с лицом, накрашенным, словно у какой-нибудь гетеры (вот пошли и оскорбления — М. Л.)\ ей следует открыто показать свою настоящую красоту. Пари с: Относительно пояса она права' сними его (гоже с предрассудками — М. Л.). Афродита (отвечая так же ехидно): Отчего же ты, Афина, не снимаешь шлема и не показываешь себя с обнаженной головой, но трясешь своим султаном, пугаешь с)дью? Ты, может быть, боишься,

что твои серовато голубые глаза не про- производят никакого впечатления без того строгого вида, который придает тебе шлем. Афин а: А вот я сняла шлем А ф р о д и т а: А я вот сняла пояс. Г е р а. Пора раздеваться. Парис. О Зевс-чудотворец! Что за зрелище, что за красота, что за наслажде- наслаждение! Как прекрасна эта дева' (это про Афину.) А эта царственно величественно сияет, как и подобает супруге Зевса! А эта как чудно смотрит и как прекрасно улыбается! Нет, я не могу перенести этого блаженства. Я бы попросил позволить мне осмотреть каждую из вас отдельно (критический момент получения взятки. — М. Л.). Сейчас я совсем потерялся и не знаю, на кого раньше смотреть, ибо все с одинаковой силой притягивают.мой взор (а это удобное объяснение необходимости переговорить с глазу на глаз. —М. Л.). НО

Исход и так ясен. Если бы судил бедняк, он выбрал бы Гер}'! Находящийся в опасности предпочел бы Афину. Но если у человека удовлетворены пищевой и оборонительный инстинкты, то, ко- конечно, он выберет Афродиту. Так оно и случилось. Парис отказал- отказался от господства над Азией, которую ему обещала Гера, так как земли у него было достаточно. Ему оказались ненужны и военные подвиги, которыми его прельщала Афина, так как его отец уже много лет правил без войн. Их он отпустил через несколько секунд. Беседа с Афродитой затянулась, так как она обещала добыть ему самую красивую женщину — Елену, и он хотел убедиться, что Афродита выполнит свое обещание. Привожу конец их беседы. П а р и с. Я боюсь, что ты, получив от меня яблоко, забудешь о своих обеща- обещаниях. А ф р о д и т а: Хочешь, я поклянусь? Пари с Нет, этого не надо, повтори только обещание. А ф р о д и т а: Обещаю тебе, что Елена буде¹ твоей и вместе с тобой отправится к вам в Трою; я сама займусь эгим делом и устрою все. Парис. Значит, при этом условии я даю тебе яблоко, при этом условии оно - твое. Если бы Парис ходил на группы психологического тренинга, он никогда бы так не поступил. Результатом его решения стала двадцатилетняя осада Трои, окончившаяся ее разрушением. Разру- Разрушена она была настолько, что ученые до сих пор не могут точно установить, была ли она вообще. А какое бы решение в таком слу- случае принял бы подготовленный человек, если было бы нельзя от- отказаться от

роли судьбы? Он бы положился на волю судьбы — бро- бросил бы жребий. Тогда его хотя бы не обвиняли родственники. Кро- Кроме того, как мы увидим дальше, красота зависит от вкуса каждого из нас и моды. Так что, дорогие мои красавицы, не переживайте, что на этот раз не победили. Просто судьбы не разбираются в вашей красоте. Не волнуйтесь — рано или поздно найдется истинный це- ценитель вашей красоты и он скажет, что красивей вас нет никого на свете. Победа вам достанется легко, и она будет абсолютной. Но вернемся к проблеме красоты. Действительно, педа- педагоги, пи- писатели, поэты и психологи подчеркивают, что красивому человеку при прочих равных условиях легче добиваться желаемого в жиз- жизни. Подмечено, что красивый Человек кажется одновременно и но- носителем высоких нравственных качеств, хотя часто это не так. В одной из своих философских повестей Вольтер подчеркивал, его героиня имела обыкновение считать красивых молодых людей од- одновременно и самыми толковыми, умными и нравственными. Вспомним отрицательную героиню романа А.Дюма «Три мушкетера» — миледи. Обаянию ее красоты поддался фанатически предан- 111

ный ("воей родине англичанин, не смог избежать искушения свя- священник, да и сам Д'Артаньян едва не поддался ее очарованию. Почему же все-таки красивые довольно часто бывают несчаст- несчастливы? Прежде чем ответить на этот вопрос я хочу рассказать вам о взгляде Шопенгауэра на восприятие красоты нормальным челове- человеком. Он считал, что для здорового человека красивым будет ка- казаться только такой представитель противоположного пола, кото- который дополняет его с физической" точки зрения (физическое допол- дополнение) и имеющий такие качества, которые делают его способным воспроизвести потомство. Поэтому мужчинам с неизвращенным вкусом должны нравиться женщины, способные к деторождению, т. е. женщины с широким тазом, небольшой грудью и красивой кожей. Это и понятно. Широкий таз позволит женщине благопо- благополучно родить, небольшая грудь или грудь средних размеров сви- свидетельствует о том, что она будет способна на грудное вскармлива- вскармливание, а красивая кожа свидетельствует о хорошем здоровье. Чертам лица Шопенгауэр

придавал меньшее значение, разве что недостаток- недостатком считал скошенный подбородок. А вот хромота у женщины яв- является существенным недостатком, портящим ее внешность, и для многих мужчин этот признак является большим тормозом для раз- развития сексуальных отношений. Мужская же хромота для женщин не является особым препятствием. Женщины еще меньше предъявляют требований к красоте муж- мужского лица. Больше внимания они обращают на фигуру. Женщи- Женщинам со здоровым вкусом больше нравятся мужчины крепкого сло- сложения, хорошо развитыми мышцами и узким тазом. Именно такие мужчины на заре человечества были хорошими добытчиками, охотниками. Понятие красоты тесно связано с занятиями человека. Утончен- Утонченная, физически слабая аристократка кажется некрасивой работяге крестьянину, и в хозяйстве она ему ни к чему. Да и самой аристок- аристократке нередко сильный и красивый крестьянин кажется грубым мужланом. Но если вкус ее окончательно не испорчен, то все- таки сильный мужчина будет восприниматься ею как красивый. Восприятие красоты зависит и от внешности самого воспринимающего красоту. Сухопарым часто нравятся полные, горбоносые - курносые, брюнетам — блондинки и т. п. Закономерность такова: человеку нравятся те качества, которых он сам лишен. При кажущейся свободе выбора он. этот выбор, во многом зависит от нашей биологии. Да и действительно, для выживания крайне важно, что- чтобы вместе сходились разные генетические свойства. Вот почему девушкам довольно часто нравятся иностранцы. И что бы мы ни 112

говорили о патриотизме, завоеватели всегда будут нравиться жен- женщинам. И не надо морализировать. Нравятся они не потому, что они завоеватели, а потому, что непохожи на своих. Все это в конеч- конечном счете обогащает генофонд. И не так глуп и дик обычай народов Крайнего Севера, которые уступают свою жену гостю на ночь. Внешность тесно связана с темпераментом. Люди, склонные к полноте, часто являются обладателями сангвинического темпера- темперамента. Если они похудеют, то своему будущему партнеру они по- подадут знак не только о своем сложении, но и темпераменте. А вот его уже не очень изменишь. Если нет

дополнения по темпераменту, семье гарантированы частые скандалы. В общем, прежде, чем менять свою внешность, нужно изменить темперамент, если хочешь избежать ненужных огорчений. Давайте посмотрим, как обстоит дело у наших меньших братьев — животных (явное недоразумение. Они не младшие, а старшие). Ведь там красивые одновременно и самые сильные. Правда сами животные не осознают этого. Просто жизнь заставляет их бороться- бороться за существование, и те, кто побеждают, оказываются попутно и самыми красивыми. Давайте посмотрим, как формируются парочки у животных. На Крайнем Севере есть маленькая птичка — шалашник. Гнездится она на земле. Гнездо делает самец-шалашник. Когда подготови- подготовительные работы закончены, начинается парад шалашниц. Они об- обходят готовые гнезда, возле которых стоят шалашники. Впереди идет самая красивая шалашница. Ей представляется возможность выбрать самого домовитого и, следовательно, самого красивого шалашника. Конечно с точки зрения выживания вида это весьма полезное мероприятие. А теперь о тех, кто к нам поближе — о стадных животных. Олень по своим качествам уже в возрасте одного года может по- покрыть олениху, но у него ничего не выйдет: взрослые олени не подпустят его к самкам. Ему нужно будет пару лет воевать за свои права со взрослыми и сильными самцами и крепнуть физически, становясь все красивее. К сожалению, у людей право на секс часто получают физически недоразвитые и социально незрелые молодые люди. Но если бы только секс! Это было бы еще полбеда. Но от них потом появляются дети с сомнительным генным набором. Так портится генофонд человечества. Дело в том, что качество гено- генофонда зависит от мужчин. Яйцеклетки у женщин закладываются в полном наборе к моменту рождения. И все болезни матери могут оказать вредное влияние на состояние генов яйцеклетки. Большой беды в этом нет, если сперматозоид полноценный. Сперматозоид созревает в организме мужчины в течение двух месяцев. И, если 8
Зак 155 113

мужчина в течение двух месяцев не пил и ничем не болел, то можно с большой долей вероятности считать, что он передал для зача- зачатия здоровый сперматозоид. Я советую женщинам заводить

детей от полноценных мужчин, а что касается секса — это другая проблема. Но вернемся к понятию красоты человека. Здесь довольно грубо на эталон красоты влияет мода, да и решение судей, как мы видели, зависит от их собственных вкусов и сиюминутных потребностей. Конечно, есть и определенные физические параметры красоты. Так, правильным считается лицо, где длинник лица от волосистой части лба до подбородка к ширине лица имеет пропорцию 3:2. Ок- Окружности бицепса, шеи и голени должны быть примерно равны друг другу, а окружность талии должна быть вдвое больше окруж- окружности шеи. Но на этом я останавливаться не буду. Сходите на шей- шейпинг. Там вам все подробно расскажут. Не очень переживайте, если у вас не вполне симметричное лицо. Даже у Венеры Милос- ской не все в порядке в этом плане. И ей это пошло на пользу. Когда сделали Венеру строго симметричной (из правой и из левой половин лица), то оказалось, что все-таки несимметричная Венера намного симпатичней своих симметричных двойников. А теперь постараюсь раскрыть, почему красавицы да и красав- красавцы зачастую оказываются несчастными. Те, кто знаком с моими работами по психологии судьбы, знают, какой я дам ответ. Все зависит от воспитания. И если формируется малоодативный социоген, или, если хотите, характер, личностный комплекс, сцена- сценарий, то по Закону судьбы жизнь человека особенно неблагоприятно сказывается при благоприятных обстоятельствах. А красота — это как и деньги — обстоятельство благоприятное, если умеешь им поль- пользоваться, и большое несчастье, если нет соответствующего навыка. Януш Корчак, великий польский педагог, говорил, что краси- красивого ребенка следует воспитывать иначе, чем некрасивого. Красно- Красоту, конечно же, следует использовать, но как дополнительный фактор. Все равно следует становиться профессионалом высокого класса, красив ты или нет. Довольно часто, особенно среди жен- женщин попадаются такие индивиды, которые в качестве основной своей козырной карты считают свою красоту и на начальных эта- этапах жизненного пути ставят задачу «найти человека» (вместо того, чтобы «стать человеком»). Вот почему у красавиц нередко тяже- тяжелая поступь и непроходимая глупость, хотя в соответствии с наши- нашими предыдущими рассуждениями,

то жизнь красивых людей дол- должна озаряться счастьем. Как происходит* что красивый человек становится несчастным? Здесь мы имеем два варианта: «гадкий утенок» и «спящая кра- красавица» . 114

При первом варианте воспитание идет в условиях психологиче- психологического отвержения, и формируется «гадкий утенок», которого все гонят. Это в сказке он становится лебедем и находит товарищей. В жизни он лебедем-то становится, но товарищей своих не находит, продолжает вращаться среди кур и индюков, которые считают его уродом. Но вся беда, что он сам себя считает уродом, и ведет себя приниженно, стараясь не выделиться, забиться в угол и не стать объектом насмешек со стороны сверстников. В своей книге «Я: алгоритм удачи» я описал такого «гадкого утенка». Это была красивая женщина, которая в 46 лет выглядела как 35-38-летняя, которая отлично училась, вышла замуж за по- подонка, тяжело болела туберкулезом позвоночника, не смогла по своим способностям продвинуться по службе и, несмотря на цело- целомудренное поведение, слыла непорядочной женщиной. Анализ ее несчастий показал, что в семье был совсем другой эталон красоты. Мать была крупная, пышная и бойкая украинка, и четыре сына походили на нее. Все они считались красивыми. Моя же пациентка отличалась хрупким телосложением. Дома ее считали дурнушкой и часто обзывали мелким щенком. Она и сама считала себя забитой и уродливой.. Вела себя тихо, училась отлич- отлично. В период контрольных работ с ней еще общались, а так как она не могла играть в шумные игры, ее обычно прогоняли. В подростковом периоде она ни на что не надеялась, но не ожи- неожиданно для нее за ней начали ухаживать интересные мальчики. Она была этому рада, они же признаки ее радости принимали за легко- доступность, но натыкались на сильное сопротивление при попыт- попытках обнять или поцеловать ее. Она приобрела репутацию гордой и заносчивой. В конце концов замуж вышла за нахала из нахалов, который издевался над ней и бросил в чужом городе, когда она заболела туберкулезом позвоночника. Не буду описывать все ее беды, так как подробно рассказал о них в «Я: алгоритме удачи». Скажу только, что она перенесла много мытарств, но за помощью не обращалась. Ко мне ее привела врач, которая лечила ее вне- внебрачную семилетнюю дочь. У меня тогда еще не

было достаточного опыта, и помочь ей мне не удалось. Зато в дальнейшем я многих выводил из этого состояния. Техника работы с «гадкими утятами» изложена в моей книге «Если хочешь быть счастливым». Хочу на одном примере показать, как красивый ребенок начи- начинает думать о себе, что он некрасивый. Начинают родители, довер- довершают дети. Я знаю одного «гадкого утенка», которого все девочки институ- института считали самым красивым парнем на курсе. Но его робость вос- воспринималась как высокомерие, и к нему из-за его красоты не отва- 115

живались подходить даже признанные красавицы, а сам он ухажи- ухаживать за девочками не решался, так как друзья за большие глаза дразнили его жабой, за выпуклый высокий лоб вздувшейся кон- консервной банкой, за вьющиеся волосы — бараном, за легкую горбин- горбинку носа — попугаем, за черные с отливом волосы — вороном, за ру- румянец во всю щеку — девицей, а за легкую полноту — кабаном. Он мечтал стать курносым и блондином, щурил глаза, старался тщательно зачесывать волосы, чтобы меньше были видны его куд- кудри, втягивал живот и щеки, чтобы меньше была видна полнота, выглядел при этом он не весьма привлекательно и чувствовал себя скованным, что не способствовало успеху у женщин. Конечно же, после института он не пользовался успехом у жен- женщин (точнее считал, что не пользовался), не продвигался по служ- службе. В одном он преуспел — заболел гипертонической болезнью, га- гастритом, дерматитом, и, когда он обратился ко мне за помощью в возрасте 40 лет, ставился вопрос о переводе его на инвалидность. Я его назвал Вечным принцем и хочу описать все его похождения, а также и мою работу с ним, ибо он смог стать Королем. И сейчас, когда красота его поблекла, и ему уже за пятьдесят, он пользуется успехом у женщин, активно работает и наслаждается всеми прояв- проявлениями жизни. Один эпизод моей работы с ним я хочу описать сейчас. Как-то он рассказал мне, что он в молодости несколько раз безответно влюблялся в девушек и страдал из-за отсутствия взаимности. Нет, женщины у него были, они, как сейчас модно говорить, «снимали» его. С ними он вел себя достаточно раскованно и, следовательно, пользовался у них успехом. Но ему с ними было неинтересно. А со

своей «королевой» от волнения говорить не мог. Нет, о сопротивлении материалов и технике безопасности — это у него получалось, но надо же и о любви... Естественно, вышла она замуж за другого. Когда я начал с ним работать, то предложил ему «довести дело до конца» и рассказать о своей любви тем, с кем в молодости он не решился объясниться. Начать я ему предложил с самой большой любви. Жила она в Москве. Поехал он в командировку. Приходит после возвращения ко мне, а на лице еле сдерживаемая улыбка. «Ну как?» — спрашиваю я. «Да вот пощечину получил!» - отвечает он. А теперь послушайте его рассказ. «Созвонился я с ней, и мы договорились встретиться. У нее все было благополучно. Муж при чинах, взрослый сын, квартира, дача, машина и пр. Вспоминали мы молодость, институт, друзей и всякие смешные и трагические случаи. Вот я и ввернул». А я тебя в институте несколько лет любил, но никак не мог объяснить. Ну, 116

может быть, и к лучшему. У тебя все хорошо, да и я вроде бы уст...» Договорить я не успел и схлопотал звонкую пощечину. «Катись отсюда, пришел объясняться. Ты забыл, как я приходила к тебе домой? Мы были одни. Даже немного выпили. А о чем ты мне говорил? О своих железках! Нашел время и место! Хоть бы обнял! Что, мне раздеться надо было? Сейчас я, может быть, так и сделала бы, но тогда и в голову не приходило!» И понял я, что был победителем, но только не смог воспользоваться результатом своей победы. Я вспомнил этот эпизод. Учились мы тогда на пятом курсе. Месяца через два после этого эпизода она вышла замуж. Муж ее мне казался красавцем». Больше объясняться он ни к кому не ходил. И еще об одном «гадком утенке». Когда я познакомился с ней, ей было 35 лет, работала она ма- манекенщицей, была инвалидом по язвенной болезни желудка и страдала неврозом навязчивых состояний: возникали мысли о ра- раковом заболевании. «Нет, я некрасивая, вот сестра моя и мать, те действительно красавицы!» — говорила она мне. Не видел я ее ма- матери, не видел и сестры. Но вот на занятиях группы мужчины пялили на нее глаза. Это я видел. Так вот, окончила она химиче- химический факультет, вышла замуж за своего сокурсника, грубого дере- деревенского парня, который издевался над ней. Она фактически на- написала ему диссертацию. Работала

самозабвенно. Иногда реакти- реактивы попадали ей на кожу, иногда по неосторожности, набирая реактивы в пипетку, втягивала их в рот (была раньше такая тех- техника работы. Сейчас пользуются грушами). От этого или от пере- переживаний, она заболела. Муж после того как защитился, бросил ее. Мать, которая работала модельером женской одежды, желая ее как-то пристроить, взяла на работу манекенщицей и была удивле- удивлена, что ее «некрасивая» дочь пользуется успехом. Помочь «гадким утятам» можно, но мороки много. Их не столь- столько гонят, сколько они чувствуют себя гонимыми. Они чрезмерно деликатны, и, заметив некоторое невнимание, не выкажут своего недовольства, а просто уйдут, решив, что отношение к ним изме- изменилось. Но ведь не всегда удается уделить много внимания. Полу- Получив незначительное облегчение, «гадкие утята» исчезают иа поля зрения и возвращаются через несколько лет в совершенно «разо- «разобранном» состоянии. Поэтому я стараюсь поместить их в стацио- стационар и держать там как можно дольше. Хоть возни и много, но игра стоит свеч. Все-таки это цвет нации, который часто выбрасывают на свалку клинической медицины. Когда же станет ясно, что в этой свалке стоит покопаться? А теперь о «спящей красавице». Вы знаете эту сказку. Прин- Принцесса заснула в 16 лет. Сто лет проспала и вышла замуж за 18- лет- 117

него принца. Многие живут в этой сказке, особенно красивые люди, делающие ставку на свою красоту. Жизнь действительно как сказка, только когда человек просыпается, уже нет ни молодости, ни красоты. В этом типе есть и представители мужского пола. Существенная разница между «спящей красавицей» и «гадким утенком» заключается в том, что здесь в процессе воспитания детям сообщают, что они очень красивые и умные. Они осознают, что они красивые, они знают, что их ждет большое будущее. Родители и педагоги снисходительны к их шалостям и проделкам. Не- Некрасивому бы это не сошло с рук. И вся беда, что «спящим красавицам» не прививается навык упорно трудиться, им все легко да- дается. И тогда женщины этого типа вырастают в «сладкозвучных сирен», а мужчины в евгениев Онегиных, или донжуанов. Нет, специалистами они нередко становятся неплохими, но не такими,

какими они могли бы стать, если бы по жизни двигались не за счет своей красоты, а за счет совершенствования в своей специально-специальности, стремления к высокой цели. Я не только видел, но даже какое-то время преподавал в «шко- «школе красоты», где выращиваются «сладкозвучные сирены». Учени- Ученицами были девочки и девушки-подростки от 12 до 16 лет. Смыслом их жизни было «найти человека». Когда я их спросил, не лучше ли попытаться стать человеком, они меня не сразу поняли. Их обу- обучают, как внушить любовь к себе, но не учат любить ни себя, ни других. Когда же я их начал этому обучать, от моих услуг доволь- довольно быстро отказались. «Спящую красавицу» я уже научился до- довольно легко распознавать. Она обычно просит срочно прокон- проконсультировать больного и надеется, что я не откажу. И она права! Трудно отказать красивой женщине! Но у нее нет навыков убежде- убеждения. Некрасивой, чтобы добиться своего, необходимо духовно ра- расти, научиться красиво и убедительно говорить, так как ей надо будет доказать, что этот больной нуждается в срочной консульта- консультации. Она добьется своего, и к тому же через какое-то время станет интересной собеседницей. Со временем физическая красота увя- увянет, а красота духовная расцветет. Победа в жизни достанется не- некрасивой. В этом плане поучителен рассказ одного профессора. «Ко мне пришел успех, и ко мне стали тянуться ученики и уче- ученицы. Собралась довольно неплохая команда. Среди них были две довольно непривлекательные женщины. Увлечшись идеей, они стали одухотворенными, и мне показалось, что они похорошели. Во всяком случае, мне они стали казаться вполне привлекательны- привлекательными. Года через два в нашей группе появилась еще одна молодая жен- женщина, весьма привлекательной наружности. Я был увлечен своей ра- 118

ботой, и людей оценивал с точки зрения дела. И раньше к нам примыкали красивые женщины, но бездельницы, старавшиеся использовать свою внешность, и долго они у нас не задерживались. Но эта довольно быстро начала осваивать предмет и уже через несколько месяцев по своим деловым качествам опередила других моих учеников и учениц и вскоре стала моей правой рукой. Она взяла на себя некоторые организационные вопросы, ей меньше от-

отказывали в смежных организациях. Но, к моему и ее сожалению, ей удалось еще и пролезть в мое сердце. После этого закончилась всякая продуктивная работа. Она разочаровалась и во мне и в наших исследованиях. Она не просто критиковала то, чем раньше восхищалась. Она приходила и критиковала нас так, будто мы вообще ничего из себя не представляем, и нам нужно свертывать все свое хозяйство и переходить туда, где она. Нам пришлось расстаться, о чем я вначале очень сожалел. Ведь в конце концов я ее выгнал со скандалом, простив ей несколько закидонов. (А ведь есть закон: «Если был один конфликт, то будет и второй, а если был второй, то уж третий так точно будет. Так что лучше расстаться после первого.—М. Л.). Я к ней привык и мне ее недоста- доставало. Я скучал, а может быть, и грустил. Но знакомство мы под- поддерживали, так что я был в курсе ее дел и помогал, если она обра- обращалась за помощью. Она пыталась сама что-то организовать и стать во главе, но не смогла преодолеть организационных препон. В об- общем, у нее ничего из этой затеи не получилось, и вскоре она прим- примкнула к группе, стоящей на противоположных нашей школе теоре- теоретических позициях. Там она быстро прижилась, продвинулась и стала правой рукой нового руководителя. Не знаю, какой харак- характер отношений у них был, но, по-видимому, в его сердце ей по- попасть не удалось, ибо, когда она и там стала своевольничать, то он от нее быстро избавился, так и не оценив ее былых заслуг. Потом она переходила еще несколько раз с места на место, освоив много нового, часто противоречивого, не совместимого одного с другим, так ничего и не достигнув. А мои менее привлекательные ученицы, придерживаясь одной линии, имея перед собой конечную цель, до- добились многого. Даже международного признания. А моя красави- красавица оказалась на нулях и в глубокой депрессии». И он попросил, чтобы я ее проконсультировал. Не буду расска- рассказывать, как я с ней работал. Это просто еще один пример, как при благоприятных условиях вместо того, чтобы прожить счастливую жизнь самому и дать счастье другому, человек становится несчаст- несчастным сам и приносит несчастье другим. Ведь мой клиент, прося помощи для нее,

сам перенес от нее не мало огорчений, которые угадывались за его сдержанным рассказом и попытками быть объ-

119
ективным. Интеллигент! Другой бы матом. Его бы проконсульти-
проконсультировать, чтобы в следующий раз не попадался на удочку
«спящей красавице», которая пела ему песни, как «сладкозвучная
сирена». И вот когда я с ней познакомился, то увидел только следы
бы- былой красоты. Когда она проснулась, уже не было ни молодости,
ни красоты. Я увидел растерянного человека, имеющего большое ко-
личество добротных кирпичей, но не умеющего из него сложить
удобное жилище. Не было цемента. Умения ладить с людьми. У
«гадких утят» социоген представляет собой «Я-, Вы+, ОНИ+, ТРУД+», т.
е. все дело в низкой самооценке. При длительных не- неудачах у них
нередко вырабатывается недоверчивость к людям и по- появляется
минус в позиции «ОНИ». «Гадкие утята» неохотно идут на новые
знакомства. Предпочитают терпеть обиды от близких или во- вообще
остаются одинокими. «Спящие красавицы» скорее высокомер-
высокомерны: «Я+, Вы-, ОНИ+, ТРУД-». На начальных этапах, во время
уче- учебы, они вроде бы неплохо трудятся, но затем навыки
упорного труда пропадают, и им не хватает длительных усилий для
достижения большой цели. Мужчины-«спящие красавицы», так и
остаются в подающих надежды. В личной жизни становятся довольно
занудливыми и по- постоянно прямо или косвенно намекают своим
может быть и не очень привлекательным «курочкам», какие
симпатичные им доста- достались «петушки». Женщины-«спящие
красавицы», перебирая каба- кавалеров, а иногда и отчаянно
погуливая, нередко выходят замуж тог- тогда, когда начинают
понимать, что их красота начинает увядать. Тогда они с трудом
заскакивают в последний вагон уходящего по- поезда семейной
жизни. Нередко они «женят» на себе тех молодых людей, которых в
народе презрительно называют «телок», устраи- устраивают им
истерики. «Телки» же довольны и терпят, так как счита- считают, что
отхватили первую красавицу. Когда эти ребята проходят у нас
психологическую подготовку, положение «спящих красавиц»
становится незавидным. Их выгоняют. К старости они, не осозна-
осознавая, что время их кончилось, продолжают неумеренно
пользовать- пользоваться косметикой и кокетничать. Это вызывает

не смех, а жалость или злость. Сократ советовал почаще смотреть на себя в зеркало. Тем, кто остался доволен своей внешностью, он советовал вести себя до- достойно, чтобы дурные деяния не обезобразили его внешность. Тем, кто остался недовольным, он советовал облагородить свое безобра- безобразие достойными поступками. А как быть тому, кто не родился красивым? Не переживайте. Что-то в этом есть. Меньше времени потратите на разглядывание себя и самолюбование, а больше внимания уделите своему духов- 120

ному развитию и физическому самоусовершенствованию. Тогда никто и не заметит дефектов в вашей внешности. Эта идея в художественной форме хорошо отражена в романтиче-романтической, героической комедии Эдмона Ростана «Сирано де Бержерак». Главный герой, поэт и забияка полюбил красавицу Роксану. Она же увлеклась туповатым красавцем Кристианом. Сирано вместо него пи- писал ей любовные письма и стихи, способствовал тому, что они обвен- обвенчались. Сразу же из-под венца новоиспеченный муж вместе с Сирано уехали на войну. От имени незадачливого мужа Сирано ежедневно писал Роксане письма. Это подогрело ее любовь. Роксана (подбегая к Кристиану): Мой Кристиан! Теперь я —вся твоя! Кристиан (беря ее за руки): Но все-таки скажи, скажи мне, дорогая, Зачем, опасностью такой пренебрегая, Ты к нам приехала? Роксана: Тебе отвечу я. Те письма чудные, что ты писал мне, милый, Меня заставили на все, на все пойти! Кристиан: Как! Письма?.. Роксана: Да, прости меня, прости. Но я привлечена их непонятной силой. Тем хуже для тебя! Зачем писал ты их? Жить дольше без тебя не стало сил моих! Они все пламенней, томительней все были, Они меня совсем с ума сводили, И я не вынесла — вот я здесь, с тобой! Ты понимаешь ли? Мой милый! Дорогой!.. Кристиан: Ничтожных слов пустые сочетанья, — И из-за них пустилась ты в скитанья? Я не пойму... Роксана: О милый! Не зови Ничтожными слова твоей любви Когда же эти письма я читала И памятью неволью улетала К той майской ночи, дивной, голубой, Казалось мне, что я была с тобой, И их язык, влюбленный и знакомый, Охватывал меня своей истомой! Я не могла... И вот, моя любовь, 121

Я это все хочу услышать вновь Поверь, мой друг, что Пенелопа даже, Забыла б о своей несносной пряже, Когда б писал влюбленный Одиссей Такие письма пламенные ей, Тогда б пришлось супруге этой мудрой, Не уступив Елене златокудрой В безумии любви своей, Забросить все — шерсть, пряжу - и скорей Отправиться за милым Одиссеем. Целуй меня, а то мы не успеем!.. К р и с т и а я: Но, милая... Роксана: И я теперь О мой возлюбленный, мой дорогой, поверь Просить хотела б я коленнопреклоненно, Но ты сейчас же поднял бы меня, Просить тебя, ты слышишь, униженно, Пред гением твоим всю душу преклоня: Прости меня! К р и с т и а н: За что? Роксана: Увы! Могила, Быть может, уж близка для нас, Прости меня в великий этот час, Что в легкомыслии своем я полюбила Тебя за красоту твою сперва! Кристиан (испуганно): Роксана! . Ах!..Твои слова... Роксана: Потом, возлюбленный, я глубже думать стала, И только за нее любить тебя я перестала: Я стала понимать! .. Хоть красота твоя Еще владела мною, Но в красоте иной, великой, неземной Увидела твой дивный гений я!.. Кристиан: Ну, а теперь? Роксана: ...Теперь, о мой любимый, Увлечена я красотой незримой! Тебя люблю, я страстью вся дыша, 122

Но мне мила одна твоя душа! ...Нам дороги цветы Не формой лепестков, а дивным ароматом. Теперь моя любовь, как жизнь и смерть, сильна. Тебя любила б я несчастным, небогатым И даже... Кристиан: О, молчи! Роксана: Осталась бы верна Своей любви, когда б таинственная сила Какой-нибудь злой феи иссушила Всю красоту твою! Ради этих последних слов я и привел такой большой отрывок. Когда становится милой душа любимого, дефекты его внешности не замечаются. Вспомним сказку Шарля Перро «Рике с хохолком». В одном королевстве жила очень красивая и очень глупая принцесса. У нее была умная, но внешне непривлекательная младшая сестра. Сперва все устремлялись к красавице, но вскоре шли к той, которая была умна. Старшая замечала это и не пожалела бы отдать всю свою красоту, лишь бы хоть наполовину быть такой умной, как ее сестра. Однажды глупая сестра встретила молодого принца Рике с хохолком, который полюбил принцессу по ее портретам. Он был очень умным, а внешне не очень привлекательным. Но в его власти было наделять умом того, кого он полюбил, так же как во власти красавицы наделять красотой того, кого она полюбила. Все

кончилось хорошо. Он одарил ее умом, а она его — красотой. Но в конце сказки Ш.Перро тонко замечает: «Иные уверяют, что чары волшебницы здесь были ни при чем, что только любовь произвела это превращение. Горб его стал теперь придавать ему некую особую важность, в его ужасной хромоте она видела лишь манеру склоняться чуть набок, и эта манера приводила ее в вос- восторг. Говорят даже, будто глаза казались ей теперь еще более блестящими от того, что были косы, будто бы в них она видела выра- выражение страстной любви, а его большой красный нос приобрел для нее какие-то таинственные и даже героические черты».

