

Михаил Ефимович Литвак Психологический вампиризм



Аннотация

Книга призвана помочь вам строить межличностные отношения в семье и на производстве, не давать себя в обиду, без потерь или с минимальными потерями выходить из конфликтов, вернуть дружбу и любовь, устроиться на престижную работу, заключить выгодный контракт и т.д.

Рассчитана на врачей-психотерапевтов, психологов, педагогов. Может быть использована в качестве учебного пособия по психологии общения.

От автора

Название этой книги дала одна из глав моей работы «Если хочешь быть счастливым». Хочу сразу предупредить, что *психологический вампиризм* — это просто метафора, которая помогает понять суть дела. А вообще-то книга посвящена проблеме межличностных контактов и способам налаживания искренних отношений и является обобщением моего опыта лечения больных неврозами, алкоголизмом и психосоматическими заболеваниями, а также психокоррекционной и психопрофилактической работы по налаживанию семейных и производственных отношений.

Результаты моих научных исследований приведены здесь в такой форме, чтобы они могли быть понятны не только профессионалам — врачам-психотерапевтам и психологам, но и тем, ради кого и проводились эти исследования — широкому кругу лиц, у которых имеются трудности в общении.

Хотелось бы, чтобы эта книга стала чем-то вроде поваренной книги, с помощью которой можно было из добрых намерений приготовить такие шикарные блюда межличностных отношений, как симпатия, дружба и любовь. В ней вы найдете рекомендации, как избежать конфликта и с честью выйти из него, как обойти подводные рифы и мели в бурном океане человеческих страстей, чтобы не разбить корабль своего счастья и привести его в бухту успеха и процветания.

В главе I описаны приемы психологического айкидо. Овладение ими позволит вам

общаться без особых конфликтов как с близкими, так и с малознакомыми людьми. Кроме того, с ее помощью легче будет понять механизмы психологического вампиризма.

Глава II рассказывает о тех формах общения, которые не приводят к конфликтам. В меру все они нам необходимы. Опасными они становятся при избытке.

Изучение главы III позволит вам распознавать психологических вампиров и избегать общения с ними или, по крайней мере, не давать им высасывать ваши психологические соки. Многим этот материал поможет избавиться не только от ненужных партнеров по общению, но и от неврозов, импотенции, алкоголизма, психосоматических заболеваний и т. д.

Глава IV будет полезна родителям, ибо именно в семье дети заражаются «первородным грехом» и ка-щеизмом, а также начинают жить в соответствии с мифами, весьма распространенными в нашей жизни. Хочется думать, что ею заинтересуются и учителя (особенно младших классов) и помогут детям избавиться от этих, пока еще не очень мощных, корней будущего невротизма. Ведь самой лучшей его профилактикой является правильное воспитание.

В главе V рассказывается о вреде различных психологических защит.

В приложении 1 даны заморочки. Это кратко изложенные основные положения книги. Если у вас нет времени читать все подряд, начните с них. Если что будет непонятно, загляните в книгу.

Если вы хотите узнать, вампир вы и нет, обратитесь к приложению 2. Если хоть в одной позиции личностного комплекса у вас минус, вы вампир. Заодно узнаете, что вас ждет.

I Психологическое айкидо

На одной из лекций, посвященных проблеме общения, я спросил своих слушателей: «Кто из вас любит власть?». Ни один из 450 человек не ответил утвердительно. Когда же я попросил поднять руки тех, кто хочет стать гипнотизером, отгадайте, сколько человек подняли руки? Правильно, почти все. Какие выводы можно сделать?

1. Никто не признается себе, что он любит власть.

2. Никто не признается себе, что он хочет, чтобы ему беспрекословно подчинялись (власть гипнотизера над гипнотизируемым кажется без граничной).

Лично я не вижу ничего страшного в желании управлять другими людьми, тем более что человек обычно действует исходя из благих намерений. Однако желание командовать, осознаваемое или неосознаваемое, упирается в аналогичные претензии партнера по общению. Возникает конфликт, столкновение, в котором нет победителей. Досада, раздражение, гнев, подавленность, головные боли, боли в области сердца и т. п. остаются как у того, кто взял верх, так и у того, кому пришлось подчиниться. Появляется бессонница, во время которой переживается конфликтная ситуация, какое-то время трудно заняться текущими делами, поднимается артериальное давление. Некоторые, чтобы заглушить досаду, употребляют спиртное или наркотики, срывают зло в очередной раз на членах своей семьи или подчиненных. Многие мучают себя угрызениями совести. Дают себе слово быть сдержанней, осмотрительней, но... проходит какое-то время, и все начинается сначала. Нет, не сначала! Каждый последующий конфликт возникает по все меньшему поводу, протекает все более бурно, а последствия становятся все тяжелее и продолжительнее!

Никто не хочет конфликтовать. Когда конфликты становятся частыми, человек мучительно ищет выход.