ПСИХОЛОГИЯ ПРЕДАТЕЛЬСТВА «Меня предал мой любимый ученик, моя надежда, мое буду- будущее, предал в самую трудную минуту, когда я так рассчитывал на его помощь». «Меня предал лучший друг, подчиненный, муж и т.п.» 123

Такие или примерно такие высказывания мне довольно часто при- приходится выслушивать от моих пациентов или клиентов, которые обычно при этом находятся в депрессивном состоянии. Довольно часто они повторяют: «Как дальше жить? Кому же можно ве- верить?» Конечно, я их утешал и, как мог, лечил. Все налажива- налаживалось, но через какой-то период они опять становились жертвами предательства. Я внутренне возмущался их «глупостью» и опять продолжал помогать. Но только тогда, когда и меня предали, я оценил высказывание Гюго: «Я безразлично отношусь к ножевым ударам врага, но мне мучителен булавоочный укол друга». И я решил до конца разо- разобраться в этом явлении, попробовать разработать меры по профи- профилактике предательства, выявить особенности поведения, когда тебя уже предали, выяснить, не предавал ли ты кого-нибудь сам, описать психологический портрет предателя. Материал у меня уже накопился. Наиболее полезна эта статья будет родителям, педагогам, со- создателям научных школ, супругам, руководителям любого ранга и благодетелям. Во-первых, кого предают? Прочтите последнее предложение. Во-вторых, кто предает? «Преданные» люди: любимчики (уче- (ученики, сотрудники, подчиненные и т.п.), и все те, в кого вы вложи- вложили и душу и материальные средства. Закономерность здесь такова: чем больше благодеяние, тем сильнее предательство. Распространено

предательство повсеместно. На лекциях по психологии предательства я попросил поднять руки тех, кого предавали. Поднимали руки почти все (а мои слушатели — это больные невротиками и психосоматическими заболеваниями). Практически каждый испытал на себе предательство. Предавали то дети, то родители, то друг, то любимый ученик. Так что же такое предательство? Предательство — это преднамеренное причинение вреда (материального, морального или физического) доверившемуся тебе человеку или группе людей. Предательство следует отличать от отступничества. Отступничество — это отказ от общения с прежде близким тебе человеком или группой людей. Вспомним, Петр трижды отрекался от Христа, но тем не менее пользуется уважением до сих пор. Иуда предал Христа только один раз, и этот поступок является эталоном предательства. Подробно предательство описывается в «Божественной комедии» А. Данте. Его девять кругов ада — это фактически морально-моральный кодекс, в котором определяются наказания за те или иные грехи. В девятом круге мучаются предатели. Он разделен на четыре-четыре пояса. В первом поясе, который он назвал по имени Каина, 124

убившего своего брата Авеля, отбывают наказание предатели род- родных, во втором поясе - предатели родины и единомышленников, в третьем — предатели сотрапезников, в четвертом — предатели Учи- Учителей. Именно в этом поясе находятся Иуда, Брут и Кассий. Мы, воспитанные в определенных традициях («раньше думай о Родине, а потом о себе»), можем недоумевать по поводу того, что предательство сотрапезника наказывается более сурово, чем предательство родных, родины и единомышленников. Правда, нас учили предавать. Ведь идеалом для пионеров был Павлик Моро- Морозов (слава Богу, что сейчас из Уголовного кодекса исключены статьи об обязанности доносить на кровных родственников)! А на какую ступень возводили тех, кто предавал своих Учителей (вспомним пресловутую сессию ВАСХНИЛ, отстаивающую «учение» Лысенко, и сессию АМН СССР «защитившую» И. П. Павлова)! Но почему же все-таки предательство сотрапезников наказыва- наказывается строже, чем предательство родных и

родины? Здесь-то и про- проявляется гениальность Данте. Гений отражает всегда то, что соот- соответствует Законам природы и общества, а не писаным законам, которые часто отражают невежество их авторов. Писанные законы, любил повторять Анахарсис, как паутина. Они задерживают толь- только слабых, сильный же сквозь них всегда прорвется. Законы же обязательны для всех и не знают исключений. Так каковы же эти законы в плане отношений между людьми? Раньше появился со- сотрапезник, который был в то же время товарищем по охоте, со- сотрудником или родина? И кто ближе человеку: сотрудник, с кото- которым он общается каждый день, или брат, который, может быть, и живет в совсем другом месте? Конечно, сотрапезник, сотрудник. Что значит для нас еда? Еда — это жизнь! Поэтому сотрапезник — это человек, помогающий нам выжить. И если я сделаю подлость человеку, у которого я ел, то я автоматически становлюсь предате- предателем. Поэтому я для себя сделал правилом: не сидеть за столом с человеком, с которым нахожусь в состоянии конфронтации. И на- наоборот, если случилось так, что я у кого-то был в гостях, то я против него уже никогда не выступаю. При неопределившихся отношениях с человеком я сажусь с ним за стол, чтобы потом не стать предателем. Прав был Данте, что предательство родных считал самым лег- легким. Да и в народе говорят, что не та мать, что родила, а та, что воспитала и выкормила. И трижды прав Данте, когда наиболее высокую кару опреде- определил предателям Учителя, ибо человек рождается организмом, а Человеком он становится благодаря Учителю. И если у тебя разно- разногласия с Учителем — уйди от него, но не выступай против. 125

Мои научные работы связаны с проблемой судьбы. Один из основных моментов здесь — треугольник судьбы, описанный Карпманом. Если человек попал в «сценарий», то жизнь его идет по этому треугольнику, где его роли меняются. Каковы же эти роли? Это роли Преследователя, Избавителя и Жертвы. Ко мне на прием пациент или клиент приходит в роли жертвы. Возврат к счастли- счастливой жизни может наступить только в том случае, если он научится строить равноправные отношения с людьми. Тогда он избежит роли Преследователя и Избавителя, что с психологической точки зрения

одно и то же — общение со знаком превосходства над парт- партнером. Если начальник преследует подчиненного, то последний, если наберет силу, станет преследовать начальника, который из Преследователя превратится в Жертву. Судьба Избавителя анало- аналогична. Если родители в процессе воспитания избавляли своих де- детей от трудностей, то последние будут сидеть у них на шее, и ро- родители станут Жертвами. Из этих рассуждений вытекает правило: не преследуй и не избавляй, и тебя никто не предаст, и ты никого не предашь. Многие терпят издевательства над собой, надеясь, что у преда- предателя проснется совесть. Но не может проснуться то, чего нет. Со- Совесть — функция души, а у предателя ее нет. Данте глубоко подме- подметил, что «едва предательство душа свершила... вселяется тотчас ей в тело бес, и в нем остается, доколе срок для плоти не угас». Кро- Кроме того, ни один предатель не осознает, что он предатель. Обычно он объясняет свой поступок интересами дела. Дескать, он выступа- выступает против Учителя не из желания причинить ему вред, а потому, что идеи его уже устарели, его деятельность является тормозом для дела и т.н. Предатель, для того, чтобы оправдать первое пре- предательство, совершает второе, третье и так до бесконечности, «до- «доколе срок для плоти не угас». Несколько слов о личности предателя. Предатели бывают ак- активные и пассивные. Роднит их то, что у них нет своего дела, они паразитируют и живут за счет творческих личностей. Кто бы знал об Иуде, если бы не было Иисуса Христа? Таким образом, преда- предатель всегда вторичен. Научкой установлено, что без положительных эмоций жить не- невозможно. А их можно получить только в творческом труде (ча- частей) и в любви (А часть). Когда же нет своего созидательного творческого труда, человек становится предателем, разрушая то, что создал другой. Пассивным предателем можно считать Евгения Онегина. Так от скуки ухаживая за Ольгой, он провоцирует Ленского на дуэль и убивает его. 126

Активный предатель — Печорин. Он ухаживает за княжной Мери, неопытной девушкой, скрывая свой роман. Итак, не хочешь стать жертвой предательства, не заводи пре- преданных людей, приобрети иммунитет к восхищению. Не избавляй, но и не преследуй. А как самому не стать предателем? Зедь предательство бывает осознанным

и неосознанным. Но расплата в обоих случаях одина- одинакова. Порой предатель не осознает, что он предатель. Ведь когда Иуда осознал, что он предатель, он удавился. Предательство партнера по общению обычно начинается с со- сомнений. «Сомнение предательству равно», - гласит восточная муд- мудрость. Я знаю одного руководителя, который никогда не берет к себе на работу сотрудников, которые в нем сомневаются. И это абсолютно правильная позиция. Ведь если я сомневаюсь в челове- человеке, то, следовательно, вижу или предполагаю у него наличие та- таких черт, которые меня не устраивают. И какая разница, есть ли они на самом деле или нет, я-то веду с ним себя так, как будто они в нем есть, это постоянный источник ненужных тревог и волнений. Не лучше ли сразу отказаться от общения? Я своим слушателям всегда говорю примерно следующее: «Если вы сомневаетесь хо- ходить ко мне на лекции или не ходить, то не ходите. Если в другом месте вам будет хорошо, я буду рад за вас. Но если там вам будет плохо, то ваша душа будет со мной. А потом душа приведет и тело». В свете вышесказанного ясно, что если при принятии жиз- жизненно важных решений возникают сомнения, то лучше отказаться от намерения (например, строить семью с данным человеком). Но если уже общение началось, то доверять надо безраздельно и без сомнений. Следование этому правилу привело к тому, что сейчас врагов в ближайшем окружении у меня нет. Мне могут воз- возразить, что я заблуждаюсь. Что ж, может быть! Но это лучше, чем не иметь врагов, но думать, что они есть. Ведь если я живу с чув- чувством, что у меня нет врагов, то плохо мне бывает только в тот момент, когда мне делают пакость, а если я сомневаюсь в своих друзьях, то мне плохо всегда. Я даже научился зарабатывать на своей доверчивости. Начиная какие-либо дела с новым партнером, я безраздельно ему доверяю. Тем самым на недобросовестного человека я произвожу впечатле- впечатление простачка, и он меня обманывает. Но ведь первое дело всегда незначительное! Так у меня образовалась «картотека» людей на- надежных и ненадежных. А это уже неплохой капитал! Кроме того, появляется возможность сотрудничать с надежными людьми, в ко- которых я уверен. И если что-то не получается, то я знаю, что все 127

дело в обстоятельствах. В общем, как говорил Расул Гамзатов, «не вини коня, вини дорогу». А как в семейной жизни? Если я считаю, что жена мне изменила или может мне изменить, и все продолжаю с ней жить, то кто я тогда? Как говорил В. Франкл, ревность всегда глупа. Она возникает или слишком поздно, или слишком рано. Каков же вывод? Или не ревнуй, или, если появились сомнения в верности супруга, разведись, если дальнейшее совместное проживание для тебя в этом случае невозможно, или сохраняй семью и не изводи и не оскорбляй партнера своими сомнениями. Л теперь я воспроизведу диалог, который у меня был с одной из моих больных. Они: Вы знаете, меня мучает вопрос, не изменяет ли мне муж? Эта мысль не дает мне покоя. Я: Скажите, какие у вас есть основания для такого вывода? Она: Поздние приходы, бывает невнимателен и т. п. Я: А зарплату он отдает? Она: Да. Я: Дома нон)ет каждый день? Она: Да. Я: Скажите, пожалуйста, если вы узнаете точно, что он изменяет вам, вы с ним разойдетесь? Она: Нет. Я: Так я вам скажу точно: он вам изменяет! Она: Не может быть! Как вы можете знать? Я: С ваших слов Поздние приходы, невнимательность и т. п. Думаю, комментировать этот диалог нет нужды. А закончить статью я хочу, повторив еще раз восточную мудрость: «Сомнение предательству равно». О НАСЛАЖДЕНИИ И УДОВОЛЬСТВИИ Под удовольствием я понимаю приятное чувство, связанное с удовлетворением биологических потребностей.. Таким образом, удовольствие — это то чувство, которое объединяет нас с высшими животными. Чувством удовольствия сопровождается и акт ('ды и питья, и половой акт, и акт дыхания, да и акт дефекации и мочеис- мочеиспускания приносит нам большое удовлетворение. Если мы хотим его несколько усилить, нам просто нужно воздержаться от немедленного удовлетворения этой потребности. Тогда мы сможем испытать нечто вроде радости, в некотором роде напоминающей наслаждение. Еще древние говорили, что лучшей приправой к пище является голод. С моей точки зрения, нельзя наслаждаться, если биологическая потребность не удовлетворена. Если я очень голоден, то ем быст-

ро. Если я давно не был с женщиной, то все действия мои поспеш- поспешны, и наслаждения почувствовать я не смогу. Наслаждение возни- возникает после того, как биологическая потребность

удовлетворена. Например, я сыт, но вдруг мне предлагают мое любимое блюдо. Я его смакую, в общем наслаждаюсь едой. Это наслаждение в неко- некотором роде искусственно и свойственно только человеку, т.е. на- наслаждаться едой надо учиться. Тоже самое можно отнести и к сек- сексу. Наслаждать им может только обученный человек, необученный получает только удовольствие. Все это телесные наслаждения, и ограничены они нашими фи- физическими возможностями. Но есть и духовные наслаждения. Духовных удовольствий, с моей точки зрения, нет. Я не могу получить удовольствие от про- прослушивания классической музыки. Здесь только два варианта: или я наслаждаюсь, или погибаю от скуки. Таким образом, и духовно- духовному наслаждению надо учиться. Спектр духовных наслаждений го- гораздо шире наслаждений телесных. Духовное наслаждение я испытываю в процессе интеллектуаль- интеллектуальной деятельности (обдумывание и чтение лекции, работа с больны- больными и клиентами, написание книги). Не меньшее удовольствие, а, может быть, и большее, я получаю, когда начинаю понимать глу- глубину мыслей известных писателей, поэтов, философов. Знакомо мне наслаждение от музыки (но не от собственной игры, так как играю я плохо). Доставляет мне наслаждение театр, меньше живопись. Вы, верно, заметили, что я сейчас сам дал себе характеристику. Действительно, по уровню наслаждений можно судить о развитии человека, его способностях. Ведь если я не могу чем-нибудь на- наслаждаться, то я просто этим не владею, я не развит. Умение на- наслаждаться расширяет наши возможности. Если я получаю на- наслаждение от купания в бурном море, то никакая погода не испор- испортит мне отпуска. Если я не могу ходить по горам, то не смогу насладиться видом с вершины горы. Степень наслаждения зависит от степени умения. И если я что-то умею делать, но делаю это плохо, то вместо наслаждения приобрету только муки. Где искать наслаждения? Легче и лучше всего в профессиональной деятельности. Но для этого надо стать профессионалом высокого класса. Если препода- преподаватель говорит, что испытывает большое волнение перед каждой лекцией, что она забирает у него много сил, я начинаю сомневать- сомневаться в уровне его квалификации. Врач не должен умирать с

каждым больным. Он только должен с чистой совестью сделать для боль- больного все, что можно, и тогда его работа превратится в наслажде- наслаждение. 129

Для меня сейчас критерием эффективной работы является на- наслаждение. Если после работы я устал и не получил наслаждения, то это значит, что и мне следует искать пути повышения ее эффек- эффективности. Важнейший признак духовных наслаждений — с ними не жалко делиться, наоборот, от того, что делишься ими, получаешь допол- дополнительный источник наслаждений. И, наконец, наслаждения укрепляют здоровье и продлевают жизнь человека. Ведь при наслаждении в крови человека повышен уровень эндорфинов и алкоголя, что улучшает процессы adapta- адаптации. Человек, который часто наслаждается, перестает употреблять спиртные напитки и у него нет склонности к употреблению нарко- наркотиков. Так давайте будем учиться наслаждаться! ВЗГЛЯД ИЗНУТРИ ЧЕЛОВЕКА «СО СТОРОНЫ» (Первые впечатления психотерапевта, ставшего преподавателем лица) РАССКАЗ ПЕРВЫЙ В сентябре 1995 г. директор лица при нашем Ростовском меди- медицинском университете попросила меня, кандидата медицинских наук, преподавателя психотерапии и медицинской психологии фа- факультета усовершенствования врачей, главного психотерапевта Ро- Ростовского областного департамента здравоохранения, президента Северо-Кавказской психотерапевтической ассоциации, автора ряда достаточно популярных в Ростове книг по психологии и пси- психотерапии, имеющего публикации за рубежом и пр., выручить их: пока они не выбрали постоянного преподавателя, поработать у них несколько месяцев всего на четверть ставки в десятом классе преподавателем психологии. Я самонадеянно и даже с радостью согласился, думая показать класс работы учителям средней школы, которым доказывал, что у них не хватает знаний психологии для того, чтобы увлекательно преподавать и получать наслаждение от педагогической работы, которое я получаю уже 15 лет, используя некоторые психологиче- психологические и психотерапевтические приемы воздействия на неосознавае- неосознаваемые психические процессы своих слушателей. Я уже много лет не делаю замечаний, но на занятиях слушатели сидят тихо,

разрешаю опаздывать, но практически никто не опаздывает, позволяю в любую момент уходить с занятий, но никто не уходит, разрешаю не приходить на занятия, но посещение почти стопроцентное. 130

В шумном успехе я не сомневался, ибо имел достаточно большой и положительный опыт чтения публичных лекций перед большими аудиториями (до 500 человек). Причем люди за эти лекции платили деньги. Я уже видел идиллическую картину, как 20 лицеистов, затаив дыхание, слушают меня, лихорадочно записывая то, что я говорю, а потом после занятий не дают мне уйти, засыпая вопросами, и толпы учителей, которые просят моего разрешения присутствовать на моих занятиях. Жестокая действительность грубо разрушила мои мечты. Детям было наплевать на все мои регалии и былые заслуги. И вскоре я почувствовал себя так, как чувствовал себя незадачливый журналист одного из рассказов Джека Лондона, когда он решил изучить нравы лондонского дна и попытаться выжить, не используя своего положения. Он выдержал дней пять. Мне же хотелось бросить все это дело уже после третьего занятия. Я теперь понимаю, почему герой Лондона хотя бы догадался переодеться в тряпье,—я же явился при всех своих регалиях. И они поступили со мной так, как поступают в притонах с интеллигентами, которые туда заходят в поисках острых ощущений. Они меня «унизили, избили и ограбили» — они опаздывали, шумели на занятиях, уходили с занятий и не приходили на них. Казалось, что предмет их не интересует. Конечно, можно было бы прибегнуть к традиционному наведению порядка, но тогда необходимо было отказаться от всего того, чем я жил последние 15 лет, писать опровержения на свои собственные статьи и книги, извиняться перед учителями за мои упреки в том, что они не желают заниматься психологией общения. Я почувствовал себя никем, но не ушел и, став нищим, стал богатеть, используя местные «ресурсы». Школьные проблемы волнуют каждого. Волновали они и меня. Во-первых, сам 10 лет учился в школе. Затем 15 лет был связан со школой, когда в ней учились мои сыновья. Тогда было модно шефствовать. Пользуясь своими связями, я что-то доставал для школы, но чаще это были лекции для родителей,

реже — для школьни- школьников и еще реже — для учителей. Мой интерес к школьным проблемам усилился в последние два десятилетия, когда мои клинические и научные интересы сконцен- сконцентрировались на разработке новых методов профилактики, лечения и реабилитации больных неврозами. И тут для меня высветилось то, что распространенность неврозов среди учителей самая широ- широкая. Немного уступали им и ученики. В остальных группах на- населения невротизация была пусть не намного, но поменьше. Хочу привести только одну цифру. По данным моего учителя профессо- профессора Бориса Дмитриевича Петракова, в среднем на одного учителя в 131

год приходится 400 кратковременных невротических реакций. Если считать, что есть и здоровые учителя, да прибавить к этому почти три месяца, когда учитель практически не занят педагогиче- педагогической деятельностью (отпуск и каникулы), да еще почти два месяца приходящиеся на выходные дни, то получится, что в течение одно- одного рабочего дня учитель так или иначе нервничает три или четыре раза, т. е. практически на каждом уроке. Не лучше положение и у учеников, которые несут на себе тяготы невротических реакций родителей, учителей и сверстников. Естественно моими пациента- пациентами были и учителя, и учащиеся средней школы. Что же такое невроз? В науке невроз определяется как нервно- психическое заболевание, которое возникает после психотравмы, которая нарушает значимые отношения личности и проявляется специфической психопатологической симптоматикой и соматовеге- тативными расстройствами. Психопатологическая симптоматика чаще всего проявляется слабостью, утомляемостью, раздражитель- раздражительностью, подавленным настроением, слезами, плачем, навязчивыми мыслями, мешающими сосредоточиться на текущих делах, и т. п. Те же переживания могут быть и у здоровых людей, но их выра- выраженность и продолжительность зависят от тяжести ситуации. Ра- Работоспособность при этом не падает. Соматовегетативная симпто- симптоматика проявляется подъемами артериального давления, неприят- неприятными ощущениями в области внутренних органов, которые не поддаются лечению,

бессонницей, сексуальными расстройствами. Но если говорить короче, нет таких симптомов, которые не встречаются при неврозах. Поэтому многие наши пациенты безуспешно лечатся у врачей практически всех специальностей, только не у нас, психотерапевтов. Изучение этой проблемы показало, что невроз — это результат неправильного воспитания в первые пять-семь лет жизни. А в школе как раз и выявляются дефекты воспитания. Если учителя могли бы их исправлять, то тогда, может быть, и не было бы такого большого количества больных. Так вот, в последние годы при лечении неврозов я не столько назначаю лекарства, сколько помогаю своим пациентам устроить свои дела дома и на работе. По сути, дело лечения неврозов стало сводиться к лечебному перевоспитанию. Сейчас у меня уже накопился большой опыт. Я написал на эту тему пять книг: «Психологическое айкидо», «Неврозы», «Психологическая диета», «Я: алгоритм удачи», и «Если хочешь быть счастливым». В них освещены многие проблемы общения. Среди моих пациентов были и учителя. Освоив приемы психологического айкидо, они придумывали свои собственные приемы. В результате педагогический труд стал приносить им радость, и они переставали

болеть. В последние годы я проводил семинары с учителями. Кое-что они принимали, но кое к чему относились с холодком и противного много возражали. Мои приемы педагога факультета усовершенствования врачей, основанные на принципах нестеснения, равноправных отношений, исключающих крик, наказания и пр., они отвергали: «А вы сами с «ними» работали?». Крыть было нечем, и я решил попробовать. Итак, с сентября 1995 года я стал преподавать в двух десятых классах психологию. И вскоре мне стало стыдно, что я советовал учителям, как вести занятия, не попробовав сам преподавать в школе. Первое занятие, где я рассказывал о значении психологических знаний в современной жизни, о том, чем мы будем с ними заниматься, прошло относительно спокойно. Они меня слушали с увлечением, и я ушел после урока весьма довольный собой. Но на следующем занятии, когда я приступил к изложению материала, который нужно было усвоить, внимание мне удалось удержать не более трех

минут. Чтобы завладеть их вниманием, мне пришлось применять много ораторских приемов, отвлекаться на посторонние темы. В результате — необходимый материал не был разобран. Мо- Может быть, при преподавании психологии это еще и ничего. Кроме того программу разрабатывал я сам и понимал, что никто меня контролировать не будет. Но ведь это совершенно недопустимо при преподавании химии, математики, физики и биологии. Ведь ученики не смогут потом поступить в институт. И тут мне -стало жалко школьного учителя. Я понял, что от бессилия навести поря- порядок мирным путем, так и хочется перейти на крик и к военным методам руководства (ими я неплохо владею, ибо в течение шести лет в начале своей трудовой деятельности служил в армии офице- офицером). На занятиях я крепился и замечаний не делал, хотя и про- проводил психологический анализ поведения учеников, попутно ста- стараясь изложить материал программы. Я решил отойти от традиционного изложения материала, где вначале рассказывается о психических функциях, а потом уже о структуре личности, и сразу начал говорить о личностных харак- характеристиках человека (задатки, темперамент, характер и т.п.) И этот материал часть учеников уже слушала. Но многие что-то ма- малевали в своих тетрадях, один ученик вальяжно сидел на стуле, откинувшись на его спинку, другой лежал на столе, всем своим видом показывая, что ему «до фонаря». Но те ученики, которые все же хотели меня слушать, не решались делать замечания нару- нарушителям дисциплины. Тогда я решил избавиться от мешающих мне людей. Через двадцать минут после начала урока (занятие 133

продолжалось два часа) объявил перерыв на 40 минут, а тем, кто хочет меня слушать, предложил остаться. Занятие прошло идеаль- идеально. Но что самое интересное, минут через 15 стали приходить те, которых я отпустил на 40 минут, и через 20 минут класс был в полном сборе. Как мне хотелось бы написать, что после этого все пошло нор- нормально! Нет, минут через 10 вернувшиеся вновь стали нарушать дисциплину. Но у меня появился новый материал для размышле- размышлений. Во-первых, у меня сформировалось убеждение, что следует дать право на образование всем, но не делать это обязанностью человека. Пусть, кто хочет, учится, а кто не

хочет, не учится. Во-вторых, необходимо дать право ученику выбирать учителя, но и учителю дать право отказываться от того или иного ученика. А зарплату учителю платить в зависимости от числа учеников в его классах. Думаю, что я при таком подходе не проиграл бы. Я пре- преподаю в двух классах. Все-таки, 70 процентов учеников хотели заниматься. Ну, а если бы никто не захотел заниматься, я бы про- просто остался без зарплаты, и директору школы не нужно было бы нервничать, как это часто бывает, когда хочется избавиться от неквалифицированного учителя. Пусть ученик учится у того, у кого хочет, и пусть учитель учит того, кого хочет. Не думаю, что при таком подходе количество учащихся станет меньше, но то, что появится больше квалифицированных учителей и знающих учащихся, не вызывает сомнений. Опыт преподавания на факультете усовершенствования врачей подтверждает это (у нас тоже образование бесплатное и в некотором роде обязательное, ибо без него невозможно получить более высокую категорию и, следовательно, прибавку к зарплате). Мы уже много лет решительно избавляемся от нарушителей дисциплины. И в результате наборы стали больше, а отчислений за нарушение дисциплины меньше. Просто к нам нарушители дисциплины не приезжают, и на занятиях царит творческая атмосфера. Но не мне менять законодательство об образовании; мне следу- следует к нему приспособливаться или уходить из школы. Признаться честно, мысль послать все это ко всем чертям у меня возникла уже через месяц. В материальном отношении мне это ничего не давало, нервов затрачивалось много, да и времени уходило достаточно. Ведь и после уроков все время думаешь об этих маленьких негодя- негодях. Уже на третьем занятии меня подмывало применить автократи- автократические методы. И мне стало жаль всех учителей. Я-то могу уйти, так как не связан со школой ни материально, ни морально, ни в плане карьеры. А каково учителю, если ему идти некуда? И стал 134 я понимать, почему учителя средней школы можно узнать сразу по внешнему виду. В принципе, я человек успеха, у меня очень много радостных событий происходило и происходит. Но когда я стал преподавать (а я ведь преподаю всего один раз в неделю четыре часа!), то перестал замечать все радости жизни. Я не видел смысла в

своей работе в школе. Сдаваться не хотелось. Но как вызвать у себя положительные эмоции и вынести этот ад? Ведь я психотерапевт, и считаю себя психотерапевтом высокого класса. И я применил по отношению к себе метод экзистенциально- экзистенциального анализа в собственной модификации. Одно из основных положений этого метода заключается в том, что человеческая жизнь имеет смысл в любых своих проявлениях: и когда мы работаем, и когда любим, и когда страдаем. И жизнь сразу становится легче, когда человек в страданиях видит смысл. Только страдая, человек растет. «В горниле страданий выковывается личность», — писал родоначальник логотерапии (лечебная техника экзистенциального анализа) В. Франкл. И я нашел смысл своей работы в школе. Во-первых, я приобрету новые навыки преподавания и разработаю новые. Разберусь же я в конце концов во всей этой катава- катавасии! Это даст мне возможность разработать программу и написать учебник по психологии для средних школ. Ведь если наше общество пойдет по демократическому пути преподавания, психология станет в школе обязательным предметом. Тогда я смогу компенсировать свои материальные убытки. Плюс моральное удовлетворение, которое получу от того, что у меня выйдет новая книга. Во-вторых, мне станет легче проводить семинары с учителями: им теперь будет понятно, что они имеют дело со своим человеком, который все это испытал на своей шкуре. Кроме того, мне будет легче их лечить. В-третьих, мне будет легче лечить детей. Я понимаю, почему они со взрослыми ведут себя не так, как с детьми, почему их поведение на приеме прямо противоположно тому, о котором рассказывают их родители. Конечно, у меня на приеме ребенок несколько минут может вести себя достойно. Так что это не столько мое умение, сколько модификация поведения, связанная с ситуацией. Теперь я понимаю, что вижу обратную сторону медали и не буду упрекать родителей и учителей в неумении обращаться с детьми. В-четвертых, приобретенный опыт сделает мои рекомендации жизненными и эффективными. А если я все-таки сдамся, то хотя бы не буду браться за лечение детей и отошлю их к другим специалистам. 135

Мои ученики продолжали надо мной издеваться, но мне стало полегче и немного понятнее, почему они так себя ведут. Но дело есть дело. Прошел месяц. Мне надо было ставить оцен- оценки. А мы еще почти ничего не прошли из того, что намечалось. И я провел эксперимент, который был предложен одним из видных педагогов высшей школы. Я сказал ученикам следующее: «Мы прозанимались месяц, и я должен поставить оценки. Что-то вы ос- освоили. Поэтому тройки можно поставить всем без опроса. Но я не хочу портить вам настроения и поставлю всем четверки без опроса. Те, кто претендует на пятерки, должен будет отвечать.» В обоих классах из 20 учеников 13 сразу же согласились на четверки. Тог- Тогда я продолжил: «Те, кто претендует на пятерки, надо думать, имеют прочные знания. Поэтому я вам ставлю пятерки без опро- опроса». Так я за три минуты выставил всем оценки. Надо было видеть огорчение тех, кто сам себе поставил четвер- четверки! Мне рассказывали, что один ученик дома даже рыдал. Но этот факт мы обсудим позднее. Положение дел после этого не изменилось. Они продолжали меня «доставать», я продолжал увертываться от «ударов». Тем не менее в одном классе ко второму месяцу я почти добился того, чего мне хотелось. Во втором классе дела шли все хуже и хуже. И я понял, что утверждение учителей, что бывают разные классы, со- соответствует действительности. И поэтому то, что проходит в одном классе, может не пройти в другом. К концу второго месяца они меня «достали», и я стал прово- проводить опрос и ставить то, что они заработали. В классе установи- установилась мертвая тишина. Через какое-то время кто-то сказал, что я поступаю несправедливо. Я на это заметил, что не им говорить о справедливости: «Почему никто из вас не отказался от незарабо- незаработанных пятерок и четверок? Ведь это тоже было несправедливо!» На какую-то минуту они оторопели, а затем оправились и стали шуметь. Но, к моему стыду, я заметил, что мне стало легче. По- Потом, когда я проанализировал, кто что получил, оказалось, что двойки я поставил тем, кто плохо себя вел. Нет, двойки они заслу- заслужили. Тем, кто вел себя неплохо, я поставил более высокий балл. Им я давал шанс в виде дополнительных вопросов. К нарушите- нарушителям дисциплины такого снисхождения не было. Появился матери- материал, который

можно проанализировать. Для меня вдруг по-новому высветилась работа Э.Фромма «Бегство от свободы». Я понял, что имею дело с рабско-тираническими личностями и воочию увидел, как зарождаются и формируются лицемерие, садизм, тирания и рабство.

136

Ведь я дал ученикам свободу. Я не делал замечаний и разрешал уходить с уроков. Но что они сделали со своей свободой? Они стали тиранить меня, и вынудили применить хлыст. Так они поте- потеряли свободу, да и я сам стал тираном. Политикой я не занимаюсь, но напрашивается аналогия. Ведь нам дали свободу для того, чтобы заниматься своим делом с выго- выгодой для себя и пользой для других. Но рабы получили свободу от своих обязанностей и ведут себя так, что рано или поздно появит- появится сильная личность, которая их поработит. Рабы тоскуют по ти- тирании. Конечно, если у меня ничего не получится в этих классах, то или вообще отменят психологию, или подберут педагога с автокра- автократическим стилем преподавания, и ученики будут знать, но не бу- будут уметь. Они будут знать, что следует соблюдать диету, но не будут уметь ее соблюдать и будут страдать от ожирения. Они будут знать, что следует заниматься физкультурой, но не будут уметь ее делать и, следовательно, будут задыхаться при подъеме на второй этаж. Они станут врачами, и больные не будут им верить, и не будут выполнять их рекомендаций. И еще один факт, о котором я уже упоминал. Дети тянут руки, чтобы ответить на тот вопрос, на который не смог ответить их од- одноклассник. Мне вдруг стало ясно, что мы неосознанно стравлива- стравливаем детей друг с другом. Ведь тот, кто сидит, имеет явное преимущество перед тем, кто стоит у доски и отвечает. У него нет элемента волнения. Он может посмотреть в учебник или тетрадь. И, наконец, ответ его добровольно, а тот, кто стоит у доски, вызван принудительно. После этого мы еще хвалим того, кто сделал дополнение. «Молодец, Вова! Вот ви- видишь, Саша, могут же другие хорошо учиться. Что же тебе мешает ...» Дальнейшее предоставляю вашей фантазии. Я предложил еще более или менее мягкий вариант. В действительности эпитеты, характеристи- характеристики и оценки бывают более жесткими. Как вы думаете, как будет относиться тот, кто отвечает у доски, к тому, кто его

дополняет, стоя у парты и подглядывая в тетрадь? И как он будет осознанно или неосознанно относиться к нам, учителям? А злость свою, ко- которая у него накапливается к нам, учителям, на ком он может со- сорвать? На том, кто его дополняет! А если и на нем не может? То на младшем брате или сестренке или вообще на том, кто послабее. Я теперь понял, почему в школе меня, отличника, мягко выража- выражаясь, недолюбливали ребята. Я понял, почему отличников изредка поколачивают. Ведь физически они нередко слабее хулиганистых де- детей, да и характер у них более робкий. То же самое и в семье, где несколько детей. Вот где зарождается дедовщина! Не в армии! В 137

армии она принимает наиболее уродливые и садистские формы. Что делать? Для себя я уже решил и сделал. Я все это рассказал ребятам и попросил, чтобы они не тянули рук, когда их одноклассник «пла- «плавает» у доски. Кроме того я разработал вопросы для программиро- программированной проверки знаний. Обучающемуся предлагаются альтерна- альтернативные варианты ответов и критерии оценки. На курсах повыше- повышения квалификации врачей мы уже так несколько лет работаем. Наши курсанты сами себе ставят оценки. Мы дополнительно опра- опрашиваем их и в случае удачных ответов повышаем оценку. Все про- проблемы этого плана снимаются. Я как преподаватель перестаю быть карающей рукой. При устных ответах, если тема раскрыта непра- неправильно или не полностью, я исправляю и дополняю сам. Мне очень нравится система обучения, которая разработана Скиннером, родоначальником поведенческой психотерапии, где каждый ученик продвигается по пути овладения знаний в собст- собственном темпе. Учителям не приходится наказывать детей, надо просто ободрять, консультировать и организовывать внеклассную работу. Но для этого необходимы соответствующие программы, да и желательно, чтобы класс был оборудован персональными компь- компьютерами. Но что-то можно сделать и сейчас. Все прогрессивные педагоги выступают против наказаний уча- учащихся, и я с ними солидарен. Наказание информирует лишь о том, чего не надо делать, но не сообщает о том, что нужно делать. На- Наказание является основным препятствием к

научению (так, чтобы не только знать, но и уметь). Скиннер писал, что наказываемые способы поведения не исчезают; они почти всегда возвращаются замаскированными или сопровождаемыми другими формами поведения. Эти новые способы поведения позволяют избежать наказания или являются ответом на наказание. Тюрьма — прекрасная модель, демонстрирующая неэффективность наказания. Если заключенный ничему новому не научился, то нет никакой гарантии, что в той же среде с теми же соблазнами он не будет вести себя по-прежнему. Другая проблема наказания заключается в том, что оно поощряет наказываемого. Учитель, угрожая ученику плохой отметкой, добивается того, что тот становится внимательным или по крайней мере сидит тихо. Для учителя это как бы подкрепление, и он все чаще прибегает к наказанию, пока не возникнет бунт. В конечном итоге, наказание не удовлетворяет наказываемого и не приносит пользу наказуемому. 138

Что же делать? Как сделать так, чтобы школа стала местом радости, а не местом борьбы и унижений, как для учителя, так и для ученика? Есть золотое правило педагогики, которое утверждает, что дети хорошо учат тот предмет, который преподает любимый учитель. В одном классе я провел анонимное тестирование, как ко мне относятся лицеисты после двух месяцев преподавания. Оказалось, что положительно относятся 13 человек, отрицательно — 3, нейтрально - 4. Конечно, и этих 7 человек я тоже хотел бы перетянуть на свою сторону. Но не об этом сейчас речь. А будет ли современный ученик любить учителя, захочет ли он сам стать учителем? Будет ли учитель для него героем? К сожалению, на эти вопросы следует ответить отрицательно. Да и как любить его, как он может стать героем, как хотеть самому стать учителем, когда социальное положение учителя, к сожалению, ниже социального положения родителей многих учеников, особенно в престижных школах и лицеях? Учителя мало зарабатывают, хуже одеты, чем их ученики, у них часто неблагополучные семьи и неблагополучные дети. Многие учителя-женщины не имеют своей семьи и детей. Давайте вспомним, что в царской России статус рядового учителя приравнивался к статусу действительного статского советни-

советника, что равно было воинскому званию полковника. И учитель на социальной лестнице зачастую стоял выше своих учеников и их родителей. То же самое можно сказать и о медицине. В этом тоже одна из причин низкой эффективности муниципального здравоохранения. Но это уже дело правительства и депутатов Думы. Я бы не хотел углубляться в политику. Ведь там я не профессионал! Нам же, учителям, да и врачам, следует попытаться что-то сделать в тех условиях, в которых мы оказались. Ведь некоторым педагогам это удастся. У нас есть небольшая армия репетиторов, которые и хорошо учат и хорошо зарабатывают. Я мучительно искал причину своих неудач на школьном поприще. Ведь клиническая практика и преподавание на факультете дают мне моральное удовлетворение и относительно неплохое по нынешним временам материальное обеспечение. Почему же не получается в лицее? Изучая работы А. Адлера, видного психолога и психотерапевта, который потом много и эффективно работал на поприще педагогики, я вычитал следующую фразу: «Обучение будет только тогда эффективным, когда оно будет тесно связано с сегодняшними непосредственными потребностями учащихся». И как-то сразу стала понятна причина моих неудач. Почему меня внимательно слу-

шают больные и клиенты? Потому что все то, что я им говорю, они тут же пытаются использовать на практике. А ученик десятого класса никак не возьмет в толк, зачем ему знать, как управлять большим коллективом, выступать на митинге во время избирательной кампании. Ему еще незачем копаться в собственной личности, потому что крупных неудач у него еще не было. Ему не нужна психология в той форме, в какой я ее преподаю, точно так же как он не может взять в толк необходимость бросить курение или заниматься физкультурой только потому, что лет через тридцать все это может сказаться роковым образом. А вот если он бросит курить, то «вред» от этого он почувствует сразу же: над ним будут посмеиваться «друзья», которые курят, ему труднее будет завязать знакомство, справиться с тревогой и т. д. А если начнет систематически заниматься физкультурой, ему сразу нужно будет меньше спать. Химию, физику и биологию он учит, так как понимает, что через год

ему поступать в институт. А вот зачем психология? Как развлечение это понятно. Но чтобы все это выучивать? Нет, это уже слишком! Тем более, что учитель обещал не ставить очень плохих отметок. И я подумал, как связать преподавание с непосредственными нуждами учеников? И дело пошло веселее. Но это уже другой рассказ.

РАССКАЗ ВТОРОЙ Итак, я решил связать преподавание с непосредственными нуж- нуждами учеников. К этому времени в более благополучном классе посещаемость достигла 12 человек из 20, а в менее благополучном — 7. Но были и некоторые успехи. Ко мне стали проситься на занятия ученики 11-го класса. Я их пустил. Тогда у них было окно. К моей радости, они пришли и на второе занятие. Но я вынужден был им отказать, так как выяснил, что они при этом пропускали основ- основное занятие. Кроме того на занятия стали приходиться и учителя. Я предупредил учеников, что это не проверяющая комиссия, а тоже мои ученики и попросил их вести себя так, как они обычно ведут себя на моих занятиях. В более благополучном классе я предложил заняться речевой подготовкой, рассказал о психологии публичного выступления, сказал несколько слов о важности умения красиво говорить и продемонстрировал им несколько приемов ораторского искусства. Я им рассказал также и о требовании Цицерона: каждый выступающий должен выполнить три задачи: научить слушателя, повести его за собой и доставить наслаждение. 140

Три человека выразили желание сделать доклад. Темы дать я отказался и предложил им выбрать любую, даже если она и не касалась психологии. Две девочки взяли астрологическую тему. Я дал каждой по 10 минут. Доклада они не написали, и каждая из них просто прочла несколько страниц из астрологической книжки. Ученики их не слушали, в классе стоял шум. Потом мы начали обсуждение. Одноклассники их как следует покритиковали.. Всем стало ясно, что ни одну из задач они не выполнили: ничему не научили, ни у кого не возникло желания заняться астрологией, да и наслаждения от их речи никто не получил. Я их уже защищал. Хвалить их особенно было не за что, но я все-таки похвалил за инициативу. Раньше они отвлекались на занятиях. Теперь они на своей шкуре убедились, каково преподавателю, когда класс шу-

шумит. Третья девочка сделала доклад о Фрейде. Она добросовестно подготовилась, использовала несколько источников и красиво и гладко, тоном экскурсовода прочла доклад. Вместо 10 минут она говорила 25; 20 минут она потратила на биографию Фрейда и только 5 минут посвятила его учению. Минут десять ученики слушали ее внимательно, затем стали отвлекаться. Ее хвалить уже было за что. Это был добротный реферат. Я заметил, что ей следовало бы больше рассказать об учении Фрейда. Затем я взял ее доклад, который был написан аккуратно и красивым почерком, но не было полей и использовались обе стороны листа. Я объяснил, как следует оформлять доклады, почему нужно писать на одной стороне и оставлять поля. Все слушали меня внимательно, и, по моему, у них появилось уважение к оформлению документации, когда я объяснил, что главный врач больницы может не разбираться, например, в психиатрии, но он никогда не поверит, что можно быть хорошим психиатром и не понимать таких простых вещей, как необходимость ставить на лицевой стороне листа истории болезни дату постановки диагноза. У нас довольно интересно прошла беседа о связи формы и содержания и психологии управления. Им стало понятно, для чего надо знать некоторые формально-формальности. Оказывается, это помогает экономить время. По-настоящему успешно работать мы стали после следующего случая. Они попросили начать урок на 10 минут позднее и пригласили меня принять участие в поздравлении своей одноклассницы. Просили они со смущением, не вполне уверенные, что я соглашусь. Я не только согласился, но и предложил им провести это мероприятие без ограничения времени. «Психологию мы успеем поучить, а день рождения только раз в году»,—сказал я. Накрыли сладкий стол. Спиртных напитков, естественно, не было. 141

Вначале я рассказал, что такое ритуал и как его лучше использовать для того, чтобы во время его можно было сделать еще кое-какие дела. Затем каждый ученик произносил тост, а мы его обсуждали. Первым произнес тост робкий мальчик. Он очень волновался и пожелал девушке успехов в учебе и счастья в личной жизни. Мы разобрали причину его волнения. Используя технику когнитивной терапии, я объяснил, что волнение и застенчивость

являются результатом неосознаваемых идей величия — желания всем понравиться, что очень сковывает. В результате произносишь банальные фразы и не в состоянии использовать свой интеллект, чтобы тост был оригинальным. Второй мальчик пожелал, чтобы девушку обходили неприятности. Постепенно ребята все более расковывались и вкладывали в свои тосты не только разум, но и чувства. Мы смогли обсудить, как по поведению и отдельным фразам узнать характер человека, провели классификацию всех тостов, обсудили преимущество коротких речей, способы привязки своего выступления к выступлению, которое было раньше. Я рассказал им, какие тосты нужно произносить, чтобы обратить на себя внимание. Предупредил, что во время ритуала каждый не столько же- желает благ виновнице торжества, сколько демонстрирует свою вос- воспитанность, и что не надо принимать всерьез то, что говорится. Наглядно показал опасность такого времяпрепровождения, если уделять ему слишком много внимания. Кроме того рассказал, как формируется личность алкоголика. Они поняли, что все это про- происходит еще в раннем детстве. Ведь наш ритуал от ритуала взрос- взрослых отличался только тем, что вместо спиртных напитков в стака- стаканах у нас были «пепси-кола» и «фанта». Ведь с детства ребята только и слышат: «Тебе еще рано пить». Взрослые не задумывают- задумываются, что из тезиса «Тебе еще рано пить» естественно вытекает дру- другой: «Придет время, и ты должен будешь пить». Дети весьма по- послушны, и когда они полагают, что уже выросли, начинают пробо- пробовать пить. И женщина обучается обращению с мужем-алкоголиком в ран- раннем детстве. Посмотрите, как в своих играх девочки накрывают на стол, ругают кукол мужского пола: «Опять ты напился...» Не- Нетрудно угадать, что такие девочки растут в семьях, где пьют. Ког- Когда они вырастут, им будут интересны парни, которые пьют. Ведь они знают как с ними обращаться! В современной психологии уже давно сказано: «Если не хочешь, чтобы твои дети пили, не пей сам!» Мы не заметили, как прошло два часа. Я сам был удивлен, как много разделов программы мы прошли. Уверен, что они сохра- сохранились у ребят в памяти. 142

Во втором, менее благополучном, классе в результате моих действий посещать занятия стали 7 человек из 20. Как-то мы сели в кружок и с большим интересом позанимались, но не тем, что-было положено по программе, а решением их проблем. Одна девочка попросила мне помочь ей познакомиться со студентом второго курса, который нравился ей уже несколько месяцев. Он на нее не обращает внимания, хотя на переменах она старается крутиться возле него. Когда я попросил ее описать его внешность, выяснилось, что она практически ничего не может о нем сказать: ни о его росте, ни о сложении, ни о форме лица, ни о цвете глаз. Единственное, что она заметила, что у него есть серьга в одном ухе. Ре- Ребята недоумевали, для чего мне нужна его внешность. Я объяснил, что имеется некоторая связь между внешностью и чертами темперамента и характера, и что люди зачастую нравятся друг другу по признакам не столько сходства, сколько различия (курносый нравятся горбоносые, полным — худые, маленьким — высокие, круглолицым — длиннлицые, разговорчивым — молчаливые т.п.). Слу- Слушали они меня очень внимательно. Я настаивал, чтобы она вспомнила точно, была ли у него серьга в ухе. Ребята не понимали, почему меня это так интересует. Я им объяснил, что у человека имеется врожденное стремление выделиться из общего окружения. Выделиться при помощи достоинств очень трудно, их надо наработать, да и то неизвестно, обратят ли на тебя внимание, так как, может быть, рядом есть человек, у которого эти качества развиты лучше. Я, если хочу быть хорошим преподавателем, должен очень много работать над собой, но есть большой риск, что мои усилия не будут оценены. Но если я вдену серьгу в ухо, то обо мне заговорят, ибо в нашей среде не принято, чтобы мужчины-преподаватели носили серьги. Но это также сомнительный способ отличиться. Это же относится и к студенческой среде. И если симпатия девушки носит серьгу, то можно с определенной долей достоверности сказать о его не очень высоких психологических качествах. Поговорили мы о психологии восприятия моды и о психологической косметике. После неудачных попыток девушки описать внешность молодого человека, его внешность описал я. Они мне, конечно, не поверили. Я сказал

им, что этот парень не очень высокий, худой, с овальным лицом и т. п. Далее они попросили меня подсказать им, как получить хорошую отметку, когда не знаешь материала. Я сказал им, что ко мне обращались толковые ребята, которые тушевались во время ответов и получали более низкие отметки, чем могли бы получить. Здесь я могу помочь. А из ничего сделать что-то я не умею. Они были несколько разочарованы, а у меня эта просьба вызвала недо-

143
умение, и я подумал, что беда нашей педагогики в том, что все творческие усилия учителей уходят на двоечников, а отличники, наш золотой фонд, остаются без внимания. А ведь именно с ними нужно работать. Моя педагогическая деятельность будет оправдана, если я воспитаю одного гения. В этом будет больше пользы, чем потратить всю энергию для того, чтобы нескольких двоечни- двоечников довести до уровня хромой тройки. Ведь когда все внимание учителя сосредоточено на двоечнике, способные дети не приобретают навыков упорной работы. Кроме того, у них не вырабатываются навыки общения со старшими, умение противостоять неудачам. А вот двоечник за время обучения неоднократно общается один на один с учителем, завучем, директором, его разбирают на педагогических советах. Таким образом он приобретает психологическую стойкость. Закончив школу и институт, он скорее добьется руководящей должности, чем бывший отличник. Я уже давно перестал реагировать на двоечников, и от- откровенным разгильдям со спокойной совестью ставлю тройки, но зато у меня остаются время и энергия для работы с отличниками. Я руковожу их научной работой и по мере их успехов уделяю им все больше и больше внимания. Мне уже удалось подготовить не- нескольких студентов так, что к моменту окончания института они заканчивали оформление кандидатской диссертации. Кстати, один из них был из бывших двоечников. Но ему хотелось добиться моего внимания. А когда он стал заниматься наукой, академическая успеваемость перестала быть проблемой. Думаю, что и в школе такое бы произошло. Еще мы поговорили о взаимоотношениях детей и родителей. На занятиях было два врача, которые обсуждали проблемы контактов со своими детьми. Завязалась интересная дискуссия, во время которой удалось

изложить и теорию. На следующее занятие пришло уже 13 человек. Учеников пора- поразило, что я правильно описал внешность студента, который понра- понравился их однокласснице. У нас завязалась дискуссия на тему ссор и конфликтов. Я разъяснил им одно из положений сценарного ана- анализа, согласно которому исход общения можно заранее опреде- определить. Кроме того в ходе общения человек дает о себе достаточно информации. Нужно только научиться анализировать полученные данные. Они попросили дать характеристики каждому из них. Я стал рассказывать им, что они из себя представляют. Описал им не только то, как они ведут себя в тех или иных ситуациях, но и то, что творится в их душе. Тут меня стали просить решить их проблемы, но только один на один, те ученики, которые чаще всего срывали занятия. Я им 144

отказал, объяснив, что я человек занятой и лишнего времени у меня нет. Если они хотят, то можно обсудить их проблемы прямо здесь, в классе, при всех. А потратить на них свое время я бы мог, если бы они вели себя как следует на занятиях, т. е. не делали бы мне гадость. Кроме того, они могут придти ко мне на платный прием с условием, что оплатят его из тех денег, которые заработа- заработают сами. Я же готов принять их в кредит. Все были поражены. И может быть, впервые в жизни поняли, что всегда наступает рас- расплата. Что в жизни за все нужно платить. А ведь в семье они пол- получают блага не за то, что сделали что-то хорошее, а за то, что не сделали плохого. Фактически с родителей они собирают дань. Еще больше они были удивлены, когда я сказал, что у меня мои дети зарабатывали на свои удовольствия уже с 10 лет. Постепенно доверие их ко мне росло. Вскоре и другие препода- преподаватели отметили, что положение в этих классах стало улучшаться. К концу учебного года ученики знали не только теорию. У многих произошли серьезные изменения личностной структуры в лучшую сторону, а у меня появилась идея написать учебник психологии для средней школы. НЕОСОЗНАВАЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ СТРЕССА ПЕРВОРОДНЫЙ ГРЕХ Слово СТРЕСС уже давно перестало принадлежать науке. «Я нахожусь под стрессом», «у меня был стресс», «он меня ввел в стресс», «никак не могу выйти из стресса». Так или примерно так говорят на приеме больные невротиками. Невротизм, самое

распространенное нервно-психическое рас- расстройство, возникают после психотравмы, которая нарушает зна- значимые для человека отношения и приводят к появлению разнооб- разнообразной психопатологической симптоматики, а также многочислен- многочисленным соматовегетативным расстройствам. Это определение профессора Б.Д.Карвасарского как нельзя лучше отражает суть дела. Действительно, невроз возникает после психотравмы (стрес- (стресса). Чаще всего психотравмой больные считают неприятности, ко- которые с ними происходят в процессе общения в семье или на рабо- работе. А источником стресса с их точки зрения являются начальник или подчиненные, супруг(а), дети, свекровь или теща. Иногда это действительно так. Тогда хотя бы больные быстрее попадают на лечение к профессионалу. Но нередко больной не осознает истин- истинной причины стресса, ее как будто нет. А так как невроз нередко дебютирует соматовегетативной симптоматикой, то большинство больных этой группы лечатся у специалистов соматического про- профиля (терапевтов, хирургов, гинекологов, окулистов, эндокрино- 10. Зак 155 145

логов и пр. Где только не встретишь наших больных!), иногда в течение нескольких лет. Нередко дело доходит до тяжелого сома- соматического заболевания, а невротическая сущность страдания пол- полностью скрывается массивной соматической патологией. Проиллюстрирую примерами это положение. В моей монографии «Неврозы» подробно рассказано о боль- больной, которая получила инвалидность по бронхиальной астме, но когда удалось выяснить, что истинная природа болезни связана с неврозом, приступы бронхиальной астмы были купированы. Второй пример опишу более подробно. Ко мне на прием пришел мужчина 37 лет крепкого телосложе- телосложения с жалобами на приступы болей в сердце. Сердечные средства и транквилизаторы успокаивали на некоторое время, но в межпри- ступный период его беспокоил страх, что с сердцем что-то случит- случится и он внезапно умрет. Он боялся один оставаться дома, при себе все время носил лекарства, несколько раз лечился в стационарах со- соматического профиля. Незначительные изменения на ЭКГ не объяс- объясняли тяжести заболевания, и он был направлен на прием ко мне. История, которую он сначала

рассказал мне и ранее рассказы- рассказывал другим врачам, была такая. Пять лет назад он перегрелся на солнце, возник симпатoadреналовый пароксизм с болями в сердце, повышенным артериальным давлением и страхом смерти. Приступ был купирован медикаментозно бригадой «скорой помощи», но с тех пор появилась вышеописанная симптоматика. И начались его хождения по врачам. А где же психотравма? Ни врачи, ни больной ее не осознавали. Ведь на ЭКГ были изменения! После того как больной рассказал себе несколько подробнее, все стало на свои места. Больной до 30 лет был профессиональным спортсменом, гребцом. Несколько раз был чемпионом Европы. Институт не окончил, бросил. Отличался норовистым характером. Когда он ставил рекорды, с ним считались, а когда оставил большой спорт, с ним «рассчитались» — уст- устроили на работу по подготовке лодок к соревнованию. Теперь ему доставалось и от конопателычииков лодок, и от спортсменов, над которыми он раньше издевался и которые теперь заняли ключевые места в команде. Да и жена стала жаловаться, что на нынешнюю зарплату жить стало труднее. Вот она где, эта самая психотравма! Был всем, а стал никем! Как тут не заболеть! Ведь болезнь «решает» сразу все пробле- проблемы. Вместо аплодисментов болельщиков — хлопоты врачей, на ра- работу ходить не надо — избавился от издевательств сослуживцев, жена все время рядом и перестала говорить о маленькой зарплате. Да и «продвижение» по службе идет! Сначала его лечили «лейте- 146

нанты» — врачи поликлиники, затем «капитаны и майоры» — заведую- заведующие отделениями. Теперь уже дело дошло до «полковника» - главно- главного специалиста области. А если он не поможет, то больной может «до- «дослужиться до генерала» — поедет на консультацию в Москву. Больной довольно быстро понял суть своего состояния. Он вос- восстановился в институте и нашел интересное для себя дело. Для болезни не оставалось ни времени, ни энергии. Так обычно работает психотерапевт в рамках личностно- ориен- тированных методик. Но здесь я хотел бы ответить на вопрос: по- почему такие больные находятся в конфликтных отношениях с парт- партнерами по общению, ибо если я смогу ответить на него, то, может быть, не возникнут другие вопросы. В том, что человек

простуживается, виновны не мороз и ветер, а его незакаленность, т.е. причина находится в нем самом! Себя и надо менять. Точно так же и в конфликте. Дело не в партнере, а во мне. Анализ многих случаев показывает, что источники стресса на- находятся в самом человеке. Об этом и будем говорить. Основной источник стресса — «первородный грех». Помните, Бог запретил Адаму и Еве есть с дерева познания добра и зла. И пригрозил им смертью, если они нарушат этот завет. Но «...сказал змей жене: нет, не умрете; но знает Бог, что в день, в который вы вкусите их, откроются глаза ваши, и вы будете, как боги, знающие добро и зло» (Бытие 3:4,5). Человек, знающий, что такое хорошо и что такое плохо, «зара- «заражен первородным грехом». Но только, как я считаю, не из рая его изгнали, а в душе его поселился ад. Теперь он должен оценить любого человека, любое его действие, любое явление, да и самого себя и все свои действия с точки зрения «хорошо или плохо». Дети, которые еще не знают, что такое хорошо, а что такое плохо, живут счастливо и ничего глупого не делают. Правда, часто свои- своими действиями они нам мешают жить, и мы, зараженные «перво- «первородным грехом» от своих родителей, заражаем им своих детей. Помните стихи В. В. Маяковского «Что такое хорошо, а что такое плохо»? У М. Ю. Лермонтова читаем: Богаты мы едва из колыбели Ошибками отцов и поздним их умом И жизнь уж нас томит как ровный путь без цели, Как пир на празднике чужом И ненавидим мы и любим мы случайно, Ничем не жертвуя ни зГлобе, ни любви И царствует в душе какой-то холод тайный, Когда огонь кипит в крови А Данте так описывает девятый круг ада: 10* 147

Мы были там, — мне страшно этих строк,— Где тени ледяного слоя Сквозят глубоко, как в стекле сучок Одни лежат, другие вмерзли стоя, Кто вверх, кто книзу головой застыв. А кто дугой, лицо с тупнями кроя. Так и живут люди с «первородным грехом» —огнем от Бога и льдом от Дьявола. Огонь от Бога толкает нас вверх, к личностно-личностному росту, а лед от Дьявола — в мороз застоя, где рост равен нулю Это хорошо иллюстрирует тест самооценки Дембо. Самый умный Самый здоровый Самый хороший Самый счастливый Самый глупый Самый больной Самый птохой Самый несчастный Вы видите перед собой четыре шкалы. Разместите себя на каж- каждой

из них. Если вы расположили себя на каждой из этих шкал посередине, то, следовательно, вы заражены «первородным грехом», г. е. вы сравниваете себя с другими. Этот тест проводится со школьниками, студентами, молодыми, опытными и выходящими на пенсию специалистами, санитарями, врачами, доцентами, профессорами. И все ставят себя посередине! Посмотрите, что получается. Жизнь человека проходит как бы на гладком столбе. Он все время стремится вверх, а обстоятельства- обстоятельства его сталкивают вниз. Итог — все время посередине! Какая-то часть людей выше меня, и я преклоняюсь перед ними, потому что знаю (если конечно у меня именно такая система ценностей), что быть кандидатом или доктором наук — хорошо, а врачом без научной степени — плохо. Но ведь когда я был студентом, то считал, что быть студентом хорошо, но врачом лучше, ну, а те, кто не студенты, те вообще не люди. Но если я поражен «первородным грехом», то когда стану кандидатом наук, покоя у меня все равно не будет, так как мне захочется стать доктором наук или академиком, а потом счастье свое буду связывать с получением Нобелев- Нобелевской премии и чувствовать себя глубоко несчастным из-за того, что до сих пор не получил ее. После окончания медицинского института я попал в армию. И каково было мое изумление, когда я увидел, что моя система ценностей здесь не имеет никакого значения. Там солдаты и даже офицеры не очень отличали санинструктора и фельдшера от врача: всех называли докторами и смотрели на них снизу вверх (думает- 148

ся потому, что тогда не было военных действий). Они тоже были заражены «первородным грехом». Человека, зараженного «первородным грехом», мучает чувство зависти к тем, кто наверху, презрения — к тем, кто внизу, вины — перед собой. Его постоянно мучают страхи, которых он порой не осознает. Мы часто страдаем не от того, чего у нас нет, а от того, что есть у другого. «Жигули» — неплохая машина, а ее владелец переживает, что у него нет «Вольво» и в то же время презирает владельца «Запорожца». Такой человек начинает стремиться не к тому, что ему нужно, а к тому, что позволит ему подняться выше, к тем, кто, с его точки зрения, находится на вершине столба. Ведь все, что нам необходимо, у нас под рукой,

потеет мы от погони за избытком. Вот куда уходит огонь нашей души, необходимый для созидательной деятельности и личностного роста! И мой больной страдал «первородным грехом». Следовательно- Следовательно, все время был в состоянии эмоционального напряжения. Мо- Может быть, поэтому и из спорта ушел в 32 года, ведь много энергии у него уходило на конфликты. Что же делать? Избавляться от «первородного греха»! Как? Повалите этот столб и определите на нем свое место. _он я вы_ Никто из нас ни выше, ни ниже. Мы просто на разных местах, и каждый на своем месте должен делать свое дело. Давайте брать пример с наших клеток. Каждая из них обладает одинаковым ген- генным набором, но выполняет свою функцию на своем месте. Пред- Представьте, что было бы, если бы эпителиальная клетка на пятке ре- решила бы заменить клетку, ответственную за цвет глаз? Вот и нам важно знать свое место в коллективе. Если я работаю врачом в больнице, то там я — номер один. Все остальные сотрудники долж- должны работать на меня. Но если я работаю врачом в спортивной коман- команде, там я номер четыре или даже пять, а номер один — футболист, ибо, в конечном итоге, от его игры на поле зависит судьба всего коллектива, в том числе и моя, врача, работающего там. И это меня нисколько не унижает. У нас все-таки положение лучше, чем у клеток. Мы можем пе- переходить с места на место, но только, если повалим столб. Я сразу почувствовал громадное облегчение, как только избавился от «первородного греха». С меня сразу свалилось очень много забот. Строить отношения с людьми стало заметно легче, ну, просто лег- легко. Просто следует решить, каков человек для меня. Вот сотрудни- сотрудники «Медицинской газеты» для меня хороши. Публикуют мои статьи. Какие они на самом деле, пусть решает Бог. Пусть мне о 149 них говорят плохо, я просто слушать не буду! И наоборот, если мне партнер по общению не подходит, я не буду с ним общаться, сколько бы хорошего о нем ни говорили. Но я не буду говорить, что он плох. Просто мне он не подходит. Плох он или хорош, не мое дело. Так вот, человек, избавившийся от «первородного греха», име- имеет только одну заботу — личностный рост. Тогда у него не будет зависти, а жизнь подарит много радостей. Прочел книгу, овладел каким-то навыком, познакомился с интересным человеком, напи- написал

статью — все в радость, и не волнует его то, что другой в это время приобрел дачу, машину, познакомился с английской короле-королевой. Избавившись от «первородного греха», человек становится самим собой. У каждого свое счастье! «А как же быть с моральными ценностями?» -спросите вы. А никак. Ничего с ними не произойдет! Только теперь они станут вашими и вы не будете чувствовать их гнета. Убивать вам никого не надо, потому что выгодней сотрудничать. Красть тоже нет-необ- нет-необходимости, так как личностный рост — это прежде всего професси- профессиональный рост. А став профессионалом высокого класса, вы буде- будете хорошо зарабатывать. Жены ближнего вы желать не будете не потому, что мораль не дает, а потому, что у вас будут налажены отношения со своей женой, и вы от нее будете получать столько, сколько другая просто дать не сможет. Ведь тот, кто знает, что он верен, уже неверен. Как бы он это знал, если бы не желал другой! Ведь тот, кто действительно верен, даже не задумывается о том верен он или неверен. По крайней мере не ставит это себе в заслу- заслугу. Одна женщина во время очередного скандала с мужем, с кото- которым прожила около 30 лет, упрекая его в том, что он не дал ей счастья, сказала, что она могла ему тысячу раз изменить, если бы не ее «порядочность». Так сколько же раз она изменяла ему в душе своей? Понятно, что они часто скандалили, понятно, что все время были в стрессе, понятно, что они оба заболели неврозом. В нашей работе с больными мы стараемся прежде всего изба- избавить их от «первородного греха». Хотим, чтобы они видели мир глазами собственного опыта, а не глазами тех, кто их учил, хотим, чтобы они нашли свою «колею». Послушайте рассказ одного моего больного неврозом навязчи- навязчивых состояний. «В школе и институте я учился отлично, и мне прочили научную карьеру крупного математика Но жизнь дала трещину. Мне уже было 40, а я все еще был рядовым преподавателем С помощью Михаила Ефимовича я понял, что меня не столько ориентировали на математику, сколько на академика. По настоянию науч- научного руководителя взял не ту тему, которая меня интересовала, а ту, по которой 150

легче защитить диссертацию. В результате — нуль в продвижении и годы неинте- неинтересной работы. Когда я повалил столб, на

котором находился долгие годы, стал заниматься тем, что мне интересно и меньше думать о чинах, мне сразу же стало легче. Я перестал беспокоить других, да и меня оставили в покое. На диссертационную диссертацию не хватало энергии (слишком много ее затратил на то, чтобы карабкаться по столбу), я просто решил написать книгу и обобщить в ней достигнутые результаты. Началась перестройка, и я рискнул опубликовать книгу за свой счет. По этой монографии я защитился, и мне сразу присвоили докторскую степень. Сейчас приглашают на все конференции, в том числе и за рубежом. Приятели советуют идти к начальству и просить повышения. Но зачем? Откуда я знаю, что хорошо для повышения. Наверное, не очень, раз не повышают. Если начальству удобно держать меня на этой должности, мне тем более удобно на ней находиться- находиться. Кроме того, ведь и в другие места приглашают! Чем ходить по кабинетам, я лучше еще что-нибудь сделаю! "Плох тот солдат, который не мечтает стать генералом». Раньше я понимал это буквально и стремился к «генеральскому» званию. Теперь я понял, что должен мечтать стать генералом для того, чтобы быть хорошим солдатом. Вот я и стараюсь быть хорошим солдатом. Это у меня начинает получаться, и жить стало гораздо легче». Несколько слов о профилактике «первородного греха»: воспитательный процесс с маленькими детьми следует проводить так, чтобы были исключены слова «нельзя» и «должен». Система такого воспитания — тема отдельного разговора. В заключение хочу сказать, что я верующий атеист, и верю, что есть Законы Жизни. Вот и надо их изучать, им следовать и их бояться. Библия писалась умными людьми. И я согласен с заповедью, что есть только Бог, только я понимаю это так, что есть только Закон. Согласен я с заповедью: «Не сотвори себе кумира». Вот и следует не поклоняться авторитетам и чужим идеям, а равняться только на Законы. И если кто-то их называет Законами Божьими, это нестрашно. В самой религии нет ничего плохого, а вот некоторые служители культа мне не нравятся своей нетерпимостью, когда утверждают, что только их вера истинная. Что делать! Поражены «первородным грехом»! Но вот крен в сторону религии мне не нравится. На одной из конференций уже говорилось о православной психотерапии. Помните, у нас

уже была мичуринская биология и марксистско-ленинская философия? А что делать като- католику или мусульманину? С точки зрения науки если опустить не- незащищенную руку в кипящую воду, то по Закону ожог будет и у православного, и у католика, и у мусульманина. В общем, я за науку, для нее все люди равны, но освобождай- освобождайтесь от «первородного греха», одного из основных источников не- неосознаваемого стресса! 151

МИФЫ СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ Вот несколько типичных фраз, которые я систематически слы- слышу у себя в кабинете: «Он меня довел до такой жизни, что я все время нахожусь в стрессе!» «Если бы она хоть капельку меня по- понимала, неужели я был бы в таком стрессе?» «Я все время в стрес- стрессе! У соседа почти всегда играет громкая музыка. Невозмож-но ни сосредоточиться, ни заснуть!» «Как можно не пить, добиться успе- успехов в жизни, быть хорошим, не болеть, когда у меня такие дети?» «Вот если бы у меня не было такой тещи, то я бы не пил». Кто еще виноват, что я в стрессе? Муж, жена, теща, свекровь, дети, на- начальники, подчиненные, сослуживцы, учителя, ученики, врачи, больные, плохое воспитание в детстве, плохая работа транспорта, невозможные социальные условия, инфляционные процессы, пре- предательство друзей, мороз, жара, амброзия... И мы не осознаем, что в омут болезней, несчастий, жизненных катастроф, тюрьму и могилу ведут нас легенды и мифы современ- современной жизни. Их мы принимаем как руководство к действию, а они направляют нас по тому пути, который ведет в пропасть или про- прозрачный тупик, откуда видна счастливая жизнь. Даже дойдя до пропасти, мы не сворачиваем с этого пути и падаем в нее, а зайдя в тупик, продолжаем как мухи биться о стекло, хотя истинный путь где-то рядом. Нужно просто его поискать. Я живу на 14-м этаже. Самый короткий путь в светлый мир — через окно. Если я пойду этим путем, то испытаю незабываемое чувство полета, но только потом никому из друзей не смогу о нем рассказать. Или расскажу через много лет, тогда, когда и они уйдут в мир "иной, если, конечно, попадут в ад. И я ищу правильные пути, которые, как правило, обходные. Я ищу лестницу или лифт. Это Закон: лю- любые прямые действия дают прямо противоположный результат. Дерево затеняет-садовый участок. Я спилил его. Сразу стало свет- светло, но

через год или два, если я не удалил корни, оно стало еще более ветвистым. У человека болит голова. Я назначил обезболивающее средство. На какое-то время боли прекратились. Но опухоль, которая была причиной головной боли, в это время продолжала расти. Я стараюсь вскрыть мифы, эти неосознаваемые источники стресса, которые стали правилами жизни для моих пациентов, по-помочь им избавиться от них, выздороветь и стать счастливыми людьми. Первому мифу о том, что человек должен жить для кого-то, я посвятил статьи «Хорошо ли живется Кашею Бессмертному», «Личный интерес и интерес дела» и книгу «Я: алгоритм удачи». В этих работах я пытался доказать, что человек, живущий для других, только потому жив, что он еще живет и для себя, а если бы 152

он жил только для себя, то от этого другим было бы еще больше пользы. В этой статье я хочу дать краткий обзор тем мифам, которые часто встречаются в клинической практике и которые сопровождаются сопровождает нас всю жизнь, от момента рождения до смерти. Они делают нас несчастными, а потом мы, стараясь, чтобы и наши дети жили в соответствии с этими мифами, делаем несчастными своих детей. Сливаясь в единое целое с верными представлениями, количество мифов постоянно увеличивается. Миф. Невроз беременных. Ситуация: женщина до беременности была ласковой и покладистой. Во время беременности стала раздражительной. Свекровь говорит, что она теперь показала свое истинное лицо. Сын уже никуда не денется. Несложный анализ позволил выявить, что у нее сформировался характер Золушки. Она была вне себя от счастья, что вышла замуж за своего Принца. В благодарность матери за то, что она воспитала такого чудесного сына, она добровольно взвалила на себя всю домашнюю работу, надеясь, что это будет оценено, и в конце концов ее избавят от лишней работы (еще один миф). Получилось совсем наоборот. Члены семьи вообще прекратили делать ту работу, которую делали раньше. Закончился медовый месяц, начались трудовые будни. Справ- Справляться с возросшими обязанностями становилось все труднее. В душе она, роптала, но продолжала терпеть. Когда же она забере- забеременела, чему была очень рада, то иногда она стала вспыхивать по любому поводу. Обратились к врачу. Он поставил

диагноз: невроз беременности и сказал, что все пройдет после родов. Самое интересное, что никто из близких и она сама не осознавали, что причиной тому был ее характер. Потом у нее было еще много неприятностей. Более подробно о ее судьбе я рассказал в книге «Если хочешь быть счастливым» в главе «Психологический вампиризм». Миф 2. Ребенок до рождения, находясь в утробе матери не подвержен психическим травмам, живет как в раю, и воспитывать ее не надо. Слава Богу, этот миф уже начинает развеиваться. С. Грофф, известный современный психотерапевт, утверждает, что именно психотравмы, которые наносятся ребенку во время внутриутробного развития, приводят к таким болезням, как алкоголизм, наркомания, шизофрения и маниакально-депрессивный психоз. Им предложен и метод лечения, направленный на ликвидацию этой внутриутробной травмы. Не со всеми теоретическими положениями С. Гроффа я согласен, но подход его перспективный, и методики в ряде случаев весьма эффективны. Здесь не

место давать конкретные рекомендации по воспитанию ребенка на внутриутробной стадии развития, но я готовлю книгу по воспитанию и перевоспитанию детей, где эти вопросы будут обсуждаться. Миф 3. Болезненные дети. Бич всего процесса воспитания. Действительно, дети часто болеют. Но давайте подумаем: почему? Достаточно ли мы уделяем им внимания и любви, даем ли им возможность жить так, как им хочется? Как им добиться своего? Есть несколько способов. Но у маленького ребенка только один — заболеть. Тогда он получает внимание и любовь родителей, все блага, как материальные, так и духовные, и сразу становится в центре внимания. Но как он только выздоравливает, то сразу внимания и любви получает гораздо меньше. Когда ребенок перестает болеть? Как мы говорим, «перерастает»? В 13-14 лет внимание и любовь родителей становятся ненужными. А в той среде, где они хотят получить внимание и любовь, при помощи болезни их не получишь. Вот они и перестают болеть. Я предлагаю уделять внимание детям не тогда, когда они болеют, а тогда, когда они здоровы. Кстати, на это, в конечном итоге, уйдет меньше времени и

средств, чем тогда, когда они уже заболели. Вот некоторые рекомендации. Уделять внимание надо в той форме, в какой хочется детям, а не в той, какую мы считаем нуж- нужной и полезной. А чего им хочется. Да того же, что и нам: чтобы нас признавали как личность, чтобы с нами считались, чтобы об- общение основывалось на принципах психологического равнопра- равноправия, чтобы мы делали то, что хотим, а не то, что нам навязывают. Общаться с детьми нужно глаза-в-глаза. Т. е. поднять их на-руки, или опуститься к ним. Следует научиться искусству управления, а не администрировать. Это значит поступать так, чтобы ребенок выполнял ваше желание, а считал бы, что выполняет свое. Так сейчас вы читаете эту статью и выполняете свое желание и не за- замечаете и даже не возражаете, когда я говорю, что вы выполняете мою волю. Но в каком случае вы дочитаете статью до конца? Толь- Только в том, если она вам интересна. Добейтесь, чтобы дети с интере- интересом и желанием делали то, что с вашей точки зрения они должны делать. Ведь когда человеку интересно, в кровь выбрасываются морфиноподобные вещества, которые обладают мощным оздорови- оздоровительным действием. Познакомьтесь с хорошими книгами по управ- управлению. В книге «Если хочешь быть счастливым» есть такая глава. Миф 4. Непослушные дети. Абсолютно не соответствует действительности. Дети предельно точно выполняют наши инструкции. Только мы часто сами не осознаем, какую инструкцию мы им даем. Родители говорят детям: «Тебе еще рано (пить, курить, гру- грубить, путаться с девочками...)». Истинный смысл этой фразы та- 154

ков: «Придет время и ты должен будешь (пить, курить, грубить, путаться с девочками...). И они пытаются это делать в 10, 12, 15 ... лет, пока, наконец, не настанет то время. А время наступает тогда, ког- когда мы с ними уже не можем справиться, когда они обретают.само- обретают.самостоятельность. Мы часто запрещаем, не осознавая, что именно «за- «запретный плод слаще». Один из моих учеников, когда хочет, чтобы его дети прочли ту или иную книгу, запрещает им это делать. У многих детей единственный способ обратить внимание на себя -это совершить недостойный поступок. Кстати, многие плохо учатся только для того, чтобы на них обращали внимание. Я в своей

педагогической практике двоечникам внимания не уделяю, ставлю им тройки или, если они просят, даже четверки и вожусь только с отличниками. Поскольку со мной интересно, через некоторое время и так называемые «двоечники» начинают хорошо учиться. Миф 5. В первом классе необходимо ребенку уделить максимум внимания хотя бы в первой четверти. Подверженные этому мифу учителя убеждают родителей, что первые месяцы крайне важны для всего школьного обучения. То, что будет упущено в это время, потом не наверстаешь, и вся учеба пойдет кувырком. И мамы берут отпуск с первого сентября и сидят рядом с детьми, когда те выполняют домашние задания, приходя в ужас от коря-корявых палочек. Убеждают себя и своих отпрысков, что у тех «не оттуда руки растут», что если дальше так пойдет, то они «станут дворниками». Учеба превращается в кромешный ад для всей семьи. На следующий день примерно то же говорят учителя. Ребенок начинает бояться школы, а потом ненавидеть ее или у него развивается невроз. Я понимаю, что не отговорю ретивых родителей не вести себя подобным образом. Но если уж сидеть над душой ребенка, то лучше не реагировать на корявые палочки. Рано или поздно наконец появится красивая палочка или красивый крючок. Вот тогда ребенка следует похвалить. Те, кто пользовались этим приемом, отмечают его эффективность. Через некоторое время можно предложить, чтобы ребенок сам оценил, как он написал ту или иную букву. Если он даст чрезмерную оценку, нужно показать ему более красивую букву, написанную им же, но несколько раньше. Один мудрец советовал вообще не ругать и наказывать своих детей, а если есть в этом необходимость, то нанять для этого другого. Подумайте! Миф 6. Если ребенок 5-6 лет играет со своими половыми органами, то у него разовьется онанизм. Родители, зараженные этим мифом, буквально терроризируют и преследуют своих детей за этот «грех». Естественно, запретный плод слаще. Дети начинают это делать украдкой, что в конечном итоге и может привести к 155

онанизму. К сожалению, многие родители не знают, что внимание к половым органам в этом возрасте является нормой, и пройдет само по себе. Миф 7. Пубертатный криз. Этим термином в медицине обоз-

обозначаются некоторые психологические отклонения и нарушения в поведении подростков в возрасте 12-16 лет. В учебнике детской психи- психиатрии В. В. Ковалева выделяются две фазы: негативная (12-14 лет) и позитивная (15-16 лет). В первой фазе отмечается эмоциональная неустойчивость, повышенная возбудимость и несдержанность, колебания настроения, импульсивность, черты демонстративности и рисовки в поведении. Очень характерны контрастные, противоречивые личностные проявления: сочетание повышенной чувствительности и ранимости по отношению к себе с холодностью, отсутствием чувства сострадания к другим, прежде всего к близким; сочетание упрямства, особенно «духа противоречия», негативизма с повышенной внушаемостью, слепым подражанием формам поведения, манерам и высказываниям случайных «авторитетов» и «предметов обожания» (киноактеров, чемпионов в том или ином виде спорта, эстрадных певцов и т. д.); сочетание застенчивости и робости в незнакомом обществе с показной развязностью и грубостью с родными в присутствии друзей. Подобная противоречивость личностных проявлений, считает В. В. Ковалев, свидетельствует об отсутствии стабильности личности, о несформированности взаимоотношения отдельных компонентов. Подросткам в этой стадии также свойственны такие характерологические реакции, как реакции активного и пассивного протеста (вспышки грубости, непослушание, уходы из дома и т. п.)

Вариантом реакций протеста против опеки может считаться оппозиционное, иногда недоброжелательное отношение к родителям. Вторая — позитивная фаза пубертатного периода отличается постепенной гармонизацией личности подростка. Гармонизация личности проявляется в постепенном уравнивании эмоционально-волевой сферы, сглаживании эмоциональной неустойчивости, возбудимости, импульсивности, уменьшении контрастности и противоречивости эмоционально-волевых реакций. Теперь уже юноша осознает свое место в обществе, появляются определенные цели в жизни. Ну в общем, все становится хорошо. А если хорошо не стало, то значит, заболел. Хочется не согласиться с

такой трактовкой. В психологии опи- описан «треугольник судьбы» (Преследователь - Избавитель — Жертва). При неправильном родительском воспитании (стиль избавителя или стиль преследователя) у ребенка в первые пять-семь лет формируется «сценарий» жизни (или, если хотите, характер, социоген, 156

лягушачья кожа, алгоритм поведения). Человек становится рабом этого «сценария», как артист становится рабом пьесы. Он сам хороший человек, но в соответствии с содержанием пьесы должен убивать, насиловать, стесняться, бояться, грубить, подчиняться и т. п. Так вот, с моей точки зрения, в первой, негативной, фазе подросток пытается выскочить из этого «сценария». И эту фазу следует рассматривать как совершенно нормальную реакцию здорово- здорового, свободного человека, старающегося избавиться от преследова- преследования или чрезмерной опеки, старающегося что-то сделать по-своему. Обычно взрослым удается вернуть юношу в «сценарий». И так называемая позитивная фаза пубертатного периода свидетельствует о том, что личность прекратила борьбу за свободу. Рабско-тирани- ческий характер можно считать сформированным. Мой дорогой читатель, это я не о вас! Это о моих пациентах, которые сдирали с себя лягушачью кожу и выходили из «сцена- «сценария». О, если бы коллектив учителей мог провести эту работу по вы- выходу наших детей из «сценария». Тогда, может быть, меньше было бы у нас болезней и преступлений, и не надо было бы укреплять милицию. Но так как учителя не владеют такой техникой, прихо- приходится наблюдать различные формы борьбы детей за самостоятель- самостоятельность. Зачастую в результате они попадают «из огня в полымя» (например, в различные преступные группировки). Но дети не ис- испытывают к нам доверия, так как знают, что при попытке с нашей помощью удовлетворить вновь появившиеся потребности, они ус- услышат: «Тебе еще рано... (встречаться с девушками, гулять так поздно, читать такие книги и т.п.)» В школе среди учеников младших классов большая группа, которую условно можно назвать разгильдяйской. К 7-8-му классу она станет алкогольно-наркоманической, а чуть позже алкогольно-наркомапо-сексуальной. В этой группе будут не только тупицы.

Среди них будет много евгениев Онегиных, которым скучно плестись за двоечниками. Неизрасходованная энергия может уйти на проведение времени в таких группах. Последние нередко начинают носить антисоциальный характер. Вот как описывает эти группы известный детский психиатр А. Е. Личко. Группа может стать жестко регламентированной с наличием постоянного лидера, фиксированной ролью каждого члена группы, его твердым местом в иерархии взаимоотношений между членами группы (одни помыкают, другие подчиняются). Вожак завоевывает свое место в борьбе с другими, изгоняя из группы тех, кого не удастся подчинить. Есть у него и «цепная собака» — обычно физи-

чески сильный подросток с невысоким интеллектом, кулаками которого лидер держит группу в повиновении, есть антилидер, мечтающий занять место лидера, есть «шестерка», которым все помыкают и т. п. Нередко такая группа обладает «своей территорией», тщательно оберегаемой от вторжения сверстников-чужаков, особенно членов других аналогичных групп, в борьбе с которыми протекает жизнь. Состав группы довольно стабилен. Прием новых членов нередко сопряжен с особыми испытаниями и ритуалами. Обнаруживается склонность к внутригрупповому символизму — условные знаки, свой «язык», свои клички, особые отметки на одежде. Подобные группы образуются из подростков мужского пола среднего и старшего возраста. Свободные подростковые группы — это другой тип групп, отличающийся нечетким распределением ролей, отсутствием постоянного лидера. Его роль исполняют различные члены группы в зависимости от того, чем в данный момент группа занята. Состав группы нестабильный — одни уходят, другие приходят. Жизнь группы минимально регламентирована, нет каких-либо четких требований, которым необходимо соответствовать, чтобы примкнуть к ней. Это аналог культурно-развлекательных групп взрослых. Свободные подростковые группы обычно многочисленны, если педагогический процесс в школе поставлен неинтересно, и ребята не видят смысла в учебе. Нестабильность последней группы позволяет при хорошем знании группового процесса привлечь ребят к серьезной учебе, ибо

группировка идет не столько вокруг лидера, сколько вокруг увлечения, хобби. А последних может быть множе- множество. Интеллектуально-эстетические увлечения связаны с глубо- глубоким интересом к самому предмету (музыке, рисованию, конструи- конструированию и т. д.). Окружающим подобные занятия могут показать- показаться ненужными и странными. Но самим юношам или девушкам они кажутся чрезвычайно важными. Им даже безразлично, как на это смотрят другие. Иногда они пытаются заразить своим увлечением окружающих. Приведу пример. Ко мне на консультацию привели девушку 16 лет с подозрени- подозрением на шизофрению. Она была так увлечена эстрадным певцом Бог- Богданом Титомиром, что даже организовала группу из 60 подрост- подростков. Они собирали все записи песен певца, знали где он гастроли- гастролирует. Заодно они имели представления и о других течениях эстрадной музыки. Моя клиентка (не поворачивается язык назы- называть ее пациенткой) вступила в переписку с певцом. Зная, что он не женат, она собиралась познакомиться с ним во время гастролей и постараться выйти за него замуж. Неистовость этого увлечения привела к тому, что она отдавала этому делу все время в ущерб 158

учебе, отдыху и другим развлечениям. Все это конечно насторожи- насторожило родных. Я, вместо критики, предложил ей содействие в ее попытках выйти замуж за Титомира и предложил ей освоить практическую психологию. Во время занятий ее кругозор настолько расширился, что она потом с улыбкой говорила о своем увлечении. Я просто применил известный в психотерапии прием подстройки под паци- пациента (клиента), а затем его ведения. Бывают группы, организующиеся вокруг телесно-мануальных увлечений. Школьники пытаются укрепить свою силу, выносли- выносливость, приобрести ловкость, определенные умения или ручные на- навыки. В таких случаях они идут в спортивные секции, кружки ручного творчества, автомобилизма и т.п. Некоторые подростки проводят время в неутомимом поиске но- новой легкой информации. Они испытывают потребность в постоян- постоянных поверхностных контактах, позволяющих обмениваться подо- подобными новостями. Когда у нас появились видеосалоны, они

стали бичом для школы. Многие подростки все свое время тратят на про- просмотр кинобоевиков, эротических фильмов, фильмов ужасов и т.д. Контакты и знакомства предпочитаются такие же легкие, как и сама поглощаемая информация. Все усваивается на поверхностном уровне и главным образом для того, чтобы передать другим. Полученные сведения легко забываются, в их смысл глубоко не вникают, каких-либо выводов из них не делается. Увлечения становятся путем ухода от неприятностей, серости обыденной школьной жизни и могут лежать в основе нарушений поведения. Почему именно в подростковом и юношеском возрасте начинаются наблюдаться реакции группировки, и групповой процесс идет особенно интенсивно? Я думаю, что это связано с вышеописанными воспитательными воздействиями в первые пять-семь лет жизни. Дети ищут героя, которому они хотели бы подражать. Ведь слова не воспитывают. Воспитывает поступок! Как может стать героем для ребенка неудачник-отец, который срывает на нем и забитой матери свою злость? Как может стать героиней для своего ребенка мать, которая во всем потакает ему, еще ничего не заслужившему своими делами, работает на него в ущерб своим интересам, и он видит только ее спину, когда она готовит еду или стирает его белье? Нужно стать героем для своего ребенка! А для этого состояться на службе, уметь отстаивать свои интересы, быть интересным собеседником и человеком. Нужно показать, а не рассказать ребенку, как надо жить. Это положение можно сформулировать иначе: Если хочешь счастья своему ребенку, стань счастливым сам! Многие родители, которые прошли наш тренинг, отметили, что им

удалось избежать конфликтов с детьми, когда те были в подростково-подростковом возрасте. Они занялись интересными для детей делами, и дети стали тянуться к ним. Если это не удастся, то можно поощрить появившийся у ребенка интерес, быть с ним и в нужный момент увести к себе. Послушайте рассказ одного моего ученика. «Я очень переживал, что мой сын решил пойти в профессиональные охранники. В это время я занялся одним перспективным делом, которое еще не давало материального эффекта. Сын не видел перспективы моего дела и считал, что он

быстрее заработает, став телохранителем крупного дел-ьца Но я вместо споров тоже записался в секцию у-шу. Правда, в свою секцию он меня не пустил. По вечерам мы хвастлись своими успехами У него пол} чалось лучше, чем у меня. Он меня подл пивал и ехидно критиковал. Но я был доволен, так как был в курсе всех его дел Когда ко мне пришел финансовый успех, я попросил у сына помощи Мне нужно было получить крупную сумму денег, а он должен был меня охранять. Во время получения денег сын увидел, с каким уважением ко мне оіносятся лица, выплатившие эту сумму. Он заинтересовался моим делом. Сейчас мы сотруднича- сотрудничаем И если раньше он стремился почаще уходить из дома, то сейчас иногда его из дома не выгонишь». Миф 8. «Все мужчины — бабники». Есть даже песня такая: «Наш Борька — бабник». Но это клевета на мужской пол. Мужчи- Мужчина — это ленивое животное, которое, если его не трогать, то после работы будет лежать на диване, читая газеты, или уткнется в теле- телевизор и будет смотреть репортажи о футбольном матче или инфор- информационные программы. Есть и другие варианты: машина, сад, ком- компьютерные игры и т.п. Если бы у женщин было бы немного терпе- терпения или они были бы менее агрессивны, или хотя бы хоть чуть-чуть знали мужскую психологию, го они понимали бы, что через какое-то время им тоже будет уделено внимание. Дорогие мои читательницы, это я не о вас. Это я о тех женщи- женщинах, которые приходят ко мне с просьбой вернуть их беспутных мужей в лоно семьи. Я им всегда задаю вопрос: «А что вы сдела- сделали, чтобы муле ушел от вас?» «Из лесу — змея, из дома — жена (выгоняют)» — гласит пословица. Ведь если это ленивое животное решилось уйти со своего дивана, то, следовательно, вы его допек- допекли. В душе своей он готов убить вас. У А. П. Чехова Рауль Синяя борода так и поступал со своими женами. Но и он возмущался, когда его обвиняли в том, что отравлял он их ради собственного удовольствия: «Видит бог, сколько нравственных мук, тяжких со- мнений, мучительных дней и недель мне приходилось переживать прежде, чем я решался угостить одно из этих маленьких, тщедуш- тщедушных созданий морфием или фосфорными спичками! Не блажь, не плотоядность обленившегося или объевшегося рыцаря, не жесто- 160

косердие, а целый комплекс кричащих причин и следствий застав- заставлял меня обращаться к любезности моего доктора. Не оперетка, а целая драматическая раздирающая опера разыгрывалась в моей душе, когда я после мучительнейшей совместной жизни и после долгих жгучих размышлений посылал в лавочку за спичками». Далее он приводит психологическую характеристику своих жен, которых вынужден был отравить. Сейчас не то время, и мужчины не достигли уровня развития Синей Бороды. Тем, кто располагает средствами, приходится уходить с насиженного места. Другие ста- становятся бабниками, а потом уходят, если находят женщину, кото- которая согласна их содержать. А брошенные женщины и приходят ко мне с просьбой вернуть мужа в лоно семьи. Всех их объединяет один лозунг: «Если я тебя придумала, стань таким, как я хочу!» То, что их бросят, запрог- запрограммировано их психологическим портретом. Женщин, которых бросают, можно разбить на две категории: Матери и Дочери. Ма- Матерей бросают чаще, но шуму они поднимают меньше и просто тихо плачут. Дочерей бросают реже, но не потому, что не хотят этого сделать, а потому, что боятся, так как те нередко прибегают к скандалам, шантажу, а раньше обращались в партком. В свою очередь Матери и Дочери подразделяются на ряд типов. Тут вы меня можете упрекнуть: собирался писать о бабниках, а пишет все время о женщинах. А что писать о бабниках? Ведь это миф! Бабников не существует. Поэтому я пишу о корнях явления. Ведь не возмущались же вы, когда я рассказывал мифы о детях, а больше говорил о родителях. Уберите корень — завянет цветок! Итак, продолжим. Я не претендую на полноту изложения в этой статье. Может быть, когда-нибудь напишу на эту тему целую книгу. А пока что рассмотрим некоторые наиболее часто встречаю- встречающиеся типы. ЗАБОТЛИВАЯ МАТЬ. Лучше А.П.Чехова не скажешь. «Ма- «Маленькая брюнетка с длинными, кудрявыми волосами и большими, как у жеребенка, глазами. Стройна, гибка, как пружина (это внешность, здесь могут быть варианты. А далее — характер и пове- поведение типичны. — М. Л.). Я был тронут смирением и кротостью, которыми были налиты ее глаза, и умением постоянно молчать — редкий талант, который я ставлю в женщине выше всех

артистиче- артистических талантов! Это было недалекое, ограниченное, но полное прав- правды и искренности существо. Она смешивала Пушкина с Пугаче- Пугачевым, Европу с Америкой, редко читала, ничего никогда не знала, всему всегда удивлялась, но зато за все время своего существова- существования не сказала сознательно ни одного слова лжи, не сделала ни одного фальшивого движения: когда нужно было плакать — она И. Зак 155 161

плакала, когда нужно было смеяться, она смеялась, не стесняясь ни местом, ни временем. Была естественна, как глупый, молодой барашек. Сила кошачьей любви вошла в поговорку, но, держу пари на что хотите, ни одна кошка не любила так своего кота, как любила меня эта крошечная женщина. Целые дни... она неотступ- неотступно ходила за мной и, не отрывая глаз, Глядела мне в лицо, словно на моем лбу были написаны ноты, по которым она дышала, двига- двигалась, говорила... Никогда я не едал того, что умели готовить ее пальчики. Пересоленный суп она ставила на высоту смертного греха, а в пережаренном бифштексе видела деморализацию своих маленьких нравов. Подозрение, что я голоден, или недоволен ку- кушаньем, было для нее одним из ужасных страданий... Но ничто не повергало ее в такое горе, как мои недуги. Когда я кашлял, или делал вид, что у меня расстроен желудок, она, бледная, с холод- холодным потом на лбу, ходила из угла в угол и ломала пальцы... Мое самое недолгое отсутствие заставляло ее думать, что я задавлен конкой, свалился с моста в реку, умер от удара... Когда после приятельской попойки я возвращался домой «под шефе» и, благо- благодуществуя, располагался на диване с романом Габорио, никакие ругательства, ни даже пинки не избавляли меня от глупого комп- компресса на голову, теплого ватного одеяла и стакана липового чая (Ночью она отказывала ему в близости. Чехов, правда, об этом не пишет. Это я знаю из клинической практики. —М. Л.) Это вечное заглядывание в мои глаза, этот постоянный надзор за моим аппетитом, неуклонное преследование моих насморков, кашля, легкой головной боли, заездили меня. В конце концов я не вынес... Я отравил ее...» Те, кто читал мои предыдущие книги, наверное узнал тип Золушки. Тех же, кто не читал, я хочу ото- отослать к книге «Если хочешь быть счастливым». Повторяю, современные мужчины не травят своих жен.

Они становятся бабниками. Тип их зависит от типа женщины. Существуют несколько типов бабников при данном типе жены. Первый тип — Преуспевающий делец. Как правило, он сангви-сангвиник или холерик. Женщины к нему так и липнут. Он не собирает- собирается бросать такую удобную жену, но довольно часто меняет любов- любовниц. Эта его «слабость» известна сослуживцам, но относятся они к ней довольно снисходительно. Кто из нас без греха! Любовницы его — или гетеры высокого полета, или деловые партнеры. И если Заботливая мать смирится с его изменами и не будет устраивать ему сцен, то такой брак может продолжаться неограниченно долго. Залог сохранности семьи - частые измены. Опасность появляется тогда, когда связь становится длительной и Преуспевающий делец начинает понимать те прелести, которые можно получить от жен- 162

щины-подруги, от женщины, которая является единомышленни-единомышленником и соратником (соратником, а не помощницей) в делах. У него исчезает потребность в частой смене сексуальных партнеров. Брак распадается и он женится на своей бывшей любовнице. Второй тип — Научный сотрудник. Часто он является носите- носителем меланхолического или флегматического темперамента. Поэто- Поэтому большим успехом у женщин он не пользуется, да и по службе продвигается медленно. Он доволен своей семейной жизнью и слывет примерным семьянином. Ситуация меняется, когда он на- начинает двигаться вверх по служебной лестнице. Его общественное положение становится весьма солидным, материальное благополу- благополучие ощутимым, а поведение более вальяжным и уверенным. И тут начинается охота за ним. А охотятся за ним Сладкозвучные сире- сирены или Принцессы на горошине. Они начинают помогать ему в его делах, восхищаясь им, демонстрируя ему свои способности не только в деловых и сексуальных вопросах, но и в ведении домаш- домашних дел. Неспособный вести двойное существование, Научный со- сотрудник бросает Заботливую мать и уходит к своей пассии. На первых порах они наслаждаются своей новой жизнью, забыв обо всех и вся. Шум вокруг этой истории поднимается несусветный, но в опьянении он его не замечает, как не замечает и того ущерба, который наносит эта

новая связь его делам, здоровью и творчеству. После того, как из него все вытянут, его выбросят, и опустошен- опустошенный, он возвратится как побитая собака к своей Заботливой мате- матери (если, конечно, не погибнет от какого-либо заболевания). У меня есть наблюдения, когда при неудачах Научный сотрудник возвращается к жене, а когда снова восходит солнце, идет к своей пассии. И таких циклов бывает несколько. Интересно отметить, что Заботливая мать не таит обиды на своего непутового мужа. Во всем она обвиняет разлучницу, а суп- супруга не без основания считает просто больным и обращается за консультацией, чтобы оказать ему помощь. Своей роли в этой си- ситуации она не видит и менять себя не считает нужным. Одной женщине, проклинаящей разлучницу, я посоветовал вы- выяснить, что делает ее соперница, чтобы удержать ее мужа, и сде- сделать то же самое. Выяснилось, что соперница является инициато- инициатором интимного сближения. Моя подопечная категорически отказа- отказалась так себя вести, ибо считала, что только проститутки могут сами предлагать интимное сближение. Жена директора совхоза, 55-летняя женщина, с моей помощью вернула в семью мужа. Я ей предложил умерить рвение в своих заботах о муже и делать ему только то, что он просит. Она моей инструкции не выполнила, и* 163

стала навязчивой в своих заботах о его питании, сне и одежде, и он снова ушел из семьи. Благо, второй раз это сделать легче. Воспитывающая мать. Этот тип женщин как бы берет мужа на воспитание. Нередко социальный статус и общий культурный уровень у жены выше, чем у мужа, и она старается дотянуть его до своего уровня. Социальный статус поднять проще, чем культур- культурный уровень. Когда по социальному статусу муж-дителя сравнивается с женой или даже превзойдет ее, он начнет изменять ей или даже бросает ее, так как не считает нужным повышать свой культурный уровень и не хочет более слушать ее нотаций. Он становится со- совершенно непотребным бабником, подбирая себе партнерш гораздо более низкого культурного уровня, чем его супруга. Все это по- повергает женщину в отчаяние или даже в глубокую депрессию с мыслями о самоубийстве. Возвратить такого бабника в лоно семьи несложно, техника эта описана в моей книге

«Психологическое айкидо». Но вот что интересно: когда жена добивается того, что ее беспутный супруг хочет вернуться к ней, она теряет к нему интерес, ибо к этому времени в результате занятий ее личностный уровень стал намного выше и уже она сама не хочет жить с таким мужчиной. Я советую женщинам выходить замуж не за «полуфаб- «полуфабрикат» в надежде, «доработать» его, а за «готовую продукцию». Конечно, и здесь можно ошибиться, но в случае неудачи приобретешь опыт, или хотя бы не будешь испытывать тех мук, которые испытала одна моя пациентка. К болезни ее привели измены мужа. Выясняя историю их семейных отношений, я установил такой факт. В молодости она встречалась с одним молодым человеком, которого любила и который сделал ей предложение. Но в это время за ней ухаживал парень с более низким культурным уровнем и социальным статусом, чем у ее жениха. Он уговорил ее отказаться от намечавшегося брака. Его довод: «Я без тебя пропаду, а он без тебя обойдется» возымел действие. Она вышла за него замуж. Итог вы уже знаете. Ее мучения усиливались еще и тем, что ее бывший жених сделал очень неплохую карьеру и удачно женился, и она об этом знала, ибо жили они в одном небольшом городке. У Синей Бороды одна из его жен была умной и мечтала о научной карьере. «Говорила она только об «умном». Спиритуалисты, позитивисты, материалисты так и сыпались с ее языка... Беседуя с ней в первый раз, я мигал и чувствовал себя дураком. По лицу моему она догадалась, что я глуп, но не стала смотреть на меня свысока, а, напротив, стала учить меня, как перестать быть мне дураком... Умные люди, когда они снисходительны к невеждам, чрезвычайно симпатичны! 164

Когда мы возвращались из церкви в венчальной карете, она задумчиво глядела в каретное окно и рассказывала мне о свадебных обычаях в Китае. В первую же ночь она сделала открытие, что мой череп напоминает монгольский; тут же кстати научила меня измерять черепа и доказала, что френология, как наука, никуда не годится. Я слушал, слушал... Дальнейшая наша жизнь состояла из слушанья... Она говорила, а я мигал глазами, боясь показать, что ничего не понимаю... Через неделю после нашей свадьбы в моей башке сложилось убеждение: умные женщины тяжелы для нашего

брата, ужасно тя- тяжелы!... Как вор, подкрался я к ней-однажды и сунул ей в кофе кусочек цианистого калия. Спички недостойны такой женщины!» В наше время Синяя Борода стал бы бабником. Дочери подразделяются на три типа: Сладкозвучная сирена, Принцесса на горошине и Деловая женщина. У Сладкозвучной сирены муж обычно делает карьеру, а она заводит любовников, довольно часто меняя их. Рано или поздно тайное становится явным, и он в отместку ей становится бабником. Можно даже определить время, когда это случится. Тогда, когда он достигнет пика в своей карьере и у него будет свободное время. Принцесса на горошине рано или поздно своими капризами до- доводит мужа до импотенции. Он с ней разводится. Через некоторое время на его пути попадает толковая женщина:¹ С ней он почув- почувствует, что он не импотент, а скорее половой атлет, и становится бабником. Деловая женщина делает карьеру, муж углубляется в ведение домашнего хозяйства, что вынуждает его общаться с домохозяйка- домохозяйками, и он становится бабником. В нашем доме все женщины стави- ставили мужьям в пример одного мужчину, который стирал жене даже ее белье. Я не удивился, когда узнал, что у него на стороне есть побочная семья, где он успел завести ребенка. С тех пор моя жена перестала сравнивать меня с другими мужчинами. У меня появил- появился хороший козырь: И действительно, когда мужчина обучается вести только домашнее хозяйство, он приобретает самостоятель- самостоятельность, а это уже опасно. Некоторые женщины скорее интуитивно, чем рационально отстраняют мужчин от домашней работы. Муж- Мужчины становятся беспомощными и никуда не могут деться от своих жен. Вы меня спросите, почему интуитивно? Отвечу. На уровне сознания женщины жалуются, что по дому все делают сами. Но если вдруг мужчина решится ей помочь, то услышит массу упре- упреков по поводу того, что пол помыт плохо, белье осталось грязным, пыль в углах не вытерта... Если он не помогает, то получает один упрек, если помогает, то несколько десятков. 165

Миф 9. Все жепщитл шлюхи. Очень много мифов, связанных с сексуальной жизнью. Я их объединил одним заголовком «Леген- «Легенды и мифы современного секса» в книге «Если хочешь быть

счаст- счастливым». Многим эта работа помогла наладить сексуальную жизнь. Миф 10. Связан с климактерическим периодом. Название я придумать ему не смог. Суть заключается в том, что в климактери- климактерическом периоде якобы происходит увядание сексуальных функ- функций. Исчезают желания и потребности и развивается климактери- климактерический невроз, который особенно тяжело протекает у женщин. С одним нужно согласиться, что у женщин угасает детородная фун- функция, но что касается всего остального, то, пожалуй, на первых этапах этого периода оно не угасает, а расцветает. В народе давно подмечено: «Сорок лет — бабий век, сорок пять — баба ягодка опять». И это действительно так. Подумайте сами. В детородном периоде у женщин гормоны распределяются и на поддержание то- тонуса всего организма и на детородную функцию. Постепенно фун- функция яичников начинает угасать, и вот все то, что раньше организ- организмом отдавалось детородной функции, теперь используется им для стимуляции всех остальных функций. И женщины расцветают, становятся еще более сексуальными, более активными. Но мифы, которые ими управляют, заставляют сдерживать как деловую, так и сексуальную активность, и вместо бурного личностного роста — болезнь — инволюционный невроз. Если бы не было бы этого мифа, если бы женщина после сорока лет не накладывала на себя крест, то, может быть, только в этом возрасте она могла бы про- прочувствовать, что такое настоящее счастье. Ведь дети уже взрослые, здоровье еще хорошее, имеется высокий социальный статус. Вот и поживи для себя! Миф 11. Старость — самое печальное время жизни. Конечно же, нет! Об этом свидетельствуют многочисленные заметки мудре- мудрецов, доживших до глубокой старости и сохранивших светлый ум и хорошее здоровье, а исчезновение сексуальных потребностей дела- делает старого человека независимым и самодостаточным. А. Шопенга- Шопенгауэр в связи с этим считал старость лучшим периодом жизни. В заключение хочу заметить, что избавление от мифов помогает стать счастливым и избавиться от болезней. А как была бы пре- прекрасна жизнь, если бы нас этими мифами не заражали! ХОРОШО ЛИ ЖИВЕТСЯ КАЩЕЮ БЕССМЕРТНОМУ? В детстве я очень завидовал

Кашею Бессмертному по двум при- причинам. Во-первых, он был худым, а меня дразнили за мою полно- полноту; во-вторых, он был бессмертным, а мне умирать не хотелось. Сейчас я ему уже не завидую. Стал регулярно заниматься спортом 166

и похудел. И бессмертие себе обеспечил: у меня есть дети и внуки; кроме того, я написал несколько книг, которые многим нравятся, а некоторым принесли пользу. А Кашея все-таки'убили, да и па- память о нем осталась худая, как об образце жестокости и коварства. К тому же психологический анализ показывает, что внутренняя жизнь Кашея Бессмертного была полна переживаний, и неприят- неприятностей у него хватало, так как врагов было много. Но самым тяж- тяжким было то, что ему все время необходимо было беспокоиться о своей Смерти. Поместил он ее, как вы помните, на кончике иглы, иглу — в яйцо, яйцо — в утку, утку — в зайца, зайца — в сундук, сундук — на вершину большого дуба, который рос на неприступной для человека горе, но смерти все равно не. избежал. Здесь постарались друзья Ивана-царевича, которых в свое время он спас от гибели. Медведь раскачал дуб, сундук упал и разбился. Зайца догнала и разорвала лиса, вылетевшая из него утка была уничтожена селезнем, а вы- выпавшее в море яйцо принесла Ивану-царевичу рыба. Ему осталось только разбить яйцо и отломить кончик иглы, и ничего не подозре- подозревающий Кашей, занятый совсем другими делами, погиб в страш- страшных мучениях. Что же было на кончике иглы? В сказке сказано, что Смерть. Но по верованиям наших предков смерть наступает тогда, когда душа отлетает от тела (от места ее хранения). Поэтому можно ут- утверждать, что на кончике иглы размещалась душа Кашея Бессмерт- Бессмертного. Я уже не раз писал, что сказки любят не только дети, но и взрослые, и не за занимательность сюжета, а за психологическую правду, которая в ней заложена. А правда эта заключается в том, что и в реальной жизни встре- встречаются герои сказок. Распознать их бывает трудно, ибо Баба-Яга может быть миловидной молодой женщиной, а Кашей Бессмерт- Бессмертный — упитанным джентльменом. Мало того, Баба-Яга может ока- оказаться мужчиной, а Кашей Бессмертный — женщиной. Так вот, кашей бессмертные встречались мне очень часто и вы- выглядели весьма благородно. Во многом это были достойные люди.

Выявить Кащея Бессмертного очень просто. Задайте человеку вопрос, ради кого или ради чего он живет. Я обследовал более чем 10000 человек и установил, что только 8% живут для себя, т. е. кащеями не являются. Остальные живут преимущественно ради детей (ЕЗ%), родителей (ВЗ%), дела (А0%), мужа или жены (Е%), в 1% случаев назывались прочие причины. Таким образом, 92% оказались психологическими кощеями бессмертными, т.е. они живут не ради себя, нарушая и Законы Жизни, и Законы Божьи (прежде 167 всего заповедь «Не сотвори себе кумира»). Каковы же шансы на счастье у этих людей? Предположим, человек живет ради родителей. Нетрудно сообразить, что его ждет трагедия. По Законам Жизни родители ухо- уходят из жизни раньше детей. И жить такой человек спокойно не может. Одна моя пациентка настолько любила отца и восхищалась им, что у нее возникли трудности в выборе спутника жизни, затем раз- развился невроз навязчивых состояний со страхом смерти. Он обост- обострялся, когда отец уезжал в командировки. А он был крупным биз- бизнесменом и по роду своей деятельности должен был довольно час- часто уезжать из дома. Из-за болезни дочери ему приходилось отказываться от некоторых поездок и нести при этом большие убытки. Еще один пример. У одного моего пациента был культ матери. «Мама в первую очередь», «Мама не должна волноваться», «Что скажет мама?» и т.п. Каждый день в десять часов вечера он звонил ей, чтобы она не волновалась и сообщал, что уже прибыл домой. Мать привыкла к этим звонкам, и если звонка не было, то посылала срочную теле- телеграмму (они жили в разных городах). Нетрудно понять, что она была Кащеем Бессмертным. Иногда телефон дома не работал, и он вынужден был ехать на другой конец города на междугородный переговорный пункт, чтобы сообщить матери, что благополучно прибыл домой. Нелепость! Он был неплохим изобретателем, и вы- выдвинул интересную идею. Создалась перспективная группа. При- Приходилось задерживаться на заводе, работать по вечерам, а иногда и оставаться на ночь. Междугородной связи в цехе, где они рабо- работали, не было. Он вынужден был спешить домой к десяти часам. Вскоре его исключили из группы. А через некоторое время за это изобретение вся группа получила государственную премию. Труд- Трудно не заболеть в такой

ситуации! Кстати, первая жена от него ушла. Не лучше и тем, кто живет ради детей. Нетрудно сообразить, что в соответствии с Законами Жизни дети рано или поздно покинут родителей, и человека, который живет ради детей, ждет трагическая судьба. И сама жизнь не доставляет ему большого удовольствия, и детям несладко. Типичным Кащеем является Заботливая мать (этот тип психологического вампира я описал в книге «Если хочешь быть счастливым»). Ведь ее душа в ребенке, и она, заботясь о своей душе, кутает его, не разрешает уходить далеко от дома, растит в оранжерейных условиях. Чем старше такой ребенок, тем более наглядной становится его неприспособленность к

жизни, и число тревог у Заботливой матери растет. Именно такие матери придумали пословицу: «Малые дети спать не дают, а большие жить не дают». На самом же деле это кашеи бессмертные не дают жить своим детям, и при этом утверждают, что живут для детей. Их лозунг: «Я все сделаю для того, чтобы ты был счастлив (здоров), при условии если ты останешься несчастным (больным)». Лечил я одного подростка. Был у него довольно тяжелый невроз. Мы выяснили, что одна из причин его — довольно жесткая опека матери. У нас в клинике в условиях нестеснения его желаний, он довольно быстро вышел из болезненного состояния. Я дал матери совет больше полагаться на своего ребенка. Ведь если она умная, то и он умный, это же ее сын! Часто родители принижают своих детей. Но тем самым они принижают и себя, ведь это их дети! Конечно, она не последовала моему совету, и через две недели болезнь вернулась. И еще один короткий пример кашейства родителей, живущих ради детей. Выпускница нашего медицинского университета пришла ко мне со слезами на глазах. Она собиралась выйти замуж за выпускника военного училища с перспективой отъезда на Дальний Восток. Мать была и против замужества, и против отъезда и поставила ультиматум: «Если это случится, покончу жизнь самоубийством. Я всю жизнь посвятила тебе, а теперь, когда я старая 55 лет! Кстати, все кашеи чувствуют себя старыми — М. Л.), больная и одинокая (а с ними жить невозможно, ибо они внедряют в партнера свою душу, ради которого они живут, и управляют им.-М. Л.)...» Весь дальнейший ее слезливо-гневливый

монолог предоставляю вашей фантазии. Если человек живет ради мужа (жены), это уже немного лучше, но это тоже ненадежное основание для жизни. Разводы у нас не редкость, да и на тот свет одновременно уходят редко. Мне много приходится заниматься семейным консультированием. Кошачество особенно заметно в бракоразводном процессе. Тогда становится ясно, что уже в момент зарождения семьи Кошачей вклады вкладывал душу в супруга(у). Чаще жена живет ради мужа, воспитывая его, доводя его до необходимой ей «кондиции». Когда он «вырастает», естественно, он уходит от нее, забирая, сам того не желая, ее душу. Вот одно из типичных заявлений Кошачей: «Я его (ее) люблю. Я без него(нее) жить не могу». Иногда Кошачей делает шантажные заявления или попытки совершить самоубийство. Собственно, Кошачью наплевать на партнера. Его не интересует, каково с ним жить. А жить с ним тяжело. Ведь он без души. Душа его в партнере! 169

Вот один из примеров. Со слов моей пациентки, двадцать лет они жили с мужем душа в душу. Она, пианистка, творческая личность, считала, что облагодетельствовала мужа, «грубого военнослужащего», выйдя за него замуж, вкладывая в него всю душу, обтесывая этого «мужлана», создавая ему соответствующий имидж. Благодаря такой работе он смог достичь больших чинов и хорошего материального благополучия. Она сама признавалась, что каталась «как сыр в масле». Периодически она устраивала сцены мужу. Случилось так, что он познакомился с женщиной, с которой у него сложились деловые отношения. Она стала о нем заботиться. Покупала ему небольшие подарки, то рубашку, то галстук, то запонки. Ему это было и странно и приятно, ибо такой заботы о себе он никогда не видел, зато дома ему часто говорилось, как ему повезло с такой яркой женой. Когда он поставил вопрос о разводе, супруга заявила, что без него она жить не сможет и покончит жизнь самоубийством. Еще один пример кошачества в семейной жизни находим у А. П. Чехова в «Моих женах (Письмо в редакцию - Рауля Синей Бороды)». «Маленькая брюнетка с длинными, кудрявыми волосами и большими, как у жеребенка, глазами. Я был тронут смиренностью и кротостью, которыми были налиты ее глаза, и умением молчать — редкий талант, который я ставлю в женщине

выше всех артистических талантов! Это было недалекое, ограниченное, но полное прав- правды и искренности существо Она смешивала Пушкина с Пугачевым, Европу с Америкой, редко читала, никогда ничего не знала, всему всегда удивлялась, зато за все время своего существования она не сказала сознательно ни одного слова лжи, не сделала ни одного фальшивого движения..<...> Сила кошачьей любви вошла в поговорку, но держу пари на что хотите, ни одна кошка не любила как своего кота, как любила меня эта крошечная женщина. Целые дни от утра до вечера, она неотступно ходила за мной и, не отрывая глаз, глядела мне в лицо, словно на моем лбу были написаны ноты, по кошрым она дышала, двигалась, говорила. Дни и часы, в коюрые ее большие таза не видали меня, считались безвозвратно потерянными, вычеркнутыми из книги жизни. Глядела она на меня молча, восторгаясь и изумляясь..<...> Пересоленный суп она ставила на высоту смертного греха, а в пережаренном бифштексе видела деморализацию своих мамаленьких нравов. Подозрение, что я голоден, и аи недоволен кушаньем, было для нее одним из ужасных страданий... Но ничто не повергало ее в такое горе, как мои недлги. Когда я кашлял, или делал вид, что у меня расстроен желудок, она, бледная, с холодным потом на лбу, ходили из угла в угол и ломала пальцы... Мое самое недолгое отсутствие заставляло ее думать, что я задавлен конкой, свалился с моста в реку, умер от удара... Золотая муха только тогда ласкает взор и приятна, когда она летает перед вашими глазами минуту, другую и...потом улетает в пространство, но если она начнет гулять по вашему лбу, щекотать Лапками ваши щеки, залезать в нос —и все 170

это неотступно, не обращая внимания на ваши отмахивания, то вы, в конце концов стараетесь поймать ее и лишитъ способности надоедать. Жена моя была именно такой мухой. Это вечное заглядывание в мои глаза, этот постоянный надзор за моим аппетитом, неуклонное преследование моих насморков, кашля, легкой головной боли, заездили меня. В конце концов, я не вынес. Да и к тому же ее любовь ко мне была ее страданием. Вечное молчание и голубиная кротость ее глаз говорили за ее беззащитность. Я отравил ее...» Так какой же выход? Ради кого стоит жить? Послушайте А. С. Пуш- Пушкина: Кого ж любить? Кому же верить? Кто не изменит

нам один? Кто все дела, все речи мерит Услужливо на наш аршин ? Кто клеветы про нас не сеет? Кто нас заботливо лелеет? Кому порок наш не беда? Кто ие наскучит никогда? Призрака суетный искатель, Трудов напрасно не губя, Любите самого себя, Достопочтенный мой читатель! Предмет достойный: ничего Любезней, верно, нет его. Тому, у кого душа не на месте, т. е. не при нем, советую вер- вернуть ее себе, полюбить себя и жить для себя. (Подробно об этом рассказано в первой главе моей книги «Я: алгоритм удачи».) Это принесет пользу и другим. Вы никогда не будете кричать на подчиненных, портить им на- настроение, делать им гадости. Ведь они тогда будут плохо работать, а это в конечном счете отрицательно скажется и на вас. Вы не будете конфликтовать с начальником, не имеет значения, умный он или дурак. С умным вы договоритесь, а дурака проведете. Вы обязательно позаботитесь о вашем(ей) супруге. Ведь если ему (ей) плохо, вам тоже будет нехорошо. Вы постараетесь воспитать детей так, чтобы они были самосто- самостоятельными и не зависели от вас. Так что и они при этом вы-игры- вают. Да и с родителями тогда отношения будут хорошие. Держите свою душу при себе! 171

А ЕСТЬ ЛИ ПРЕСЛОВУТЫЙ «ТРЕУГОЛЬНИК»? В практике семейного консультирования мне приходилось час- часто решать задачи, связанные с возвращением неверного супруга, реже супруги в лоно семьи. И всегда в это время витал тремии, образ разлучницы (разлучника). Охваченный благородным порывом восстановления семьи и во- вооруженный современными психотерапевтическими знаниями, я ки- кидался в атаку. Тем более, что ко мне обращались люди, прожив- прожившие в, казалось бы, благополучном браке 15-20 лет, а иногда успе- успевали отметить и серебряную свадьбу, материально, как правило, хорошо обеспеченные, не связанные заботами о малолетних детях. Каждый из супругов был достойным человеком, в браке был хоро- хорошим семьянином и до возникшей ситуации отличался супружеской верностью. Алгоритм такой работы дан в моей книге «Психологическое айкидо». Там же приведено и теоретическое обоснование того фак- факта, что развод вытекает из само/о характера супружеских отноше- отношений, он как бы уже запрограммирован с момента регистрации бра- брака. Суть таких браков заключалась в следующем: один из супру- супругов как бы

берет на «воспитание» другого, т. е. один (чаще жена) как бы становится родителем, а второй (чаще мужчина) —ребен- —ребенком. По сути дела в психологическом плане семьи и нет. Поэтому вполне естественно, что, когда «ребенок» вырастает, он уходит от своего «родителя», и семья распадается. Приведу два коротких примера. . Она, секретарь крупного руководителя, 46-летняя миловидная женщина с сохранившейся фигурой и хорошим здоровьем, не ожи- неожиданно узнала, что ее 44-летний муж, главный инженер одного из больших заводов, собирается оставить ее и жениться на 28-летней женщине. У нашей героини остро развился истерический невроз с функциональным параличом ног. Кроме того, она рыдала, требуя вернуть «неблагодарного супруга» в семью и проклиная разлуч- разлучницу. Так продолжалось восемь месяцев. Все это время она прове- провела в больницах. На него пытался воздействовать партком (это были годы «застоя»), но он был непреклонен. Во время беседы с больной выяснилось, что она посвятила суп- супругу всю свою жизнь. Сама окончила только техникум, а его из рабочего «вывела в люди». Когда она осознала, что в психологическом плане была «мамоч- «мамочкой», а ее супруг — «сыночком», а развод носил закономерный ха- характер, она быстро выздоровела и стала действовать психологиче- психологически верно для того, чтобы вернуть мужа (развод уже был оформ- оформлен, но жили они с мужем в общей квартире как соседи). 172

Через три-четыре недели муж стал предпринимать шаги по воз- возврату в семью. Я праздновал победу. Это был мой первый случай подобного успешного консультирования. Но моя героиня отказа- отказалась вновь сойтись со своим супругом. Повторно она вышла замуж через шесть лет. Сейчас ей 58, и она счастлива. Г^ой пациент 46 лет, преподаватель математики одного из ву- вузов, находясь в депрессивном состоянии, сообщил мне, что его жена, 38 лет, в прошлом его студентка, уходит к его другу. Здесь оказалось, что он был «папочкой» своей жене. Способствуя ее росту, он взял на себя ведение домашнего хозяйства. Она к этому времени стала начальником цеха, а он до сих пор не смог защитить диссертацию. Несколько дней психотерапевтической работы по методике психологического айкидо привело к тому, что мой паци- пациент

успокоился и дал согласие на развод, который и состоялся. Однако я был убежден, что история еще не закончена. И действительно, как я и предполагал, новый муж в своей первой семье был «сыночком». А когда соединяются «психологические дети», и ни- никто из них не хочет взрослеть, то через какое-то время они расхо- расходятся по своим «вольерам». Если «психологические дети» женятся в молодом возрасте, то через год-два они уходят каждый к своим реальным папам и ма- мамам, а если брак просуществовал 10-15 лет, то «дети» возвраща- возвращаются к своим «психологическим родителям». Жена моего пациента вскоре к нему вернулась, как вернулся к своей жене и ее «люби- «любимый». Сейчас мой бывший больной и его жена живут вместе (бла- (благо, не успели разменять квартиру). Но он в процессе психотера- психотерапевтической работы перестал быть «папочкой», занялся своими делами, защитил диссертацию, помогает жене по ее просьбе в раз- различных бытовых вопросах, но брак повторно регистрировать не собирается, считая себя в принципе свободным человеком. На начальных этапах работы по семейному консультированию я удивлялся, почему мои пациенты и клиенты, добившись возвра- возврата своих «детей», отказывались возобновлять свои брачные отно- отношения, а зачастую даже сами ставили вопрос о разводе. Потом я понял, что так и должно быть, ибо они вырастали как личности, становились зрелыми, их уже не могли устраивать игры в «дочки- матери», и они сами активно разрывали детские отношения. Те- Теперь я стараюсь вести работу сразу со всей семьей. И довольно часто бывает так, что вначале приходит жена, которая потом при- приводит мужа и детей. И тогда результаты бывают просто потрясаю- потрясающими! Итак, дорогой читатель, вы уже поняли, как я ответил на воп- вопрос о существовании «треугольника». Его нет! Перед появлением 173

третьего уже существует психологический разрыв, который зако- закономерно вытекает из предшествующих брачных отношений. Внача- Вначале в супружеских отношениях появляется трещина, которая затем постепенно становится пропастью. И вот в одной квартире и в од- одной постели — два совершенно чужих человека, которым уже дав- давно надо было разойтись. Поэтому появившийся

третий лишь рвет нити сомнений, предрассудков и социальных условностей. Когда я стал оказывать помощь тем женщинам, которые хотели увести из семьи чужого мужа, то убедился, что, если семья прочная, если в супружеских отношениях нет трещины, ничего моим клиенткам не поможет, семья станет еще крепче. Если сегодня ко мне приходит один из супругов с просьбой вернуть супруга, я предупреждаю, что их личностный рост без соответствующего личностного роста партнера по браку неизбежно приведет к разрыву, если не к юридическому, то к фактическому, если не к фактическому, то к психологическому. Какова же профилактика таких разводов? В брак должны вступать эмоционально зрелые люди, умеющие взять свою долю ответственности за сохранение семьи, т. е. физически и духовно здоровые и экономически независимые (как муж-мужчина, так и женщина). А такое состояние возникает гораздо позже сексуального созревания. Я видел много распавшихся семей и пришел к выводу, что часто корень зла общий. Люди, вступая в брак, остаются личностно и эмоционально незрелыми, надеются, что они смогут перевоспитать своего будущего супруга, а это невозможно в принципе, так же, как невозможно изобрести вечный двигатель или извлечь квадрат-квадратный корень из — 1. Так появился ряд советов и афоризмов для вступающих в брак. Не бери полуфабрикат, бери готовую продукцию! А готовая продукция — это человек, которого любишь. Тогда не будет никаких но... Конечно, и здесь можно ошибиться, но хоть какое-то время будешь счастлив. И приобретешь опыт. Девушкам и женщинам (ибо они часто готовы в браке взять на себя роль «мамочки») необходимо внимательно прислушиваться к тому, как им объясняются в любви. «Я без тебя пропаду!», «Я без тебя не смогу прожить!», «Ты мой единственный свет в окошке!» — так объясняются в любви психологические вампиры типа «Евгений Онегин». «Но чтоб продлилась жизнь моя, Я утром должен быть уверен, Что с вами днем увижусь я» 174

Так же примерно объясняются в любви алкоголики. «Такой красивой (хорошей, умной и г. п.) я никогда еще не видел — это объяснение бабника. Он сравнивает вас с вашими «предшественницами». Сомнительно объяснение, в котором звучит

обещание¹ до- достать «звезды с неба» и предоставить «золотые горы». Следует избегать тех мужчин, которые интенсивно уговаривают. «Уговари- «Уговаривать — значит насиловать!» — так гласит восточная мудрость. Мужчинам надо избегать тех женщин, которые ими восхищают- восхищаются. Обязательно изменят, предадут! Примите те объяснения в любви, где звучит программа взаим- взаимной поддержки в нашей сложной жизни. Как поется в известной песне, «Веселья час и боль разлуки хочу делить с тобой всегда!» Если, в казалось бы, прочной семье конфликт возник хотя бы один раз, знайте, что будет и второй. А если было два, то будет и третий. Поэтому в данном случае лучше посоветоваться с психотерапевтом или психологом. Когда конфликты продолжаются, то семья, если супруги про- прожили лет 10, может сохраниться до тех пор пока не вырастут дети. Тогда начинается новая волна разводов — разводы 40-50-летних. Казалось бы, живи и радуйся! К этому времени уже решены иму- имущественные проблемы и проблемы социального роста. Дети взрос- взрослые, здоровье еще крепкое, а жизнь становится невозможной, ибо возникает «треугольник». Насколько я знаю, радости при этом не испытывает ни иници- инициатор развода, ни брошенная. Трудно подсчитать и экономический ущерб от всего этого. Возникает тяжелая ситуация, что приводит к болезням и падению социальной активности. А этот возраст — самый стабильный и продуктивный. Что же делать? Разъединиться, как только начинаются разно- разногласия, когда супруги еще не стали врагами, когда еще не появил- появился третий. Нужно пожить отдельно, в разных комнатах и заняться личностным ростом, найти общее дело, ибо секс и воспитание де- детей недостаточны для прочного брака. Если эти условия выполня- выполняются, то есть шанс сохранить брак. Этот прием называется «сепарация». Когда исследуешь историю распада семьи 45-55 летних, то вы- выявляешь моменты, которые возникали и раньше. Они свидетел- свидетельствовали, что в семье уже тогда было неблагополучно. Я спрашивал: «А почему вы тогда не разошлись?» Ответы были разные: «Жал- «Жалко разбивать семью!», «Не хотелось оставлять детей без отца!», «Помешало бы карьере...» и т. п. Однако

несложный анализ пока- показывает, что от развода удерживал страх одиночества, а когда на- 175

личие третьего снимало этот страх, наступал разрыв. Сейчас я не буду обсуждать проблему одиночества. Эта тема заслуживает детального рассмотрения. Но помните у Омара Хайяма? Чтоб мудро жизнь прожить, Здесь надобно немало. Два правила запомни для начала: Ты лучше голодай, чем что попало ешь, И лучше будь один, чем вместе с кем попало. А теперь пример. Мужчина 52 лет, старший научный сотрудник одного из НИИ обратился ко мне с жалобой на частые конфликты с женой, жен- женщиной моложе его на четыре года, на которой он женился по окон- окончании института. Она была в это время еще студенткой. Наличие родителей, которые смотрели за детьми, делало их относительно свободными. Они работали в разных местах, но довольно часто посещали мероприятия, которые проводил институт, где работал мой клиент, и производили впечатление идеальной пары. Я попросил своего клиента привести супругу, так как оба хоте- хотели сохранить брак. И ему и ей я советовал использовать технику амортизации, но у них ничего не получилось. Когда я узнал исто- историю их отношений, то понял почему. Жили они в семье мужа, и ее все время угнетала свекровь, но она не говорила об этом мужу. Когда дети стали постарше, дед и бабушка перестали справляться с ними, и она, будучи холериче- холерической по темпераменту, стала скандалить с детьми. А муж стал скандалить с ней по поводу ее скандалов с детьми. Напряжение в семье нарастало, и только через два года он рассказал мне о сексу- сексуальном конфликте. Еще в молодые годы у него был сексуальный срыв. Жена вела себя при этом не слишком тактично. У него же возник страх перед сексуальным сближением. Импотенции как та- таковой не было. Иногда он чувствовал себя героем, но бывали и срывы. Понятно, что интимные отношения на стороне были для него исключены, и он слыл и был верным мужем. Скандалы учащались и становились интенсивнее по выражен- выраженности. Сексуальные отношения почти прекратились (известно, что скандал - это психологический аналог полового акта). К 54 годам он решил разойтись («Буду одиноким стариком»). Юридически оформлять развод он и не думал, ей о своем решении не говорил. Решил, что

будет просто соседом. Поводом для окончательного разрыва послужили слова жены: «Я бы тысячу раз мог- могла бы тебе изменить. Меня удерживала только моя порядочность» (следовательно, в душе своей она изменяла ему тысячу раз). И он перестал делать даже попытки к сексуальному сближению. Супруга же радовалась, что он прекратил сексуальные притязания. Скандалы прекратились. Он сразу почувствовал большое облегчение. Освободившееся от скандалов время он стал использовать для посещения изостудии, ибо еще в детстве увлекался рисованием и имел определенные способности. В изостудии он познакомился с одинокой молодой женщиной. Они понравились друг другу, постепенно происходило психологическое сближение. На сексуальное сближение он не решался, хотя и понимал, что его новая знакомая не против дальнейшего развития отношений. Тогда я посоветовал рассказать ей и о сексуальных срывах. Все у них окончилось благополучно. Что касается секса, то он сказал мне, что и не подозревал, какой он мужчина, хотя к этому времени ему было почти 60. Когда супруга нашего героя узнала, что у мужа есть женщина на стороне, она, конечно же, обвинила во всем ее. И так, треугольника не существует. Третий появляется тогда, когда между супругами появляется трещина, которая закономерно превращается в пропасть. Так что, кто хочет отобрать чужого мужа (жену), пробуйте: если между супругами нет трещины, вы укрепите эту семью. А если вам ваше предприятие удастся, не мучайтесь угрызениями совести. Не вы, так кто-нибудь другой[^] это сделает.

ЛИЧНЫЙ ИНТЕРЕС И ИНТЕРЕС ДЕЛА. В этой статье я хочу обосновать тезис: есть только личный интерес. Если мне удастся это сделать, то тогда из этого тезиса вытекает новый: нет интереса дела (общественного, семьи, страны и пр.). И я не верю тому, кто говорит, что он живет интересами дела, ради детей, друзей, общества. Иногда сложный, а иногда довольно простой анализ показывает, что все это камуфляж. На поверку все-таки оказывается, что человек живет ради себя. Просто он не всегда это осознает. Но если он не осознает или неправильно осознает свои интересы, то наносит вред прежде всего себе, а потом и тому (чему), ради кого (чего), как он считает, живет. Поясню это положение

примером. Моя клиентка жаловалась на то, что ее десятилетний сын со- совсем отбился от рук и «сел ей на шею». ВедеТ)Себя как «неблаго- «неблагодарное животное», хотя она посвятила ему всю жизнь. Она хоте- хотела, чтобы он вырос достойным и образованным человеком. Для этого она определила его в музыкальную школу, заставляла учить английский язык и посещать спортивную секцию. Все домашние заботы она взяла на себя. Сама убирала квартиру, стирала, гото- готовила. Ей даже некогда было купить себе хорошую одежду, хотя 12. Зак 155 177

материальное положение вполне позволяло это сделать. Сын же с принуждением ходил в музыкальную школу, неохотно посещал уроки английского языка, пропускал спортивные занятия, а к ма- матери относился, мягко говоря, неуважительно. В школе жалова- жаловались на его поведение, учителя музыки и английского языка отка- отказались заниматься с ним, а на занятиях спортом он получил трав- травму. Во всех своих бедах сын обвинял мать. Я не согласился с ее тезисом, что она живет для сына и сказал ей, что она живет для себя, но только сама не осознает своих по- подлинных интересов. Я посоветовал ей начать жить для себя и предложил для начала прекратить ухаживать за сыном и, в част- частности, перестать стирать ему рубашки. Она с возмущением отвер- отвергла это предложение. Далее последовал следующий диалог: Она: Я мать, и стирать рубашки сыну — моя обязанность. Я экономлю ему время для того, чтобы он мог развиваться. Кроме того он может целую неделю ходить в грязной рубашке! Я: Ну и что ж! Она: Но ведь тогда меня вызовет учительница и будет ругать! Я: Так значит, вы действуете в собственных интересах, и вам наплевать на интересы сына! Пусть он остается неумехой, пусть с ним потом будет мучиться жена, пусть в армии над ним издеваются командиры и сослуживцы, а если в части есть дедовщина, пусть избивают, лишь бы вам учительница не сделала замечания! ОиаСнесколько растерянно): Я как-то не думала об этом... Я. А теперь подумайте! Она: (после значительной паузы, по- прежнему растерянно): Так что же мне делать? Я: Не стирать, пусть ходит в грязной рубашке! Конечно, если он будет ходить в грязном, то учительница сделает ему замечание, да и одноклассники могут начать подсмеиваться. Она: Но он все равно стирать не будет. Он

тогда меня попросит! Я. И то дело! Хоть какой-нибудь навык выработается! Просить тоже надо уметь. Мне удалось убедить клиентку жить для себя, и она провела маленький эксперимент. И вот что она мне рассказала. «Сын действительно больше недели ходил в грязной рубашке. Над ним стали смеяться некоторые девочки, и учительница сделала ему замечание. Мне было трудно не вмешиваться, но я держалась. И вот вечером, когда я занималась своими делами, он подошел ко мне и смущенно попросил постирать ему рубашку. Я ска- сказала, что мне некогда и попросила его налить в таз теплую воду и насыпать туда стиральный порошок. Тут я и убедилась в его беспомощности. Он не знал, сколько надо налить в таз воды, где находится стиральный порошок, сколько нужно насыпать в воду порошка и т.д. Он мне задавал вопросы, а я отвечала. Когда он опустил 178

рубашку в воду, я попросила его потереть ее, потом прополоскать, потом отжать и, наконец, повесить на веревку. Когда он уснул, я .перестирала рубашку, а утром сказала, что он постирал ее л\чше меня. Я убедилась, что когда начала больше внимания уделять себе, и сын, и муж стали меня больше уважать». Таких примеров можно привести сколько угодно: начальник, издевающийся над подчиненным только за то, что тот не 'очень красиво оформил документ; учитель, выдающий сердечную тайну подростка; инквизитор, направляющий влюбленную парочку на костер за то, что они при помощи креста вытащили его из склепа, в который его заточили противники. Все они говорят, что живут для других. Начальник считает, что он приучает подчиненного к аккуратности, учитель убежден, что помогает .подростку избежать раннего сексуального интереса, а инквизитор говорит, что спасает души влюбленных от вечных мук в аду. И их не волнует, что у подчиненного после разноса развился инфаркт, девочка, подруга подростка, приняла таблетки, а влюбленные лишились жизни. Не- Несложный анализ позволяет понять, что здесь преследовались личные интересы. Начальник, учитель и инквизитор приобретали ре- репутацию принципиальных людей, и их служебное положение уп- упрочивалось. Ф. Ницше весьма скептически относился к сострадательным натурам. «Сострадательные натуры, всегда готовые

на помощь в несчастье, редко способны одновременно и на сорадость: при сча- счастье близких им нечего делать, они излишни, не ощущают своего превосходства и поэтому легко обнаруживают свое неудовольст- неудовольствие». И он справедливо указывал, что «сорадость, а не сострада- сострадание создает друга». В своей книге «Я: Алгоритм удачи» я попытался показать, что когда человек начинает правильно жить для себя, то все от этого только выигрывают. Если я живу для себя и хочу жить хорошо, то я должен следить за своим здоровьем, стать профессионалом высо- высокого класса. Тогда свое дело я буду делать легко. Думаю, обще- общество от этого не пострадает. Если я буду лечить больного для себя, то тогда его выздоровление станет для меня моим кровным интере- интересом, ибо я понимаю, что только эффективность моей работы позво- позволит мне решить свои личные проблемы. И больной от такого под- подхода не пострадает. Если я живу для себя, то я никогда не буду брать деньги за плохо сделанную работу, потому что буду пони- понимать, что мне это невыгодно, ибо приобретя плохую репутацию, я вообще лишусь заработка. А если мне придется работать бесплат- бесплатно, я все равно буду стараться сделать все как можно лучше, пото- потому, что если я схалтурю раз-другой, то выйду их формы. И когда появится выгодное дело, не смогу его сделать как следует. 12* 179

Если я живу для себя, то не буду кричать на подчиненного, потому что знаю, что после этого его производительность упадет, и я не смогу получить максимальной прибыли. Вот видите, и под- подчиненный не страдает от такого эгоизма! Кстати, я буду заботиться о больных сотрудниках и пенсионерах вовсе не потому, что они мне дороги (как ни крути, а все-таки они обуза для производства). Это я буду делать для работающих. Тогда они будут стараться работать как можно лучше, ибо будут уверены в том, что в труд- трудную минуту их не оставят в беде. Они будут спокойны, будут хо- хорошо работать, а мне это выгодно. Если я живу для себя, то я буду заботиться о своей жене, буду стараться сделать так, чтобы она была здоровой, отдохнувшей, ве- веселой. Нет, не для нее, а для себя! Ведь мне нужно, чтобы она меня любила. А как она сможет проявить свою любовь ко мне, если будет больной, уставшей или в

плохом настроении? Если я живу для себя, то постараюсь как можно быстрее изба- избавиться от своих детей. А как это можно сделать, не испытывая особого беспокойства? Воспитывать их так, чтобы они как можно быстрее стали высококвалифицированными специалистами. Ду- Думаю, что от этого они тоже не останутся в накладе. Если я живу для себя, то буду хорошо относиться к своим ро- родителям, хотя бы потому, что понимаю: дети мне подражают. Если они будут видеть мое плохое отношение к родителям, то потом будут плохо относиться ко мне. Если я живу для себя, то буду стремиться укрепить свою отчиз- отчизну, потому что знаю, что только крепкое государство сможет защи- защитить меня от преступников. Но если я в своем правительстве не уверен, то потрачу эти силы для собственной защиты. Если я живу для себя и стал главой государства и хочу остаться им, то тогда я все сделаю, чтобы моему народу было хорошо. Тог- Тогда он не пожалеет сил и средств, чтобы укрепить свое государство. Вы можете спросить, а существуют ли бескорыстные поступки, существует ли благодеяние? Да, существуют! Это тогда, когда «правая рука не знает, что делает левая». Если я знаю, что совершил благодеяние, то это зна- знание и есть награда за мой поступок. Тогда я не буду требовать благодарности, ибо если я требую благодарности, это уже не бла- благодеяние. Тем, кому я сделал что-то хорошее, я должен сказать спасибо за то, что они приняли от меня благодеяние. Поэтому я хочу сказать спасибо моим детям за то, что они с моей помощью выросли достойными людьми, ибо если бы они это- этого не сделали, как бы я мог считать себя хорошим отцом? Я хочу сказать спасибо моим больным, за то, что они выздоровели, ибо 180

иначе как бы я мог узнать, что я хороший врач? Я хочу сказать спасибо моим ученикам за то, что они стали высококвалифициро- высококвалифицированными специалистами, иначе как бы я мог знать, что я хороший педагог. Я хочу сказать спасибо своей жене за то, что она уже почти тридцать лет живет со мной и не собирается уходить от меня, и даже говорит, что я хороший. Если бы она этого не делала, как бы я узнал, что я хороший муж? А вот вам и примеры благодеяний. В 1979 г., находясь в состоянии душевного надлома, я слушал лекции профессора С.С.Либиха. Они меня потрясли и

совершили переворот в моем сознании. Я стал жить иначе, преодолел душев- душевный кризис, и мои сегодняшние успехи начались с того момента. Но знал ли он, что оказывал мне благодеяние? Конечно, нет. И когда я сказал ему спасибо в 1992 г., когда нас опять свела судьба, он меня не узнал. Ведь когда он читал лекцию, он просто жил для себя. Я хочу здесь вспомнить своего научного руководителя профес- профессора Б.Д.Петракова. Он услышал мое выступление на одной из конференций в 1986 г. Некоторые высказанные мною идеи его за- заинтересовали. Он сам предложил стать моим научным руководите- руководителем. Знал ли он, что совершает благодеяние? Конечно, не знал! Это он Делал для себя. Ему нужно было больше учеников, чтобы стать академиком. У меня было еще много благодетелей. Всех не перечислишь. Назову только некоторых. Ректор нашего медицинского универси- университета профессор В. Н. Чернышев, главный врач Дворца здоровья Б.Л.Утевский, мои друзья и коллеги В. М. Коваленко, Ю. А. Ку- тьявин, А. О. Бухановский, О. Я. Силецкий, редактор моих книг Г. И. Медведева и многие другие. Всем им я говорил и сейчас говорю спасибо и стараюсь при случае оказать им помощь. Прав- Правда, большинство из них в этом не нуждается. Они, мои благодетели, разные и по полу, и по возрасту, и по темпераменту, и по образованию, и по социальному положению. Но объединяет их одно. Никто из них ни разу не сказал мне, как много он для меня сделал и не требовал благодарности. А сейчас я им говорю спасибо. И если я кого-то из своих благодетелей здесь не назвал, то он не обидится на меня. Ведь если он оказал благо- благодеяние, то может и не подозревать об этом. А если он знает, что оказал мне благодеяние, то это знание и .есть ему награда. А когда кто-то упрекает меня в том, что что-то для меня сде- сделал, я выясняю, сколько это стоит, расплачиваюсь и больше не имею с ним дела. 181

Оказывал ли я благодеяния? По-видимому да, потому что совершенно неожиданно мне люди говорили спасибо через много лет после нашей встречи. Я их уже к этому времени не помнил, так как все время жил для себя. И вас, мои дорогие читатели, я благодарю за то, что вы приоб- приобрели эту книгу. Для меня это благодеяние, но вы о благодеянии не думали. Покупая ее, вы жили

для себя! И если мой тезис «ЕСТЬ ТОЛЬКО ЛИЧНЫЙ ИНТЕРЕС» вы приняли, то остается закончить статью призывом: «Научитесь правильно жить для себя! Все от этого только выиграют!»

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА Психологическая защита — центральное понятие современной психотерапии психоаналитических направлений, оно используется в когнитивной и гуманистической психотерапии. В данной статье я постараюсь свести воедино термины, которыми пользуются представители разных психоаналитических направлений. Поэтому неизбежны повторы, за что прошу прощения. Психологическая защита — это неосознаваемые психологические процессы, направленные на то, чтобы уменьшить действие психической травмы. Описание психологических защит начну с вытеснения, потому что начинающему психотерапевту этот вид психологической защиты легче всего понять. Вытеснение — форма психологической защиты, при которой психотравмирующий фактор исчезает из сознания, вытесняясь в бессознательное. Примером такой формы психологической защиты может служить вытеснение из сознания гибели близкого человека. Действительно, если он не погиб, то и переживать незачем. Такой вид защиты культивировался у нас во время войны. В средствах массовой информации, кинолентах упор делался на такие случаи, когда женщина не верила, что ее муж погиб и продолжала его ждать, а потом оказывалось, что он жив и здоров, вернулся, и они вновь зажили счастливо. Вред такой защиты заключался в том, что многие женщины отказывались вновь устраивать свою личную жизнь, делая несчастными себя, своих детей и претендентов на их руку и сердце. Правда же такова, что, во-первых, таких случаев было мало, во-вторых, о чем говорят клинические факты, когда пропавший без вести вдруг возвращался, это был уже совсем другой человек, который оказывался ненужным жене, да и она уже изменилась коренным образом, привыкла к роли страдальцы. Внезапное возвращение

182

супруга лишало ее этого ореола, а при анализе выявлялось, что жизнь с мужем у нее была тяжелой, а вытеснение позволяло ей не делать пугающую ее вторую попытку. Что еще

вытесняется? Вытесняются некоторые факты личной жизни, когда индивид проявил себя не с лучшей стороны, некоторые желания, стремле- стремления, отрицательные черты характера, враждебность к близким, Эдипов комплекс, комплекс Электры и т. д. Вот один из примеров вытеснения нежелательных фактов обы- обыденной жизни, рассказанный одним из моих учеников. «Я длительное время поддерживаю отношения со своей тетей, которая очень тепло относилась к моему старшему сыну, так как помогала нам, нянча его, когда он был в грудном возрасте (своих детей у нее не было). К младшему, который, кстати, больше похо- походил внешне на нее, она относилась гораздо прохладнее. По- Поскольку в выражениях своей любви она была весьма экспансив- экспансивной, ибо отличалась истерической акцентуацией, то ее любимец гнал ее от себя, когда был еще в возрасте, в котором дети всегда искренни в выражении своих чувств, т. е. до 7 лет, младший же поддерживал с ней ровные отношения. Затем и старший стал отно- относиться к ней терпимее, что было связано с ее подарками. Я ей однажды задал вопрос, чем объяснить такую дискриминацию, тем более, что в раннем детстве старший ее просто терпеть не мог. При этом я вспомнил такой случай. Когда старшему сыну сделали операцию аппендэктомии, и уже перед выпиской она его провела в больнице, ой не позволил ей сесть на койку, гнал ее из палаты. Успокоить его не было возмож- возможности, и тетушке пришлось уйти. Кроме того сын не хотел есть ее передачу. Когда я напомнил ей этот факт, она отказалась признать его, причем отрицала его категорически. Я даже оторопел, ибо я хорошо запомнил, что тогда она обиделась... на меня, считая, что я настраиваю сына против нее. Забыть этого она не могла, ибо память была не нарушена, и она помнила многие детали, не имев- имевшие для нее такого эмоционального значения. Переубедить ее я не смог». Замечу, что свидетель такого разговора стал бы на сторону те- тетушки моего ученика, поскольку она была уверена в своей право- правоте, а он выглядел растерянным. Это почти правило, которое мож- можно взять на вооружение. Тот, кто вытесняет, побеждает в споре. Отсюда: не спорь с тем, кто вытесняет. Вытесняются такие свойства, как любовь к власти. Однажды во время лекции я спросил своих

слушателей, кто из них любит власть. Поднялось две руки из сотни. Когда я спросил, кто хочет 183

овладеть гипнозом, почти все подняли руки и сделали это с энтузиазмом. Вытесненная из сознания любовь к власти проявилась желанием стать гипнотизером. Вытесняются такие качества, как глупость, недалёковидность. Вытесняются в бессознательное сексуальные влечения и неко- некоторые другие потребности. На некоторое время это спасает от пе- переживания, но неудовлетворенная потребность или неисправлен- неисправленный личностный недостаток рано или поздно приведут к другим формам психологической защиты или к болезни. Я заработался и вовремя не поел, и у меня закружилась голова. Я не осознаю, что это от голода, и принимаю лекарство. Мне ста- становится легче, но через некоторое время я чувствую слабость в коленях, опять что-то принял. Потом мне становится все хуже и хуже. Единственное, что здесь сможет помочь, это введение в со- сознание факта, что я голоден и должен принять пищу. Поэтому все вытесненное необходимо вернуть теми или иными путями в сознание и осмыслить этот материал. Следует пережить гибель близкого, поумнеть, реализовать свое властолюбие реаль- реальным ростом, избавиться от неосознаваемой враждебности к близ- близким, наладив с ними отношения. Чем больше вытесняется в бессознательное, чем хуже человек себя знает, тем менее он ориентирован, тем чаще жизнь его будет заходить в тупик. Поэтому прежде всего «Познай самого себя». И можно согласиться с К. Хорни, которая полагала одной из важней- важнейших задач врача-психотерапевта познакомить пациента с одним странным незнакомцем — с самим собой. Кстати, одна из задач психологического тренинга стать самим собой. Основная борьба с вытеснением — осознание с помощью психо- психоаналитических процедур, а профилактика его — бдительность. Же- Желательно ведение дневника, четкая письменная формулировка- своего мнения во время дискуссий. Я, когда у меня с коллегами возникали диагностические разногласия, приучил себя записывать свое мнение на бумагу, даже если и не высказывался. Я заметил, что расхождений у меня стало больше, чем тогда, когда я этих записей не вел. Причина этого в вытеснении. Когда диагноз

вери- верифицируется, всегда начинает казаться, что именно этого мнения ты и придерживался. Через некоторое время я заметил, что точность моей диагностики повысилась. Проекция — форма психологической защиты[^] при которой не- неосознаваемые личностные качества, потребности, влечения про- проецируются на другие объекты. Человек как бы отбрасывает тень, по образному выражению Г. Юнга, и общается фактически не с другим, а с ней. Именно этот защит-

ный механизм вызывает чувство одиночества и изолированности. Проекция проявляется приписыванием другому неосознаваемых качеств, которые присущи проецирующему. Проекция вытеснен- вытесненных в бессознательное сексуальных влечений может проявиться в ханжестве, которое наблюдается у старых дев. Они действительно не испытывают сексуальных потребностей, но зато подозревают в этом каждого. И совершенно безразлично, как оденется девушка: в платье с большим декольте, или с воротником под горло, проеци- проецирующий увидит в этом падение нравов. Если будет большое де- декольте, последует реплика: «Вырядилась! Один секс на уме!» Если воротник будет под горлышко, замечание будет следующее: «Вырядилась скромницей! Как будто я не знаю, что у нее секс на уме!» Вытесняется стремление к власти, и по механизмам проекции во властолюбии обвиняются окружающие. «Я слабая женщина,- говорила одна из руководителей среднего звена в годы застоя,— но партия и правительство поручило мне этот участок и я никому не позволю...» А вот реплика человека, любящего власть, но подозре- подозревающего других в этом грехе: «Я здесь пока еще начальник!» Хорни считает, что по тому, как человек ругает другого, можно понять, что он из себя представляет. И если вы ругаете кого-то, подумайте, не относится ли это к вам. Один из пациентов расска- рассказал мне такую историю. «Когда мне начало везти и меня скоро должны были повысить в должности, я поделился этим со своим приятелем. Он меня пре- предупредил, чтобы я никому об этом не рассказывал, чтобы не напи- написали анонимки». Сам приятель, может быть, никогда в своей жизни и не писал анонимок, но то, что он способен это сделать, не вызывает сомне- сомнений. Будущее показало, что это действительно так Часто идет по проекционным

механизмам ревность. Выявление проекций - важная диагностическая процедура, после которой следуют лечебные рекомендации. Целая группа психологических тестов отнесится к проекционным, или, как принято называть их в психологии, прожективным. Таковыми являются получившие у нас распространение тесты Люшера, Роршаха, тематический апперцептивный тест, ассоциативный эксперимент Юнга, тест «Не-«Неоконченные предложения», «Несуществующее животное» и т.д. Проекционные механизмы лежат в основе сновидений и подмечены в некоторых народных пословицах: «У кого что болит, тот о том и говорит.» «На воре шапка горит». По механизмам проекции, по-видимому, происходит и отбор значимого материала. Можно предположить, перефразируя выше-

185
приведенную пословицу, что у кого что болит, тот то и видит. Я как-то был свидетелем беседы двух преподавателей 30 лет. Она, старая дева, с вытесненными сексуальными влечениями возмущалась тем, что студенты на нее бросают нескромные взгляды. Он, красивый мужчина, счастливый в браке, ответил, что в его групп- группах не было ни одной студентки, которая проявила бы к нему сек- сексуальный интерес. Проекционные механизмы вскрыты в известном: «Не судите, да не судимы будете, ибо каким судом судите, таким будете суди- судимы; и какою мерою мерите, такую и вам будут мерить. И что ты смотришь на сучок в глазе брата твоего, а бревно в твоём глазе не чувствуешь? Или, как скажешь брату "своему: «дай, я выну сучок из глаза твоего»; а вот в твоём глазе бревно. Лицемер! вынь преж- прежде бревно из твоего глаза, и тогда увидишь, как вынуть сучок из глаза брата твоего» (Мат., 7, 1-5). В психотерапии есть правило, согласно которому врач, прежде чем начинать лечение, должен избавиться от своих неосознавае- неосознаваемых комплексов, иначе он будет решать не проблемы больного, а свои собственные, т. е., как поступил бы он, если бы попал в ана- аналогичную ситуацию. Если врач сам не свободен от вытесненных неосознаваемых комплексов, то он их будет проецировать на свое- своего пациента. Врач должен быть просветленным, как зеркало, гля- глядя в которое больной постепенно начинает узнавать себя, ибо по тем же проекционным механизмам больной на врача проецирует все

свои проблемы и свои личностные качества. По законам проекции в магазине я каждого считаю покупателем, а в толпе, идущей на стадион, в каждом вижу болельщика футбола. Я уже знаю, о чем в том или другом случае можно говорить. В магазине я могу обратиться к идущему к выходу посетителю с вопросом о наличии товара на третьем этаже, а на стадионе спросить у соседа, не знает ли он точно составы команд. Но не исключено, что в магазине я встретил слесаря, который не интересовался наличием товара, и на стадионе был не любитель футбола, а отец, следящий за своим сыном. Начало разговора может быть не вполне удачным. Иногда проецируются на другого и положительные качества. Вы надеетесь, что у ваших обидчиков «заговорит совесть». Не надейтесь, не заговорит, так как ее нет. Это вы свои качества спроецировали на него. Лучше добивайтесь своего. Многие начальники жалуются на непонятливость своих подчиненных, сердятся на них, кричат, что подчиненных не делает более понятливыми. Я таким людям рассказываю про механизмы проекции и объясняю, что если бы его подчиненный был таким

186 понятливым, как он, то неизвестно, кто стал бы начальником. Но не исключено, что здесь проецируется глупость начальника. Он не понял подчиненного, когда принимал его на работу, или не понимает, что его подчиненный не в состоянии выполнить возложенной на него задачи, и что незачем ему такое распоряжение давать. Если подчиненный перспективен, его следует направить на учебу, если нет - постараться от него избавиться или определить такой круг обязанностей, с которыми тот мог бы справиться. Знание законов проекции показывает, почему нельзя обращаться за психологическими советами к друзьям и приятелям. Ведь они будут решать свои проблемы или советовать делать то, на что не решились сами. Вот несколько примеров. Врач-терапевт советовал своему сыну стать хирургом, ибо он считал, что в хирургии легче сделать карьеру. Сын последовал его совету. Но он унаследовал от своего отца тревожно-мнительные черты характера, и работа хирурга вызывала у него выраженное волнение. Он не знал ни минуты покоя. Уже к 27 годам у него была гипертоническая болезнь II стадии, а в 28 — предынфарктное состояние. Хирургию он был

вынужден бросить. Когда он рас- расспросил отца, то выяснил, что тот не стал хирургом, так как побо- побоялся, что не справится с волнением во время операции. А ведь окончил он мединститут в годы войны, когда стать хирургом не было проблем. Женщина 35 лет, незамужняя, обратилась ко мне с просьбой дать ей совет, заводить ли ей ребенка вне брака. Склоняют ее к этому ее 50-летние подруги, которые не решились на это в свое время, и сейчас страдают от одиночества. У одного моего пациента были неприятности с начальником. Друзья ему советовали, кто — смириться, кто—-подать жалобу в вышестоящие инстанции, кто - смело выступить на профсоюзном собрании и дать открытый бой, кто - плюнуть на все и уволиться, кто - написать анонимку. Но смириться он не мог, ибо уже начи- начинал заболеть. Подать жалобы в вышестоящие инстанции не хо- хотел, так как боялся прослыть склочником. Вступить в открытый бой не решался, так как терялся во время выступлений, да и само- самочувствие было неважным. Уволиться не хотел, так как считал, что не найдет такого престижного места. Написать анонимку мешала порядочность. Когда он прошел курс лечения, то, используя навы- навыки психологически грамотного общения, просто наладил отноше- отношения с начальником. Законы проекции помогли мне выработать следующее правило: «Квалификация психотерапевта обратно пропорциональна коли- 187

чеспгву даваемых советов». Задача психотерапевта — научить па- пациента брать ответственность за свою жизнь на себя, т. е. самому принимать решения и выполнить их. Проекция грубо нарушает общение, делая человека или чрез- чрезмерно подозрительным или чрезмерно беспечным. И то и другое может привести к неприятностям. Лучшей профилактикой проекции является самокритика. А когда начинаешь критиковать других или обвинять их в чем-ни- чем-нибудь, подумай, нет ли этого качества у тебя, и «вынь прежде брев- бревно из твоего глаза, и тогда увидишь, как вынуть сучок из глаза брата твоего». Если вытесненный отрицательный недостаток не удастся спрое- спроецировать, то нередко он подвергается трансформации. Трансформация — форма психологической защиты, при кото- которой вытесненные в бессознательное отрицательные черты ха- характера превращаются

в положительные. Тогда глупость объясняется эмоциональностью или сильной во- волей. Защищающийся объясняет свою невыдержанность, грубость и жестокость этими хорошими качествами, хотя на самом деле из-за неумения понять, что происходит, раздражается, а из-за неспо- неспособности убедить и доказать своему партнеру что-либо, применяет волю. Довольно часто вытесняется в бессознательно трусость и объяс- объясняется то щедростью при переплате таксисту или официанту, то гостеприимством при накрывании слишком обильного стола, то принципиальностью при страхе пойти на риск, то предусмотрительностью при страхе вступить в открытый конфликт, то храбро- храбростью при страхе осуждения. Началом борьбы с трансформацией является признание своих недостатков. Но и после этого трудно поступить храбро. Один па- пациент рассказывал, что он никак не решался требовать сдачи и просто готовил деньги под расчет, да и то вначале испытывал чув- чувство неловкости. А затем решился. Через некоторое время он ска- сказал мне, что психология дает экономию. Но главное, он стал вести себя смелее и в других ситуациях, не связанных с денежными рас- расчетами. Кроме того уменьшилось число ненужных покупок, кото- которые он делал, поддаваясь на провокации продавцов. Сублимация — форма психологической защиты, при которой вытесненная в бессознательное энергия нереализованной потреб- потребности переводится в другой канал. Сублимация обычно сочетается с вытеснением. Например, энергия вытесненных бессознатель- бессознательных сексуальных влечений может быть переведена в творческую деятельность и долгое время не беспокоить индивида. Длительное 188

время может наблюдаться компенсация, но, как указывал Фрейд, что-то следует использовать и по прямому назначению. В качестве аналогии Фрейд привел анекдот о лошади города Ганновера, которая хорошо работала, но много ела. Жители этого городка решили отучить ее есть и постепенно уменьшали рацион. И в день, когда она должна была работать и уже совсем не есть, она их подвела — она околела. Длительная сублимация ведет к неврозам. Исследо- Исследователи после Фрейда отметили, что сублимироваться может

не только вытесненное сексуальное влечение, но и другие потребно- потребности. На практике я наблюдал невроты, развившиеся при сублима- сублимации потребности в-творческом росте. Один из моих пациентов, на- научный работник, после неудач на основном своем поприще с 35 лет увлекся игрой в настольный теннис, получил I разряд и даже уча- участвовал в областных межвузовских соревнованиях, где занимал призовые места. Однако это не уберегло его от невроза с выражен- выраженными психосоматическими расстройствами. Выздоровел он тогда, когда в результате анализа понял причину своих неурядиц и с по- помощью психологического тренинга довел свои научные разработки до логического конца — защитил диссертацию, написал моногра- монографию и получил признание научной общественности, а самое глав- главное, самого себя. От болезни не осталось и следа. В настольный теннис играть сейчас ему некогда. А когда иногда играет, то не испытывает при поражении того волнения, которое у него было в период интенсивной сублимации. Деятели искусства и культуры возмущались положениями Фрейда о том, что их творчество является одним из проявлений сублимации. Я тоже разделяю их возмущение. У тех, кто возму- возмущался, может быть, и действительно это не так. Но я знаком с поэтами, которые в стихах высказывали весьма оригинальные и точные мысли, но действовали иначе и вели свою обычную невро- невротическую жизнь. А. С. Пушкин возмущался тем, что Татьяна и Онегин не соединились, но f,ro гений отразил истину. Татьяна не любила Онегина, да и он предложил ей не любовь: Я знаю: век уж мой измерен; Но чтоб продлилась жизнь моя, Я утром должен быть уверен, Что с вами днем увижусь я. Как хотите называйте это, но это не любовь. Ведь «труд, упор- упорный труд ему был тошен». Полагаю, что не только уход в дело и творчество может быть сублимацией сексуального инстинкта, но и донжуанизм может быть сублимацией вытесненной в бессознательное потребности в творческом труде. Сублимация нередко проявляется во всевозмож- 189

ных хобби, общественной и политической деятельности. А если эти виды активности начинают занимать слишком много времени и сил, физических и душевных, то не лучше ли их сделать своей

профессией. Ибо как говорил З.Фрейд, в этом мире есть только две вещи, которые стоит делать, — это любить и работать. А все остальное - сублимация. Поэтому борьба с сублимацией — это раскрепощение творческой и сексуальной активности.

Идентификация — форма психологической защиты, при которой на неосознаваемом уровне приписываются себе те свойства и качества, которые имеются у других людей, чаще авторитетов, идеи и социальные нормы. У ребенка в первые годы жизни идентификацию следует рассматривать как психологическое свойство брать пример с окружающих. Так идет процесс воспитания во всем животном мире. «Делай, как я!» А так как мы принадлежим к отряду приматов, это качество у нас развито чрезвычайно хорошо. Сначала ребенок идентифицирует себя с родителями. Если родители - люди достойные, счастливые и адаптированные в этом мире, то, подражая их поведению, ребенок тоже вырастет достойным, счастливым и адаптированным. Известно правило, основанное на феномене идентификации: воспитывают не слова, а поступок. Ребенку нужно не рассказать, а показать, как жить. К сожалению, основной тезис невротиков, воспитывающих своих детей, звучит примерно так: «Делай не так, как я делаю, а как я говорю». Естественно, механизмы идентификации, воздействующие на бессознательное, оказываются сильнее слов, адресуемых сознанию. Ребенок, подражая родителям, становится несчастным, и, пытаясь найти себе другой пример для подражания, ищет объект идентификации на стороне, в результате чего и попадает из «огня да в полымя», ибо этот объект по всем законам судьбы чем-то напоминает родителей или является их прямой противоположностью в худшем варианте. Если в семье жизнь не складывается, ребенок начинает идентифицировать себя с воспитателем в детском саду, затем с учителем. Известно, что дети лучше изучают тот предмет, преподаватель которого пользуется у них любовью и уважением. В подростковом периоде начинается идентификация себя с героями улицы, ребятами более старшего возраста нередко с делинквентными формами поведения. В юношеском возрасте может произойти идентификация с литературными героями, знаменитыми личностями, и человек

отрывается от реального мира, не приобре- приобретая
необходимого опыта. Так произошло с Пушкинской Татьяной, которая
идентифици- идентифицировала себя с героинями прочитанных
романов, не обращала вни- 190

мания на соседей, а ждала героя, который придет со стороны. По-
Поэтому не случайно она влюбилась в Онегина, и только потом рабо-
работа ума позволила ей задать себе вопрос: «уж не пародия ли он».
У Элочки-людоедки из романа Ильфа и Петрова «Двенадцать
стульев» такого ума не было, и ее идентификация с заграничной
миллионершей привела к распаду семьи. Кстати, Татьяны Ларины
встречаются и в нашей жизни. Многие родители рады, что их до-
дочери сидят дома и не встречаются с ребятами. Но ведь это нередко
приводит к сексуальной холодности! Девочка не приобретает опы-
опыта объятий и поцелуев во время ухаживаний, а после брака, кото-
который организывают ей родители, она сразу же приступает к сек-
сексу. Отсюда и сексуальные дисгармонии. Во взрослой жизни иден-
идентификация приобретает вид психологической защиты. У
каждого из нас есть тенденция к росту, к тому, чтобы «сделать себя».
Если я не знаю, как сделать себя, т. е. стать самим собой, жить в соот-
соответствии со своей природой, то начну кому-нибудь подражать. Я
То тот, кому я буду подражать, не я. Я буду действовать в рамках его, а
не своих способностей. В результате последние не разовью и его
обойти не смогу. Рано или поздно начнется внутрличное- ный
конфликт, который отчасти будет сниматься с помощью иден-
идентификации. Тогда я начну критиковать начальство,
политического деятеля или любое другое лицо, добившееся
большого, чем я, и в этот момент буду чувствовать себя лучше,-чем
они. Если я робкий, то буду это делать не открыто, а в курилке или у
себя в семье и по механизмам идентификации жалобщиками станут
мои дети. Если я посмелее, то буду критиковать начальника на
собраниях и сове- совещаниях или уйду в общественную
деятельность. Кстати, я предлагаю начальникам, педагогам и
родителям дать возможность таким идентификаторам побыть в их
шкуре. Одна курсантка во время занятий все время критиковала мои
схемы. Я ей дал три часа для разъяснения своих позиций. Через 15
минут ее перестали слушать. Больше она ничего не критиковала и

стала за- заниматься более углубленно. Один главный врач, уйдя в отпуск, вместо себя оставил заведующего отделением, который все время его критиковал. Когда на того свалились все заботы, о которых он и не подозревал, и он сам стал объектом критики, его пыл заметно уменьшился. Почему критикуют вышестоящих? Потому, что во время этого чувствуют себя как бы умнее того, кого критикуют. Умнее критикующие, конечно, не становятся, но чувствуют себя чуточку лучше. Психологическая защита — идентификация—дей- идентификация—действует, но проблемы роста не решает. Осознанно или неосознанно (скорее всего неосознанно), власть имущие пользуются этими механизмами для успокоения масс. 191

Каждому должности не дашь, но когда человек приходит на стадион и кричит на любимого нападающего за то, что тот промазал, в этот момент он идентифицирует себя с ним и даже чувствует себя лучше и умнее, ибо он в такой ситуации, естественно, забил бы гол. Напряжение снято и он может потом в течение недели подчиняться, накапливая напряжение, которое снимет в очередном мат- матче. Я сейчас говорю не о всех болельщиках. Многие из них полу- получают эстетическое и интеллектуальное наслаждение от игры. Я го- говорю только о невротиках. Идентификация облегчает принятие решений, но ведет к одино- одиночеству. Один раз обманутый, идентифицируя свойство обманщика с свойствами всех людей, начинает настороженно относиться к лю- любому. Так формируется национальная, сословная, возрастная и т. д. рознь. На приеме я часто чувствую, что больной, который первый раз меня видит, относится ко мне с предубеждением. Последнее основано на механизмах идентификации. Психотерапевт, которого он посетил ранее, нанес ему какой-то ущерб, и он ждет такой же пакости от меня. Идентификатора можно узнать по фразе: «Я их знаю! Все они (мужчины, женщины, врачи, строители, слесари, политики, журналисты) одинаковы». На какое-то время иденти- идентификация приносит облегчение. Индивид перестает общаться с мужчинами, женщинами, врачами, строителями, слесарями, поли- политиками, журналистами, но при этом останутся потребности, кото- которые можно удовлетворить, общаясь только с этой категорией лиц. Неудовлетворенные потребности и будут сигнализировать пациен-

пациенту симптомами болезни. Такую же роль играют и телесериалы типа «Рабыня Изаура», «Богатые тоже плачут», «Просто Мария», «Тропиканка» и др. Недоразумение, которое можно решить за пять минут, мусолится на протяжении десяти и более серий. Невротичные зрители (ду- (духовно здоровый человек не будет на это тратить время) успокаива- успокаивают себя тем, что есть люди глупее их, ибо в этот момент они чув- чувствуют себя умными. И это действительно так. Опять действует психологическая защита. Однако от просмотра этих фильмов ум- умнее человек не становится и по механизмам идентификации в своей реальной жизни растягивает решение мелкого вопроса на не- несколько лет. Мне вспоминается одна из проблем больной депрессивным не- неврозом, женщины 30 лет. Ей нравился мужчина. Чувство было взаимным. Вместо того, чтобы пригласить его к себе (благо, от- отдельная квартира у нее была и повод хороший - день рождения — тоже), она решила устроить встречу на квартире у подруги-сопер- подруги-соперницы. При этом возникла масса обстоятельств, которые следовало

192
учитывать. Уговорить ее я не смог: она все-таки решила устроить свой день рождения на квартире под руги-соперницы. Я ей рассказ- рассказал, как будут развиваться события, кто и что будет говорить и что делать. И только тогда, когда все случилось именно так, как я предсказывал, у нее произошел инсайт. Что же делать? Необходимо пересмотреть нормы, по которым живешь и если они устарели, отбросить, что не так легко, даже тогда, когда нор- нормы осознаны как малоадаптивные. Это отреагирование Эдипова комплекса в системе классического психоанализа, разрушение внутреннего Родителя в системе транзактного анализа, перевари- переваривание интроекта в системе гештальт-терапии, блокирование мало- малоадаптивных мыслей в системе когнитивной терапии и т. д. Таким образом, идентификация является одной из первых форм психоло- психологической защиты, которая возникает у будущей невротической личности, и наиболее тяжелой для купирования, ибо входит в структуру характера и представляется личности как нечто само со- собой разумеющееся. С точки зрения монотеистических религий, это нарушение за- заповеди «Не делай себе кумира» (Исх. 20,4.). А что же вместо по- поверженных кумиров? Фрейд дал ответ,

сказав, что «наш бог —ра- —разум». И только тот, кто избавится от греха идентификации и по- положится на свой разум, может избавиться от невротических реакций, болезней и достичь вершины счастья, двигаясь по поло- пологому и легкому пути Законов природы. Основой хорошего само- самочувствия является также профессиональная самостоятельность, своя точка зрения на жизнь. Образование противоположных реакций — форма защиты, при которой вместо вытесненных в бессознательное определен- определенных мыслей и чувств выражаются прямо противоположные. Наиболее простым примером такой формы защиты является не- неоднократно наблюдаемый в жизни подростков такой эпизод. Мальчик всячески обижает девочку, к которой испытывает симпа- симпатию. Происходит это часто неосознанно. Не сумев добиться взаим- взаимности, или получив отказ во встрече или танце, мальчик испыты- испытывает чувство обиды. Последняя вместе с чувством симпатии вытес- вытесняются в бессознательное и вместо этого в сознании возникает чувство неприязни, которое проявляется в соответствующем пове- поведении. Да и девушки часто выставляют на посмешище тех юно- юношей, к которым испытывают влечение. Защитный характер этого проявляется в том, что восстанавливается чувство самоуважения, но тогда человек лишается необходимых ему тепла и любви. Если сюда еще примешиваются такие формы защиты, как рационализа- 13. Зак 155 193

ция и интеллектуализация, то происходит теоретическое обоснова- обоснование жесткого, вплоть до садизма, отношения к ближним «для их же пользы». Может наблюдаться и заласкивание детей, которых по-настоящему не любят. Противоположные реакции наблюдаются не только в личной жизни, но и на производстве. Осознание этого факта довольно часто ничего не меняет в поведении, а только увеличивает страда- страдания. Подобные ситуации часто лежат в основе сюжета многих ху- художественных произведений. Но здесь все как-то заканчивается благополучно, а в жизни часто нет happy end. Мой опыт психологического консультирования и психотерапии показывает, что противоположные реакции часто сочетаются с за- заниженной

самооценкой пациента. При этом он неосознанно снижает статус человека, к которому испытывает позитивные чувства. Особенно наглядно видно это при проведении психотерапевтической игры «Королевский двор». Суть игры заключается в том, чтобы разводящий распределил роли, которые имеются в королевском дворе: король, королева, шут, палач и т. д. Невротические личности нередко берут себе роль мальчиков (девочек) для битвы, а члену группы противоположного пола, к которому испытывают симпатию, нередко дают какую-нибудь непопулярную роль типа палача. Но если после длительной игры, снимающей защиты, разводящий возьмет себе первую роль короля (королевы), то униженному ранее участнику игры он даст роль королевы (короля). Ц одной женщины во время игры произошел инсайт, и она вспомнила, как в юности высмеивала мальчика, который преданно за ней ухаживал и который ей нравился, но происходил из семьи с более высоким статусом. В конце концов, он не выдержал ее издевательств и прекратил ухаживания. Семейная жизнь пациентки оказалась неудачной, что и привело ее к болезни. Образование противоположных реакций формируется в раннем детстве под влиянием родительского воспитания. Родители удовлетворяют потребности ребенка и заботятся о нем. За это ребенок их любит. Но они же ограничивают его в удовлетворении некоторых желаний. При этом у ребенка формируется враждебное отношение к ним, которое вытесняется в бессознательное, а при определенных условиях проявляется в образовании противоположных реакций. Борьба с этой формой защиты следует путем выражения правдивых мыслей и чувств. Я бы советовал побыстрее показывать людям, что хорошо к ним относишься, пока не заработали защитные механизмы. 194

Образование «симптомов» — форма психологической защиты, при которой во время действия психотравмирующего фактора возникают психосоматические явления, позволяющие отложить решение проблемы. Хочу подчеркнуть, что речь идет о симптоме. Болезни как таковой еще нет, но интенсивность симптома позволяет больному отвлечься от психотравмирующего фактора

и заняться ликвидацией симптома. Это могут быть головные боли, боли в кишечнике, не- неприятные ощущения в области сердца, кашель и пр. При самом интенсивном обследовании не выявляется никакой патологии. Ко- Конечно, какой-нибудь диагноз врачи ставят и лечение назначают, (если они сами без психологической защиты, но делается это толь- только для того, чтобы что-нибудь поставить и что-нибудь назначить. Конечно, если так продолжается достаточно долго, то какое-ни- какое-нибудь заболевание и разовьется. Но пока это только форма психо- психологической защиты — возникновение симптомов. Приведу один пример. А., 23 лет, мастер спорта по бегу на длинные дистанции, обра- обратился с жалобой, на то, что два раза в неделю на 4-5 часов у него поднимается температура до 40 градусов, потом резко падает. На следующие сутки он плохо себя чувствует, а потом все в порядке до следующего подъема температуры. Это был спортсмен, высту- выступающий на международных соревнованиях, и на ноги был поднят весь врачебно-физкультурный диспансер, но какой-либо опреде- определенной патологии не выявили, и он был направлен на консульта- консультацию ко мне. Анализ полученных данных показал, что у пациента сформиро- сформировался комплекс психологических защит. В возрасте 15 лет у него был сексуальный срыв, который он пережил очень тяжело. Потом он начал интенсивно заниматься спортом и было не до женщин. Влечения не испытывал, скорее некоторое презрение к женскому полу, да и эрекции практически не было (вытеснение и образова- образование противоположных реакций). В спорте он быстро достиг боль- больших успехов (сублимация), став ведущим стайером на Дону. Не- Несколько месяцев назад начал встречаться с девушкой. Симпатия была взаимной. Девушка была достаточно активной и инициатива сближения исходила от нее. Когда ее родители уехали на дачу (дело было во вторник), она пригласила его к себе. Он охотно согласился. По дороге он ощутил легкий озноб, а когда пришел к девушке, то уже весь горел. Измерили температуру. Она прибли- приближалась к 40 градусам. Его подруга за ним заботливо ухаживала, дала жаропонижающее, однако температура упала только через три часа. К этому времени вернулись с дачи родители. Утром, в 13* 195

среду, он чувствовал легкую разбитость, но к вечеру все прошло, и они договорились встретиться в пятницу. Подъем температуры повторился. И так два раза в неделю. Психотерапевтическое лечение дало довольно быстрый эффект. Подъемы температуры прекратились. В данном случае дело кончилось благополучно благодаря активности больного, которую он проявил при исследовании причин своего состояния. В клинической практике довольно часто наблюдаются такие симптомы, как частые позывы к мочеиспусканию и дефекации при нарушенном общении с лицом противоположного пола, головные боли, кашель нередко отмечаются при нарушенных служебных отношениях. Я знал одного пациента, которого несколько лет мучил лающий кашель. В результате он не мог присутствовать на производственных совещаниях. Он настолько утомлял всех, что его, когда начинался приступ кашля, с удовольствием отпускали. Психотерапевтическое лечение сняло кашель. Конечно, ему ставился диагноз атрофического бронхита. После психотерапевтического лечения бронхит остался, но приступы кашля преследовали. Лишь иногда по утрам он подкашливал. Вытеснение — форма психологической защиты, при которой негативная эмоциональная реакция направлена не на ситуацию, вызвавшую психическую травму, а на объект, не имеющий к психотравме отношения. Чаще всего это люди, которые слабее или зависят от личности, находящейся в психологической защите. Эта форма защиты имеет самое широкое распространение в нашем обществе как в семье, так и на производстве. Уже даже выработан «порядок долбления». Первое лицо в коллективе ругает своего заместителя, заместитель — начальника отдела и так до самого низа, до рядового члена коллектива. Тот, кто не имеет возможности сорвать зло в коллективе, делает это дома на жене и детях. Защитный характер вытеснения достаточно эффективен, но проблема при этом не решается, так как ухудшаются отношения с близкими. Ребенок знает, что он провинился. Но он также знает, что провинился он на рубль, а наказывают его на десять. Но самое главное, агрессия и энергия, которые должны уйти на ликвидацию конфликта, растрочены впустую. Кроме того, возникает порочный круг Ребенок

выместит свое раздражение на сверстнике. Тот может оказаться сыном начальника. Дома начальнику устроит концерт жена, а он опять все выместит на подчиненном, и невдомек ему будет, что он сам инициатор раздражения своей жены. Эта ситуация хорошо отражена в карикатуре Бидструпа. Босс отругал заместителя, заместитель рядового клерка, клерк — 196

рассыльного, рассыльный, выходя из офиса пнул ногой собаку, собака укусила выходящего в это время на улицу босса.

Профилактика этой формы защиты заключается в умении доводить конфликт до его логического завершения — сближение точек зрения или спокойный разрыв отношений, если они уже изжиты. Я разработал специальную систему поведенческих навыков в конфликте, которая названа «психологическое айкидо». Уход — форма психологической защиты, при которой субъект неосознанно избегает психотравмирующей ситуации. Своего рода страусиная политика. Действительно, уход из ситуации дает временное облегчение, но при этом довольно часто остаются нереализованными стратегические цели и не удовлетворены существенные потребности и желания, что является поводом для последующих глубоких душевных переживаний.

Клиническая практика часто сталкивается с негативными последствиями такой формы психологической защиты, когда из-за конфликта с каким-либо сотрудником человек уходит из коллектива, который он ценит и где его ценят, а потом годами в тоске ходит проведывать бывших друзей. Сюда же относятся необдуманные уходы из дома, а потом разводы, переезды и пр. Это не значит, что нельзя увольняться с работы, разводиться или переехать. Можно, но только тогда, когда старые отношения и старое место начинают тормозить развитие личности. Нельзя этого делать, когда находишься в конфликте. Перенос (замещение) — это такая форма психологической защиты, при которой чувства, стремления, желания, влечения, цели, которые должны быть направлены на один объект, направляются на другой. Довольно частая форма защиты. Например, когда нарушены взаимоотношения между супругами, перенос предохраняет их от скандала, развода. Создается видимость хорошей семейной

жизни. Приведу один пример. Цветущая деятельная женщина, занимающая видное общественное положение, обратилась ко мне за помощью в состоянии достаточно выраженной депрессии, связанной со смертью собачки, которая прожила у нее около десяти лет. Мысли об этой собачке мешали ей работать. Она подробно рассказала мне всю историю, как беспородная маленькая больная собачка попала к ним домой, как они ее выхаживали, как она себя вела и как они пытались спасти ее от смерти и пр. Она была признательна за то, что я ее внимательно выслушал, но с негодованием отвергла предложение завести другую собачку: «Моего Славика (так звали собачку) мне никто заменить не сможет». Нетрудно догадаться, что к своему мужу 197

она большой любви не испытывала. Перенос позволил ей избежать побочных связей и мирно жить в соответствии со своими моральными усгоями. Однако понятно, что полного удовлетворения от жизни она не получала. На работе она слыла крутым начальником и конфликтовала с подчиненными и заказчиками (вы уже знаете эту форму защиты - вымещение). Кстати, подчиненные знали ее слабость — любовь к собачке — и умело этим пользовались, отвлекая ее от некоторых дел и смягчая гнев. Обращает на себя внимание обилие объектов переноса. Это всевозможные хобби, дальние и близкие родственники, домашние животные и даже предметы домашнего обихода. На какой-то период удается компенсировать действие психотравмы, но личностный крах неизбежен. Еще один пример переноса.

Привлекательная женщина 33 лет, незамужняя, бездетная, преподаватель одной из школ небольшого городка обратилась за помощью в связи с переживаниями по поводу болезни своего 26-летнего брата, который лечился в нашей клинике. Она навещала его почти каждый день, просила врачей его спасти, говорила, что он ей как сын, так как, когда он был маленький, она занималась его воспитанием. Кстати, родители тоже его проводывали и вели себя спокойно. Заболевание протекало довольно благоприятно, но она с тревогой говорила о каких-то малозначительных признаках. Разъяснения ее не успокаивали. Когда мы провели с ней анализ, и

когда она осознала, что ей следует попытаться решить свою основ- основную проблему, она успокоилась. Какое-то время она посещала мои тренинги, а потом связь с ней была потеряна. Лет через пять к нам в клинику вновь с обострением поступил ее брат. Родители прихо- приходили к нему в установленное для свиданий время, но она в клини- клинике не появлялась. Я с ней случайно столкнулся в воскресенье, ког- когда она забежала на минуту к брату (к тому времени он уже три недели у нас лечился). Во время беседы со мной я почувствовал, что она торопится. Со смущением она рассказала, что вышла за- замуж, что у нее сын трех лет и что она торопится, так как заплани- запланировано семейное мероприятие. К сожалению, перенос не всегда заканчивается так благополучно. Ко мне за советом обратился мой коллега, 47 лет, терапевт вы- высшей категории, с жалобами на подавленность, чувство бесцельно- бесцельности существования и ощущение, что жизнь кончилась. Меня это удивило, так как он слыл остроловом и весельчаком. При работе с ним выявилось следующее: в школе он учился отлично и имел большое количество талантов: рисовал, писал стихи и участвовал 198

в художественной самодеятельности. Уровень его способностей был таков, что он мог стать профессиональным художником *или поэтом. Но по совету отца, профессионального художника-офор- художника-оформителя, он поступил в мединститут, где, кстати, успешно учился и одновременно писал стихи, рисовал и участвовал в художествен- художественной самодеятельности. И врачом он стал очень хорошим. Но по- побочные занятия, на которые уходило много времени, помешали ему стать врачом выдающимся. Он готовил концерты художест- художественной самодеятельности, писал стихи, рисовал. Делал он .что с удовольствием, но не как профессионал. Кроме того, это тормози- тормозило его профессиональный рост. По своим интеллектуальным спо- способностям он вполне мог бы зашить и кандидатскую, и докторскую диссертацию, но как-то не хватало времени, да и семейные заботы отвлекали. К 43-45 годам, когда подросли дети, появилось и чув- чувство подавленности, которое постепенно усиливалось, и мысль о том, что теперь он просто доживает. Когда я предложил ему сосре- сосредоточиться на

чем-то одном: или бросить все увлечения и окончить диссертацию, или издать книгу стихов, или организовать выставку своих картин и карикатур, он отказался и перестал пользоваться моими услугами. Сейчас он продолжает слыть весельчаком, но когда я иногда встречаюсь с ним, мне от его шуток невесело. К сожалению, довольно часто, особенно у женщин, объектом переноса становятся дети. Дело в том, что при создавшейся демо- демографической ситуации проблема ^замужества является более слож- сложной, чем проблема женитьбы, и женщины выходят замуж за муж- мужчин ниже их по социальному статусу или культурному уровню. Попытки «дотянуть» мужа до своего уровня оканчиваются неуда- неудачей. Тогда женщины всю свою любовь сосредоточивают на детях. Когда дети взрослеют, такие матери препятствуют им вступить в брак, напрямую или косвенно высмеивая претендентов. А иногда они просто заявляют, что умрут, если дело закончится браком. Я как-то консультировал выпускницу нашего медицинского университета. Проблема заключалась в том, что ее мать противи- противилась замужеству. Претендент на руку и сердце девушки оканчивал военное училище, и была перспектива отъезда дочери на место службы мужа. Заявление матери было категорическим: «Я этого не переживу». Обычно браки заключаются. Иногда после этого матери умира- умирают, но чаще остаются живыми, а результаты переноса потом тяже- тяжело сказываются на молодых семьях. Довольно часто семейные конфликты возникают на почве раз- разных взглядов на воспитание детей. Особенно тяжелы эти конфлик- конфликты, когда речь идет о сыновьях. Муж считает, что сыну уже пора 199

становиться более самостоятельным, что жена зря его так опекает. Жена утверждает, что мальчика следует освободить от домашней работы, чтобы он мог больше внимания уделять собственному раз- развитию. Отец считает, что сыну следует поменьше есть, чтобы не быть полным, и не так тепло одеваться, чтобы стать закаленным. Мать старается посильнее накормить и потеплее одеть его. Сын сопротивляется и тому и другому. Между матерью и сыном разыгрывается скандал, к которому подключается и отец, становящийся на сторону сына. Все начина- начинают кричать. Один мой пациент сообщил мне, что после таких сцен у него сильно

повышается давление, и что быть свидетелем таких конфликтов он не в состоянии. Его счастье, что с работы он может приходить поздно. Использует другую форму защиты — рационализацию, он объясняет это требованиями производства и необходимостью побольше заработать. В последнее время, когда начинается конфликт, он приспособился уходить из дома под любым предлогом. Он пытался уговорить сына уступить матери. На это сын ответил примерно следующее: «Тебе хорошо, ты приходишь поздно и контактируешь с матерью редко. А когда я готовлю уроки, она ко мне пристаёт: то предлагает поесть, то сделать перерыв в занятиях, то надеть теплые носки, то закрыть форточку. Если принять одно предложение, то последует другое. Но после того как я накричу на нее, она обидится, и часа полтора я могу спокойно заниматься». Несложный анализ показывает, что здесь в корне всего лежит перенос любви, которую должен получить муж, на сына, не нуждающегося в этой любви. Присутствовать при ссоре, которая фактически является аналогом полового акта между сыном и матерью, отец не в состоянии. Ведь даже у обезьян развивается инфаркт, когда они являются свидетелями полового акта между другим самцом и их самкой (такой эксперимент проводился в обезьяньем питомнике. Вожака посадили в клетку, на его глазах другой более слабый самец совокуплялся с его подружкой). Ведь это только на социальном (сознательном) уровне мои дети остаются моими детьми, даже если они уже имеют своих детей. На биологическом (бессознательном) уровне для мужчины его сын (юноша или подросток) просто молодой самец, к которому пристаёт его самка. Социальные нормы как клетка не позволяют мужчине расправиться с соперником, но вынести он этого не может. Тогда у него развивается инфаркт миокарда или кровоизлияние в мозг, или он вынужден уйти из дома в виде протеста против такого поведения жены, 200

Есть еще один вариант — найти любовницу. Но не она является причиной распада семьи. Борьба с переносом — сохранение первичной цели. В производственных ситуациях — это раскрытие до конца своих профессиональных

возможностей (еще Сенека говорил, что это единственная возможность счастья). В семейных ситуациях — это любовь, налажива- налаживание отношений между мужем и женой. Если эта цель потеряна, обязательно начнется перенос. Ведь необходимо кого-то любить, и чтобы тебя любили. Но если объект любви противоестественный, свя- связанный с переносом, полного удовлетворения потребностей не насту- наступит, и рано или поздно разовьется невроз. Перенос наблюдается и в процессе лечения. Чаще всего боль- больной видит во враче родителя или другую авторитетную фигуру и переносит на него свои чувства. Нередко врач в процессе переноса становится объектом сексуальных влечений больного человека. Если процесс лечения идет успешно, то при переносе правильное поведение врача способствует коррекции неверных установок больного. Он освобождается от неосознаваемых комплексов и при- приобретает навыки практической жизни. Но часто перенос мешает лечебному процессу. Если больной начинает видеть во враче соперника, он срывает лечение, чтобы у врача не было успеха, чтобы посрамить его. То же происходит, если на неосознаваемом уровне пациентка начинает считать врача своим возлюбленным. Особенно часто лечение срывается тогда, когда появляется контрперенос. (Например, не только врач явля- является объектом сексуальных фантазий больного, но и больной ста- становится объектом сексуального влечения врача.) Э. Берн в своей статье «Врач и хорошенькая пациентка» предупреждает, что, если пациентка соблазнит врача физически или духовно, То не- несмотря на временное улучшение истинного лечебного эффекта не будет. Врач просто сыграет еще одну сценку в ее «сценарии». В стратегическом плане наступит ухудшение, ибо растопить потом лед недоверия к врачебному сословию, возникший по механизмам идентификации, и другому врачу будет значительно труднее. Рационализация — форма психологической защиты, при кото- которой неприемлемые для морали импульсы, исходящие из сферы влеуений(опо) заменяется ложными мотивами, которые мораль (сверх-Я) допускает и даже требует. Возникает временное равновесие. С одной стороны, человек чувствует себя самостоятельной личностью, поступающей по собст- собственному

разумению, с другой стороны, ему не приходится вступать в конфликт с неприемлемыми для него социальными нормами и догмами. 201

Э. Фромм считает рационализацию способом остаться в стаде и в то же самое время чувствовать себя личностью. Когда я предлагаю своим слушателям перестать встречать Новый год и вообще отмечать все праздники, т. е. недосыпать, переедать, перекармливать гостей и пр., то выслушиваю массу рационализации. «Как же лишиться себя такой радости?» «Кто ж тогда ко мне придёт?» «Меня будут осуждать», «Новый Год — это так прекрасно!» и т. д. Тогда я говорю, что с точки зрения природы все дни одинаковы и для организма необходимо соблюдение правил гигиены ежедневно, что при скромном столе перестанут нас посещать только обжоры, которые пришли не ради паса, а ради еды, что все равно всем не угодишь, что радость лучше иметь каждый день, добиваясь успехов в любви и работе и т. д. На какое-то время слушатели замолкают, но потом приводят ещё ряд доводов в пользу отмечаемого праздника. Когда же их доводы оказываются исчерпанными, они все равно продолжают настаивать на своём. Но даже если во время занятий они со мной соглашались, то я уверен, что поступать они будут по-прежнему, ибо потом без меня найдут ещё какой-нибудь довод... Особенно наглядно рационализация видна при реализации постгипнотического внушения. Больному внушают, что через две минуты после выведения из гипнотического состояния он почувствует сильную жажду и попросит у гипнотизера воды. Когда его будут спрашивать, почему он не пошёл в буфет или не обратился ещё к кому-нибудь, он что-нибудь придумает и будет убежден, что действует по своей воле, хотя все видят, что он выполняет чужое распоряжение. Вот почему сейчас многие возражают против применения гипнотерапии в лечебных целях. Ведь фактически у большинства больных весь процесс воспитания являлся процессом внушения правил поведения без их мыслительной проработки и без объяснения, почему «должен» и почему «нельзя». И эти «должен» и «нельзя» оказываются основными правилами, влияющими на поведение индивида. В дальнейшей жизни

он не пытается пересмотреть эти отжившие, устаревшие и причиняющие ему вред положения постгипнотического внушения и всю силу своего ума использует для их обоснования. По образному выражению Ф.- Ниц- Ницше, дракон под названием «ты должен» стоит у него на пути. И этот дракон утверждает, что «я хочу» не должно существовать. И нужно иметь отвагу льва, чтобы убить этого дракона. И действительно, борьба с рационализациями крайне трудна. На первом этапе следует признать истинность своих желаний, мыслей и чувств, а потом осмелиться поступить в соответствии с этими желаниями, мыслями и чувствами хотя бы один раз. Тогда 202

наступает большое облегчение. На последующих этапах становится становится значительно легче. Вот рассказ моего пациента, который боролся со своими раци- онализациями. «После того, как я понял нелепость отмечания на производстве дней рождения, получения премий и пр., то увидел, что на всех этих праздниках нет ничего истинного. Хозяин праздника, взволнованный, беспокоится, чтобы его не осудили за то, что на столе нет черной икры, балыка или москов- московской колбасы, гости явно тяготятся и словно отбывают наказание, ибо у всех много дел. Они улыбаются фальшиво и бодро, подни- поднимают тосты за здоровье своих врагов и желают им счастья. Мне на этих праздниках становилось тошно. Уже все поняв, я не решался ни перестать ходить на чужие праздники, ни устраивать свои. Но уже стало немного легче¹. Когда ко мне подходили за данью, я уже не спрашивал, по какому поводу, а узнавал, сколько и ког- когда. Я продолжал участвовать, но попутно умудрялся сделать что- то полезное. Если торжество проходило на работе, я то и дело отлучался звонить, если я был в гостях, то интересовался библио- библиотекой хозяина, если устраивал праздники сам, просто давал кому-нибудь из любителей все это организовывать деньги, и уже меня не волновало, есть ли на столе селедка, голландский сыр и «пеп- «пепси-кола». Прошла еще пара лет, и, наконец, я решился не празд- праздновать свой день рождения, но сделал это как-то трусливо: взял однодневную командировку, разочаровав, как я считал, своих со- сослуживцев. Я думал, что у меня испортятся отношения с коллега- коллегами. Ничуть не бывало! Ко

мне по-прежнему обращались со всяки- всякими просьбами те, кто воспринял мое поведение спокойно. Да и те, кто осудил, тоже. В последующем я уже никуда не уезжал, ничего не устраивал, и никто меня не осуждал. Я понял, что общаются со мною из-за моих навыков, возможностей, влияния, может быть, из-за личностных качеств, а не из-за того устраиваю я праздники или нет. Ну а если кто-то и перестал со мной общаться, то я этого не заметил. На несколько обжор и дураков стало меньше. Оконча- Окончательно успокоившись, я увидел, что многие мои коллеги теперь ко мне относятся еще лучше. Ведь я съэкономил своим поведением их время и деньги».

Интеллектуализация — форма психологической защиты, при которой индивид при помощи пространных рассуждений, построения гипотез и теорий пытается объяснить неудачи в своей жизни сложившимися обстоятельствами, а не личностной несостоятельностью. 203

Эта форма защиты весьма распространена в нашей жизни. Уже в школьные годы ученики объясняют неудачи в учебе необъектив-необъективностью учителей. Взрослые свои жизненные провалы объясняют тем, что им не повезло (с детьми, мужем, женой, начальником, подчиненными, социальными, климатическими условиями и т. д.). «Как можно чего-либо добиться в таких условиях?» Появляется возможность быть пассивным. На какое-то время это успокаивает, но потребности не реализуются, и возникновение заболевания не- неминуемо. Чаще всего сложной интеллектуализации подвергается поведение начальника. Трактуются своеобразным образом каждое его слово, каждый жест. Многие формы ревности носят характер сложных форм интеллектуализации. Иногда индивиду при помощи интеллектуализации удается привлечь на свою сторону других людей, вызвать на какое-то время сочувствие и получить существенную помощь, не меняя самого себя. Но через некоторое время становится ясно, что неудачи связаны не с внешними обстоятель- обстоятельствами, а со структурой его личности. Менять же себя он не хочет, да и не осознает своих недостатков (по тем же механизмам психо- психологической защиты). Вот типичный пример таких интеллектуализации: «Разве в на- нашей стране женщина

(мужчина, старик, человек той или иной национальности, врач, артист и т.д.) может добиться успеха?» Да- Далее следуют пространные рассуждения почему этой категории лиц счастье не светит. Возражения вызывают новый поток интеллектуализации. Призывы проанализировать, как тот или иной человек добился успеха и самому сделать так же, редко остаются услышанными. На помощь приходят другие формы защиты — образование симптомов, бурные эмоциональные реакции, рационализация. Рационализация и интеллектуализация используют для защиты один и тот же психический процесс — мышление. Только при рационализации человек пытается обосновать свои неверные поступки, а при интеллектуализации он объясняет свое бездействие объективными обстоятельствами. Оглушение — форма психологической защиты, при которой эмоциональное напряжение, связанное с психотравмой, снимается с помощью алкогольных напитков или наркотиков. И, действительно, после выпивки становится легче, мир и все люди прекрасны, человек сам себе кажется могущественным. Если малых доз не хватает, то можно допить до оглушения, при котором сигналы неблагополучия перестают доходить до сознания. Многие объясняют свое пристрастие к алкоголю желанием расслабиться. Но ведь напряжение имеет причину, которую выпивка не

устраняет. Наоборот, к существующей проблеме прибавится еще одна — проблема, связанная с употреблением спиртных напитков. Внутреннее иногда неосознаваемое напряжение усилится. Для следующего оглушения потребуется еще больше алкоголя, а реально существующая проблема углубится. Может сформироваться порочный круг, и следствие — прием спиртного — станет причиной и приведет к развитию хронического алкоголизма. Как бороться с оглушением? Я не хотел бы здесь морализировать и читать проповеди, которые всем известны. Понятно, что и запреты ни к чему не приведут. Кроме того, алкоголь присутствует у нас в организме, так как является одним из промежуточных продуктов при распаде глюкозы. Все на себе испытывали подъем настроения во время правильно без перегрузки выполняемых физических упражнений или во время физической работы. Дополнительный

выброс в кровь алкоголя происходит при достижении успехов в каком-либо деле. Можно сказать, что в нормальных условиях чувство радости имеет свое биохимическое обеспечение — эндогенный алкоголь. Но в норме это происходит после успешного решения проблемы, и организм расслабляется. Можно отдохнуть. Если имеют место неудачи, проблема не решена, эмоции становятся отрицательными (тревога, страх, тоска). Польза отрицательных эмоций заключается в том, что они активизируют мыслительный процесс, который может способствовать решению проблемы и привести к реальной радости, а не к оглушению. Прием спиртных напитков, временно снимая отрицательные эмоции, оглушая, блокирует мыслительный процесс и решение проблемы откладывается. Лучшая профилактика оглушения — это систематическая тренировка мыслительного процесса, достижение высокого профессионализма и овладение психологическими навыками. Ведь отрицательные эмоции, согласно теории П. К. Симонова, появляются при дефиците информации. А дефицит информации часто связан не с тем, что мало фактов, а с тем, что из-за нетренированного мышления человек на основании имеющихся фактов не может сделать верных выводов. Высокий уровень профессионального мастерства также успокаивает человека. Все на собственном опыте знают, как они волновались, когда были новичками, и как были спокойны, когда овладели своей профессией. А знание психологии общения позволяет не впасть в ошибку, когда знакомишься с новым человеком, избежать конфликтов в общении с близкими, выйти из конфликта, если уж он случился, с наименьшими потерями. Следует также подчеркнуть, что успешно проходящий мыслительный процесс сопровождается выработкой эндорфинов. 205

А как же быть с прекрасным обычаем — выпить иногда бокал шампанского или рюмку коньяка. Это уж как хотите! Но с точки зрения того, что было сказано, это можно сделать только после успешно завершённой работы. Кстати, в это время в крови уже будет выработано приличное количество алкоголя. Извне потребуется незначительное количество. Если вообще потребуется. И не для того, чтобы снять напряжение, а для того, чтобы

приблизиться к небесам. Экранирование - форма психологической защиты, когда для снятия эмоционального напряжения принимаются транквилизаторы. Несколько напоминает оглушение. Но есть разница. Человек остается трезвым. Он не подвергается осуждению, у него даже восстанавливается работоспособность.

Транквилизаторы помогают при тревоге, навязчивостях, обладают иногда релаксирующим, а иногда и стимулирующим действием. Но ведь при этом нет работы с причинами. Человек продолжает делать то, что делал раньше, т. е. проблемы углубляются. Рано или поздно наступает еще более выраженное обострение. Фактически при помощи экранирования мы, как вор с отмычкой, залезаем в неприкосновенные запасы организма. Создается видимость благополучия, а потом наступает еще более тяжелый срыв. К сожалению, транквилизаторы помогают, а иногда и очень быстро. Я боюсь этих быстрых улучшений. В моей практике часто наблюдались такие случаи, когда после быстрого улучшения от лекарственного лечения больные возвращались в активную жизнь, бросали психологическую подготовку и психотерапевтическое лечение, продолжали вести себя прежним образом, а потом поступали в клинику в еще более тяжелом состоянии, чем до лечения. Помочь им было гораздо труднее. Конечно, препараты иногда назначать нужно, но в таких дозах, чтобы они не снимали полностью всей симптоматики, но доводили пациента до такого состояния, при котором он мог бы воспринимать психотерапевтическую информацию, участвовать в анализе причин своего нервного срыва и был бы способен к психологическому тренингу. Игра ролей - форма психологической защиты, при которой усваивается какой-то шаблон поведения, не меняющийся несмотря на изменение ситуации. Так, на первый взгляд, легче жить. Учитель, считающий, что он все время должен «сеять разумное, доброе, вечное», играет роль учителя в любой ситуации, а не только на школьном уроке. Тогда он становится невыносимым в семье, неприятным при неформальном общении на дружеских встречах, вступает в конфлик-

ты с незнакомыми детьми и их родителями в общественных местах, делая замечания детям и упрекая родителей за то, что ге не

следят за своими детьми. Военный, играя роль, начинает по уставу воспитывать жену и детей. Лектору, если он в роли, не задашь дополнительного вопроса. Всем нам знакомы начальники, которые никак не могут выйти из роли. Их псевдодемократическое барств-барственно-снисходительное похлопывание по плечу подчиненных, ко- которое, как им кажется, свидетельствует об их близости к «наро-«народу», вводит в заблуждение только их самих. Как и при других формах психологической защиты, играние ролей предохраняет от «уколов», но одновременно лишает теплых взаимоотношений, так необходимых для благополучного существования. Изменение к лучшему объективных условий существования мало что меняет в лучшую сторону в судьбе человека, находящегося в роли. Так. женщина в роли Жены алкоголика сколько бы раз ни вы- выходила замуж, все равно будет жить с алкоголиком. В одной из своих работ А993) я писал про женщину, которая дважды была замужем за алкоголиками, пыталась вновь устроить свою жизнь, и каждый раз ей попадались алкоголики. Не выдержав тягот жизни и обманутая последним претендентом на ее руку и сердце, она со- совершила суицидальную попытку и попала в нашу клинику. После улучшения физического состояния она стала общаться с больны- больными, и ей понравился пациент, страдающий хроническим алкого-алкоголизмом (единственный из 19 мужчин, которые проходили лечение в клинике). * Опыт показывает, что Золушка, если не выйдет из роли, никог- никогда не избавится от грязной и тяжелой физической работы, а если материальное положение улучшится, то ее положение станет еще более трагическим. Мне известен случай, когда муж Золушки, на- находящийся в роли Вечного принца, в результате лечения вышел из роли, стал Королем и добился большого жизненного успеха. И как это отразилось на «Золушке»? Вместо однокомнатной коммуналь- коммунальной квартиры ей пришлось убирать трехкомнатную. Кроме1 того она взвалила на себя уборку дачи и мытье машины, увеличилось количество стирки. Королю не удалось избавить ее от этой работы, ибо она категорически отказалась «пускать чужого человека в дом», чтобы сделать уборку, сдавать белье в прачечную, где «пло- «плохо стирают и рвут белье». Пользоваться услугами ресторанов она не

согласилась, так как «неизвестно, что там готовят». От посещения приемов с мужем отказалась, потому что ей некогда было приобрести хорошую одежду, но благородно разрешала ему идти одному, ставя его тем самым в неловкое положение. Бросить работу 207

она также не решилась: «вдруг все это благополучие закончится». В результате — семейные конфликты и болезнь. Выход из положения — разрушение игр. Наиболее подробно это описано в работах E. Bern (1988) и его учеников. Окаменелость — форма психологической защиты, при которой чувства практически не имеют внешнего проявления. Действительно, к человеку с каменным лицом не подойдешь. Сквозь броню не уколоть, но ведь и не погладить! При окаменелости человека трудно обидеть, но ведь невозможно и приласкать. На какое-то время это защищает, но потребность в теплых отношениях не удовлетворяется, развивается чувство одиночества и появляются невротические срывы или психосоматические заболевания. «Близкими людьми» становятся врачи. Окаменелость у нас воспитывается наиболее интенсивно. С раннего детства ребенка обучают сдерживать свои чувства, держать себя в руках. Хочется чуть ли не убить своего обидчика, но нельзя. От бессильного гнева кулаки сжимаются так сильно, что ногти впиваются в ладони. И человек убивает не другого, а самого себя. Если так продолжается достаточно долго, неотрагированный гнев приводит к язвенной болезни желудка, к гипертонической болезни. Окаменелость формируется постепенно. Вначале человек осознает, что он себя сдерживает, потом привыкает и уже не ощущает, что не дает выхода своим эмоциям. Тем не менее при этом тратятся мышечные усилия и следовательно, расходуется энергия. Окаменелость проявляется соответствующими масками лица. Например, если вытесняется бессознательное и сдерживается гнев, человек поджимает губы, сводит брови, раздувает крылья носа. Постепенно напряжение перестает ощущаться и осознаваться как гнев, но у такого индивида постоянно недовольное выражение лица. Каждое вытесненное в бессознательное чувство имеет свои мышечные зажимы и характерную маску лица, по которым мы узнаем труса,

тревожного человека, глупца и пр. Сутулость и иные дефекты осанки, характерные позы и .поло- .положения тела тоже позволяют судить о том, какие чувства сдержива- сдерживаются при помощи окаменелости. Формируется характерный мышечный панцирь (Райх, Лоуэн). Лечение Райх рассматривал как распускание мышечного панциря, состоящего из семи защитных сегментов в области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота и таза, и человек превращается как бы в дождевого червя, ибо сег- сегменты теряют связь друг с другом". Хочу обратить внимание, что эти сегменты почти совпадают с чакрами индийской йоги. 208

Когда находящийся в таком панцире человек начинает двигать- двигаться, ему приходится преодолевать неосознаваемое им фоновое на- напряжение мышц. При этом движения теряют плавность, появляются характерное выражение лица, поза и жестикация, которые можно легко пародировать. А.Пиз А994) полагает, что по таким позы, мимике и движениям можно судить о чувствах и намерениях человека. Если окаменелость продолжается долго, происходит отверде- отверждение характера. Полностью теряется спонтанность. Индивид пере- перестает удовлетворять свои потребности, а выполняет требования своего характера. Исчезает психологическая гибкость, существо- существовать человек может только в таких условиях, когда требования характера одновременно полностью соответствуют требованиям среды и потребностям организма. Малейшее изменение ситуации делает человека полностью декомпенсированным. Он как бы пре- превращается в насекомое, которое гибнет, как только изменяются ус- условия обитания. А. Адлером А995) описаны такие формы защиты, как компен- компенсация и гиперкомпенсация. Компенсация — форма защиты, при которой чрезмерно разви- развивается одна наиболее выраженная способность в ущерб другой. Например, умный, но физически слабо развитый мальчик ком- компенсирует свой недостаток тем, что интенсивно изучает шахмат- шахматную игру и добивается в этой области заметных успехов. На какое- то время это успокаивает, но рано или поздно соматическое небла- неблагополучие может привести к болезни, а плохая осанка и хилый вид помешают добиться взаимности в любви. Гиперкомпенсация —

форма психологической защиты, при которой интенсивно развиваются навыки, в приобретении которых нет способностей. Примером гиперкомпенсации является приход физически слабого подростка в секцию ушу, чтобы обучиться борьбе и потом избить своего обидчика. На какое-то время гиперкомпенсация успокаивает, но вряд ли приведет к счастью одностороннее развитие любой способности. Так, известно, что знаменитый А. В. Суворов достиг больших успехов, как полководец, но был ли он счастлив? Юмор — форма защиты, которая используется индивидом для скрытия от себя и других вытесненной в бессознательное недостигнутой цели в жизни. В таких случаях юмор становится формой самоутверждения. Нередко последней пользуются люди с блестящим и живым умом. Они легко и отлично учатся. Живой юмор делает их душой общества и компенсирует их не всегда блестящие внешние данные. Они 14. Зак 155 209

не концентрируют свои усилия на углубленном приобретении профессии. В компании они вызывают обиду у тех, над кем подшучивают. Это про них сказано: «Ради красного словца не пожалеют и отца». У таких людей много не столько врагов, сколько недоброжелателей, которые используют их шутки в других местах. Но главное, в процессе дальнейшей жизни они отстают от тех, над кем подшучивали, не могут достигнуть той цели, которая вызвала бы успокоение в душе. И постепенно они становятся повышенно тревожными и озлобленными. Нередко подшучивание над другими становится единственным способом самоутверждения. На эту форму защиты в свое время обратил внимание Ф. Ницше: «Ирония уместна лишь как педагогическое средство в общении учителя с учениками. В других случаях ирония — это бесчинство. Кроме того, привычка к иронии портит характер, она постепенно придает ему черту злорадного превосходства: под конец начинаешь походить на злую собаку, которая, кусаясь, научилась к тому же смеяться». Эта форма защиты распространена в компаниях нашей молодежи и кажется на первый взгляд весьма безобидной, но, как и все формы защиты, она весьма энергоемка и отвлекает от поставленных целей, ибо как алкоголь и наркотик быстро дают насмешнику наслаждение. Больше пользы она приносит тому, над

кем шутят. Он начинает думать. Шутник его шлифует. При кажущейся про- простоте рекомендация перестать шутить над другими вызывает массу рационализации и интеллектуализации. Поскольку вред этой фор- формы защиты выявляется слишком поздно, избавиться от нее бывает так же трудно, как от наркотика. Тем, кто всерьез решил покончить с ней и не хочет отказаться от применения своего остро отточенного оружия, можно рекомен- рекомендовать подшучивать над собой. Лучше уж шлифовать себя, чем другого, да и безопаснее. Послушайте рассказ пациента, который воспользовался моими рекомендациями. «Я долгое время работал с конструктором, который, с моей точ- точки зрения, не блистал умом и довольно тонко подшучивал над ним. Он, как я тогда думал, не обижался. Отношения у меня с ним были формально дружеские. Когда я стал заниматься психологи- психологическим тренингом, то перестал над ним подшучивать, а начал под- подшучивать над собой. Я говорил, что не понимаю его необычного мышления. По-видимому, у него кроме наглядного, образного абстрактного есть четвертый вид мышления, которого нет у меня Все смеялись, и он тоже. Я стал внимательнее прислушиваться к его «глупостям» Глобальных идей он не высказывал, но иногда у него были интересные догадки, но, к сожалению, он не мог их 210

теоретически обосновать. Перестав смеяться над ним и установив дружеские отношения, я узнал, что у него золотые руки. Он мог исправить, починить, сделать практически все. Вот это ему и надо было бы афишировать! Действительно великое изречение — «По- «Познай самого себя.» У каждого пациента есть целая система психологических за- защит, на образование которых уходит много энергии. Вначале ее хватает и на удовлетворение реальных потребностей и на форми- формирование защит. Но возникновение хотя бы одной из форм психо- психологической защиты приводит к появлению другой. Рано или позд- поздно потребности перестают удовлетворяться и развивается невроз. Но и сам невроз становится формой защиты. Человек, перегру- перегруженный защитами, из океана жизненных бурь попадает в более спокойную гавань болезни. И тогда задачей его лечения становит- становится снятие этих защит и обучение плаванию в океане жизни, да так, чтобы еще он получал

удовольствие от плавания в бурных волнах. Когда снимается груз психологических защит, защитой стано- становится психологическое движение с учетом Законов жизни. Обра- Образом такой защиты может служить янки, который по воле Марка Твена попал из XX в. во времена царствования короля Артура. Когда проходил поединок, он не стал надевать на себя стальные доспехи, а сел на легкого коня. И когда на него налетал против- противник, защищенный латами, он просто отскакивал в сторону. 14"

ЛИТЕРАТУРА Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии/Пер. с нем. - М.: Фонд «За экономическую грамотность», 1995. — 226 с. Гетманова А.Д. Учебник по логике. 2-е изд. — М.: «ВЛАДОС», 1994.—303 с. Данте А. Божественная комедия/Пер, с итал. М. Лозинского. Минск: Масг ли., 1987 575 с Карвасарский Б.Д. Психотерапия. - М.: Медицина; 1985. -304 с. Ковалев В.В Психиатрия детского возраста.— М.: Медицина, 1979. —608 Литвак М Е Психологическое айкидо. — Ростов и/ Д.: Изд-во Рост. пед. ин- та, 1992. -64 с. Литвак М.Е. Если хочешь быть счастливым. —Ростов н/Д.: Изд-во ■«фе- ■«феникс». 1995.-640 с Личко А.Е. Психопатии и акцентуации у детей и подростков. Л.: Медицина, 1977.-206 с. Лукиан Разговоры богов. //Избранная проза: Пер. с древнегреч.—М.: Правда, 1991.-С. 272-308. Панков В.Д. Рациональная и разъяснительная психотерапия.//Руководе- во по психотерапии/Под ред. В. Е. Рожнова. 3-е изд. перераб. и доп.—Ташкент, Медицина, 1985. С. 188-213 Платон Диалоги/Пер с древнегреч.-М.: Мысль, 1986.-607 с-(Философ- с-(Философское наследие) Сенека Л А. Нравственные письма к Луцилию//Если хочешь быть свобод- свободным/Сенека, Честерфильд, Моруа.-М.: Политиздат, 1992. -5-110 с. Слободяник АП Психотерапия, внушение, гипноз.—Киев, «Здоровья», 1977,- 480 с. Фрейд З Проблемы бессознательного: Сборник произведений. — М.: Просве- Просвещение, 1989,- 448 с. Фромм Э Человек для себя/Пер, с англ.— Минск: «Коллегиум», 1992.— 253 с. Франк л В Человек в поисках смысла: Сборник:/Пер. с англ. и нем". — М.: Прогресс, 1990 - 368 с. Шопенгауэр А. Афоризмы житейской мудрости.—М.: Интербрук, 1990.— с. 152.— (Сер. «Страницы мировой философии»)

Приложение Экспериментально-психологическое определение структуры личностного комплекса («социогена») и прогноз судьбы. В своих предыдущих работах (М.Е.Литвак, 1989; 1994; 1995) я предложил типировать малоадаптивный личностный комплекс, приводящий пациента к неврозу по четырем позициям: «Я» (отношение к себе), «Вы» (отношение к близким), «ОНИ» (отношение к людям вообще, готовность к новым контактам), и «ТРУД» (отношение к предметной деятельности). При этом знак «плюс» означал благополучие в соответствующей позиции, а знак «минус» — неблагополучие. Кроме того позиция личности определялась по фактору стабильности-нестабильности. В зависимости от сочетания плюсов и минусов в этих позициях определялся личностный комплекс («социоген»), который можно рассматривать как форму-формулу характера. Именно личностный комплекс позволяет определить стиль жизни индивида, его систему отношений, жизненную траекторию, а также рассчитать его судьбу, т. е. предсказать, какая жизненная ситуация и на каком жизненном витке обусловит возникновение невротической реакции, срыв адаптации, кризисов, неврозов и т.д. Мною было показано, что появление минуса хотя бы в одной из позиций приводит к постоянному эмоциональному напряжению, нарушению отношений с миром и собой. Кроме того, формируется тенденция к появлению минусов и в остальных позициях. Мною было описано семь малоадаптивных личностных комплексов и установлены корреляции между их структурой, линией жизни и формой неврозов. Типирование «социогена» помогало выработать стратегию и тактику психотерапевтического воздействия (М. Е. Литвак, 1989). Для определения «социогена» использовались биографический метод, клиническое изучение и модифицированный нами биографический опросник E.Bern, A977), что делало обследование довольно громоздким и не годилось для массовых исследований. Этих недостатков лишен разработанный нами на базе цветового ассоциативного теста Люшера и цветового теста отношений (ЦТО) 213

Эткинда цветовой тест определения социогена (ЦТОС) и прогноза прогнозирования межличностных отношений. Тест апробирован на

283 больных хирургического профиля, 1376 человек, проходивших занятия в Клубе решивших овладеть стрессовыми ситуациями, при обучении психологов и психотерапевтов (17 человек) и при изучении проблемы адаптации у студентов младших курсов Ростов-Ростовского медицинского университета и старших классов медицинского лицея. Поскольку тест Люшера широко известен и довольно часто приводился в отечественной литературе, а ЦТО публиковался всего один раз (А983), позволю себе конспективно изложить процедуру ЦТО. ЦТО предназначен для изучения эмоционального отношения человека к значимым для него людям, различным объектам и явлениям и отражает как сознательный, так и неосознаваемый уровни этих отношений.

1. Психолог составляет вместе с больным список лиц из его ближайшего окружения (родственники, друзья, врач, психолог, сослуживцы).
2. Перед больным на белом листе бумаги раскладываются в случайном порядке восемь цветных прямоугольников. Затем психолог предлагает больному подобрать для каждого из людей и понятий, которые ему называются, подходящие цвета. Цвета должны подбираться в соответствии с характером людей, а не по внешнему облику и могут повторяться. ЦТО имеет два варианта, краткий и полный. В кратком варианте от больного требуется подобрать к каждому человеку или понятию, которые он оценивает, один цвет. В полном варианте больной ранжирует все 8 цветов в порядке соответствия понятиям от «самого похожего, подходящего» до «самого непохожего, неподходящего». Краткий вариант рекомендуется для экспресс-диагностики, полный — для более глубокого обследования и научных исследований.
3. После завершения выбора цветов для лиц и понятий цвета ранжируются больным в порядке предпочтения, как в классическом тесте Люшера, начиная с самого «красивого», приятного для глаз и кончая «самым некрасивым», неприятным.
4. Интерпретация основывается на двух процедурах: А. Сопоставление цветов, которые ассоциируются с определенным лицом или понятием, с их местом в раскладке по предпочтению. Если с некоторым лицом или понятием ассоциируются цвета, занимающие первые места в раскладке по предпочтению, значит, к

данному лицу или понятию больной относится положительно, эмоционально

ционально принимает его, удовлетворен соответствующим отношением. И, наоборот, если с ним ассоциируются цвета, занимающие последние места в раскладке по предпочтению, значит, больной относится к нему негативно, эмоционально отвергает его. Формальным показателем этого в кратком варианте ЦТО является ранг цвета, который ассоциируется в раскладке по предпочтению с данным понятием. Эта цифра может изменяться от единицы до восьми. В полном варианте соответствующий показатель может быть вычислен путем складывания абсолютных величин разности рангов каждого цвета в двух раскладках. При этом показатель может изменяться от 0 в случае идентичности раскладок, что означает крайне положительное отношение, до 32, что означает крайне отрицательное отношение. При проведении ЦТО по полному варианту было установлено, что идентичность раскладок (значимых других @ баллов) и полное неприятие (С2 балла) встречается чаще всего у истерических личностей. У них, если отношения со значимыми другими продолжаются, в момент расположения к ним наблюдается полная идентификация (@ баллов), а в момент конфликта — полное неприятие (С2 балла). Б. Интерпретация содержательного отношения. В этом плане с точки зрения Эткинда каждый цвет ассоциируется с определенным содержанием: Синий: честный, справедливый, невозмутимый, добросовестный, добрый, спокойный. Зеленый: черствый, самостоятельный, невозмутимый. Красный: отзывчивый, решительный, энергичный, суетливый, дружелюбный, уверенный, общительный, раздражительный, сильный, обаятельный, деятельный. Желтый: разговорчивый, безответственный, открытый, общительный, энергичный, напряженный. Фиолетовый, несправедливый, неискренний, эгоистичный, самостоятельный. Коричневый: уступчивый, зависимый, спокойный, добросовестный, расслабленный. Черный: показывает интенсивности тенденций, выявляемых другими цветами. Серый: нерешительный, вялый, расслабленный, неуверенный, несамостоятельный, слабый,

пассивный. Таким образом, каждый из цветов ЦТО обладает собственным ясно определенным эмоционально-личностным значением. Эткинд указывает, что шесть распространенных социальных типов (друг, отшельник, клоун, божий одуванчик, полководец и предатель) имеют следующие ранги: 215

Друг 3 12 6 8 4 5 7 Отшельник 81765234 Клоун 4 3 5 2 16 8 7 Божий одуванчик 4 6 5 2 0 13 7 Полководец 3 1726504 Предатель 75861243
Обозначения: 1 — синий, 2 — зеленый, 3 — красный, 4 — жел- желтый, 5 — фиолетовый, 6 — коричневый, 7 — черный, 8 — серый. Иногда имеется значительное расхождение между вербальными характеристиками и данными теста. Так, одна моя клиентка поста- поставила свои отношения к мужу на первое место, а в тесте расположи- расположила его на седьмом. При дальнейшем анализе выявилось ее недо- недовольство мужем: он желал, чтобы жена больше занималась домаш- домашним хозяйством. Можно предположить, что в дальнейшем их отношения будут ухудшаться. Еще одна моя пациентка сообщила, что она довольна своим вторым мужем. При проведении ЦТО вы- выявилось, что второго мужа она помещает на третье место, а перво- первого на восьмое. Это является показателем того, что второго мужа, хотя она и оценивает положительно, но считает средней лично- личностью, а к первому испытывает чувство ненависти. Можно сделать вывод, что отношения с первым мужем еще не изжиты. И действи- действительно, когда ей на это было указано, она с чувством сказала: «Да, первый муж — это личность.» Следовательно, полученные данные позволяют проводить психологическую профилактическую работу. Приведу пример консультирования одной супружеской пары. Жена обладала ярко истерическими свойствами. Мне удалось на- наладить их отношения, и жена с восторгом сообщила, что они стали просто великолепными. Вот выдержки из протокола обследования жены. Отношение к мужу: 3 1 2 6 4 8 5 7 Предпочтительные цвета: 3 12 6 4 8 5 7 И на вербальном уровне она называла его другом, на которого можно положиться, хорошим человеком. В момент конфликта раскладка шла следующим образом: Отношение к мужу: 75862143 Предпочтительные цвета: 34126857 И на вербальном уровне в момент конфликта она называла его

изменщиком, предателем, человеком, который испортил ей жизнь, трусом, подонком и т. п. Но это можно было бы предсказать, если бы мы при первой раскладке отношение к мужу определили бы, переписав цифры в обратном порядке. Тогда запись протокола выглядела бы следующим образом: Отношение к мужу в момент обследования: 3 1 2 .6 8 5 7 216

Отношение к мужу в момент конфликта: 7 5 8 6 2 13 Таким образом, в ЦТ О я добавил еще одну процедуру при его расшифровке. Появилась возможность предсказывать судьбу отношений еще в тот момент, когда они, казалось бы, носят нормальный характер, и на этом основании разрабатывать ряд мероприятий по профилактике конфликта. Опыт 138 консультирований семейных и производственных отношений показал высокую валидность этого метода. Прогноз оправдался в 83,6%. С моей точки зрения, открываются принципиально новые возможности для семейного и производственного консультирования (определение психологической совместимости). На базе ЦТ О я разработал цветовой тест определения «социогена» (ЦТОС). Прежде всего психолог в контакте с консультируемым составляет список лиц из непосредственного окружения больного — родственники, друзья, сотрудники (начальники, подчиненные и равные по должности) для определения позиции «Вы», а также список лиц, с которыми испытуемый едва знаком: соседи по лестничной клетке, учащиеся параллельных классов или групп, работники соседних учреждений, соседи по палате и пациенты других палат, для определения позиции, «ОНИ». Очень удобно проводить обследование этой позиции, когда только формируется группа (класс, студенческая группа и т.д.). Количество значимых для больного лиц и количество малознакомых должно быть одинаковым. Кроме того составляется список понятий, имеющих для него существенное значение. Сюда входят такие понятия, как работа, хобби, домашние животные, любимые вещи. Отношение к этим понятиям помогает выявить позицию «ТРУД», а в случае обнаружения минуса в позиции «Вы» установить компенсаторные компоненты. Так, например, если мы выявляем у больного отрицательное отношение к

супругу или детям, у нас не вызывает удивление идентификационное отношение к домашним животным, в частности к собаке или кошке. Всю силу своей любви больной отдает своему питомцу, и перспектива наладить семейные отношения становится весьма сомнительной, а сама проблема просто вытесняется. Кроме того испытуемому предлагается «ранжировать» самого себя, психолога, который проводит эксперимент, а потом разложить цвета по предпочтению. Обработка материала идет так же, как в ЦТО. При кратком варианте цифра изменяется от единицы до восьми. При тесте определения «социогена» вместо цифр используются знаки «плюс» и «минус». Нулем считается середина раскладки. 4 оценивается как +, 3 - ++, 2 - +++, 1 - +++, 5--, 6, 7, 8. Затем 217

отдельно подсчитываются все плюсы и минусы. Если плюсов больше, чем минусов, то позиция оценивается как положительная, если минусов больше, чем плюсов, то как отрицательная. Затем количество плюсов делится на количество лиц, отношение к которым исследовалось. Например, число плюсов при определении позиции «Вы» было 26, минусов — 10, а число близких лиц — 10. Позиция «Вы» оценивается как положительная — 1,6. Максимально положительной или отрицательной она может быть при четырех баллах. Так, по-видимому, у Собакевича негативное отношение к близким было четыре минуса, ибо он считал, что в «городе мошенник на мошеннике сидит и мошенником погоняет. Один человек — прокурор, и то, если правду сказать, свинья». Так оцениваются позиции «Я», «Вы» и «ОНИ». При полной раскладке нуль будет между 16 и 17. В остальном обработка не меняется. Что касается позиции «Я», то здесь сразу выявляется искомый показатель. Для уточнения позиции «Я» эксперимент можно провести несколько раз. Тогда данные становятся более достоверными. Так, при «Я» (++++) можно наблюдать элементы самолюбования, но при неудачах эти плюсы могут обратиться в минусы. При «Я» () можно предположить глубокую депрессию, при «Я» — глухое недовольство собой. Предпочтительнее отношение к себе, характеризуемое двумя-тремя плюсами. Чрезмерно высокое позитивное «Вы» (+ + +) часто свидетельствует о мазохизме или о восхищении

партнером по общению. Тот, кто восхищается, может впоследствии предать, а мазохист не ожи- неожиданно оставить. Врач, к которому пациент относится на 4 плюса, должен быть внимательным к высказываниям пациента о том, что у него наступило улучшение. Не исключено, что это неосознавае- неосознаваемое желание сделать своему кумиру что-то хорошее. После того, как наступит разочарование, именно такой пациент будет настроен к врачу наиболее враждебно. Те же соображения справедливы при анализе отношений «начальник — подчиненный», «учитель — уче- ученик». Так можно предсказать предательство. Наиболее продуктив- продуктивно складываются деловые отношения, если подчиненный, ученик или пациент относится к начальнику, учителю и врачу, если этот показатель находится в промежутке два-три плюса. На начальных этапах неплохи и отношения на один минус. Тогда после спокой- спокойного анализа недоразумений отношения между партнерами могут стать теплыми. Три-четыре минуса по отношению к близким при позитивном «Я» свидетельствуют о большой степени высокоме- высокомерия. Не исключена и параноидная настроенность. Чрезмерно высокое позитивное «ОНИ» (++ъ+) встречается в раннем детстве. Оно нередко наблюдается у «гадких утят» и ис- 218

терических личностей. Они охотно идут на контакты, но истерики быстро разочаровываются в новых знакомых, а «гадкие утята» при недоразумениях еще раз убеждаются в собственной неполно- неполноценности. Наиболее адаптивна позиция «ОНИ» при двух-трех плюсах. Наличие одного, двух минусов в позиции «ОНИ» свиде- свидетельствует о некоторой застенчивости, три-четыре минуса застав- заставляют предположить мизантропию и параноидную настроенность, особенно, если Минусы в «ОНИ» сочетаются с минусами в пози- позиции «Вы». Позиция «Труд» оценивается по отношению к работе. Если от- отношение к работе негативное, да еще при этом не осознается, то это может служить постоянным неосознаваемым психотравмирующим фактором. Но если выявляется позитивное отношение к некото- некоторым трудовым процессам или к хобби, то это может служить не- неплохим подспорьем для определения своего места на работе, или смены ее,

чтобы хобби стало основной работой. Человек с минусом в позиции «Труд» склонен к быстрой утомляемости в процессе работы, поискам развлечений, а в конечном итоге к депрессии или приему спиртных напитков. Оценка параметра стабильности/нестабильности оценивается по силе позиции. Если сила позиции ближе к 0, то ее можно опре- определить как нестабильную и предположить, что в одной ситуации человек будет вести себя так, а в другой — прямо противополож- противоположным образом. О нестабильности позиции могут свидетельствовать иногда показатели, приближающиеся к 4. Но более точно фактор стабильности/ нестабильности можно оценить, если провести об- обследование несколько раз в течение 10 дней, особенно эти данные ценны, если ситуация меняется с благоприятной на неблагоприят- неблагоприятную и наоборот. ЦТОС совпадал с биографическим методом в 91,6% (на Матери- Материале 147 параллельных изучений), что свидетельствует о его высо- высокой валидности. Преимуществом его является, кроме быстроты получения данных, возможность более глубокого прогноза разви- развития отношений, что позволяет использовать его при семейном кон- консультировании и диагностике производственных отношений. В по- последнем случае его можно сочетать с разработанным нами цвето- цветовым социометрическим тестом (ЦСТ) В основу ЦСТ легли цветовой ассоциативный тест Люшера, ЦТО и ЦТО и ЦТОС. В чистом виде ЦСТ проводится следующим образом. Перед ис- испытуемым на белом фоне в случайном порядке раскладываются восемь цветных прямоугольников цветов теста Люшера. Экспери- Экспериментатор предлагает так же как в ЦТО подобрать к каждому из 219 членов группы подходящие цвета. Затем цвета раскладываются в порядке предпочтения от самого приятного до самого неприятного. Кроме того используются одновременно процедуры тестирования проводимые при ЦТО и ЦТОС. Обработка такая же, как в ЦТО. Затем выбираются три лица из группы, к которым выявилось положительное и три лица, к которым выявилось негативное отношение, и на основании этих данных по законам социометрических тестов строится социограм- ма, в соответствии с которой делается заключение о структуре группы. При разработке

теста обследовано 489 человек, входящих в состав 32 групп (учебные классы, группы психологического тре- тренинга, производственные, спортивные коллективы, студенческие группы и временные коллективы-бригады, курсы факультетов усо- усовершенствования, туристические группы и пр.). Одновременно проводился и традиционный социометрический тест Т. Лири и Д. Морено, которые выявили высокую степень корреляции с вы- вышеупомянутыми апробированными в психологической практике тестами (93,8%). Следует отметить, что предлагаемый тест имеет ряд преимуществ. Во-первых, выявляется отношение каждого ко всем и всех к каждому. Учитывая недоверие нашего населения к психологиче- психологическому тестированию, невербальный характер данного теста позво- позволяет получить более достоверные данные. Во вторых, при необхо- необходимости, поскольку одновременно проводятся процедуры ЦТО и ЦТОС, можно получить и достоверный психологический портрет каждого участника группы, а также выявить уровень его невротиче- зации. С помощью этого теста изучалась групповая динамика в студен- студенческих группах на первых курсах и классах лицея после их фор- формирования. Выявлялись лидеры, ведомые, что использовалось преподавателями в их целенаправленной работе, и врачами для профилактики неврозов.

Учебное издание Литвак Михаил Ефимович
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ: Учебное пособие Редактор Г. И.
Медведева Обложка художника Л. Г. Беловой Технический редактор
Моргулис В. И. Корректор Клименко Н. Т.