Одни начинают ограничивать общение. В первый момент как будто помогает. Но это временный выход. Потребность в общении сродни потребности в воде. У человека, попавшего в условия полного одиночества, через пять-шесть дней развивается психоз, во время которого появляются слуховые и зрительные галлюцинации. С галлюцинаторными образами начинается общение, которое, конечно же, не может быть продуктивным и ведет к гибели человека. Научкой установлено, что именно из-за этого умирают раньше срока люди, оставшиеся одинокими. Часто потребность в общении берет свое, и тогда человек вступает в контакт с кем попало, лишь бы не быть в одиночестве. У многих развивается замкнутость, застенчивость. Уже не ты выбираешь, а тебя выбирают.

Вторые (в основном это сильные личности, занимающие командные должности) требуют беспрекословного подчинения как в семье, так и на работе. Тогда они перестают улавливать постепенно нарастающее недовольство тех, кто зависит от них. Когда исчерпываются возможности для подавления, они иногда с болью, иногда с удивлением замечают, что их все оставили, и считают, что их предали.

Третьи, не пытаясь наладить общение, пытаются менять своих партнеров, разводятся, увольняются с работы, переезжают в другой город и даже страну. Но от себя, от своего неумения общаться, никуда не уйдешь. На новом месте все начинается сначала.

Четвертые полностью уходят в работу, часто выбирая такую, которая не требует контактов с другими людьми. Но и это тоже временный выход.

Пятые... Но позвольте закончить перечисление суррогатных способов, заменяющих роскошь человеческого общения. Их очень много. Объединяет их то, что все они в конечном итоге приводят к болезням или асоциальным формам поведения. В больнице или тюрьме общение тоже имеется, но вряд ли кого-нибудь оно может удовлетворить.

В течение многих лет я пытался лечить лекарствами и гипнозом неврозы, которые всегда возникали после конфликтов. Больным на короткий промежуток времени становилось легче, но очередной конфликт, даже меньшей выраженности, приводил к еще более тяжелому состоянию. И это вполне понятно. Ведь ни лекарства, ни гипноз, ни биоэнергетические методы, ни иглоукалывание не могли научить поведению в конфликтной ситуации. Тогда параллельно с назначением лекарств я стал учить больных правильно вести себя в конфликтной ситуации, побеждать в споре, управлять партнером так, чтобы он этого не замечал, ладить с самим собой, начинать общение и продолжать его продуктивно, без ссор и конфликтов, грамотно формировать, а потом отстаивать свои интересы.

Первые же опыты использования нового подхода при лечении больных дали потрясающие результаты.

Молодой человек 25 лет в течение трех дней излечился от тиков, которыми страдал 15 лет. Женщина с функциональным параличом нижних конечностей стала ходить через несколько часов. Больной, направленный на лечение с подозрением на опухоль головного мозга, избавился от головных болей за две недели. К матери вернулся ушедший из дома из-за „семейных конфликтов“ 15-летний сын. Мужчине 46 лет удалось выйти из депрессии, сохранить чувство собственного достоинства во время бракоразводного процесса, начавшегося по инициативе жены, решившей уйти к другому. Кроме того, на его сторону перешли двое детей. У многих налаживались отношения на работе и в семье. Исчезла необходимость командовать. Своеобразный стиль подчинения партнеру приводил к необходимому результату. Этот список примеров можно было бы продолжить.

Постепенно вырабатывался взгляд на общение как на вид психологической борьбы, а ее приемы напоминали мне восточные единоборства, в основе которых лежат принципы защиты, ухода, обороны. Я назвал этот метод «психологическое айкидо». Тогда же сформулировал принцип амортизации.

Современная наука указывает, что корни невроза уходят в раннее детство, когда формируется невротическая система отношений, невротический характер. Это приводит к тому, что личность живет все время в состоянии выраженного эмоционального напряжения, часто неосознаваемого, и становится уязвимой в трудных конфликтных ситуациях. Начинается невроз, психосоматические заболевания (бронхиальная астма, гастрит, язвенная болезнь желудка, гипертоническая болезнь, колиты, дерматиты и др.). В состоянии стресса, эмоционального напряжения нарушается иммунитет. Невротические субъекты чаще болеют инфекционными заболеваниями, у них чаще возникают злокачественные опухоли, с ними чаще происходят несчастные случаи. Таким образом, пословица «Все болезни от нервов» получает сейчас научное обоснование.

Но зачем же ждать, когда человек заболеет или с ним что-нибудь случится, или он кому-нибудь принесет несчастье? Не лучше ли начать работу до того, как он заболеет? На наших лекционных занятиях и в группах психологического тренинга отрабатываются известные и вырабатываются новые приемы и правила психологической борьбы. Более 85 % слушателей отмечают, что в результате овладения навыками психологического айкидо им в той

или иной степени удалось наладить отношения в семье и на производстве. Некоторые получили повышение по службе. Многие начали ставить перед собой более высокие цели.

Приводимая здесь методика аналогов не имеет, хотя я использовал положения трансактного анализа, гештальттерапии, поведенческой и когнитивной терапии, подходы Дейла Карнеги и др. Но родоначальником ее можно считать бравого солдата Швейка. Он не отвечал на оскорбления обидчиков, а соглашался с ними. «Швейк, вы идиот!» — говорили ему. Он не спорил, а тут же соглашался: «Да, я идиот!» — и одерживал победу, как в борьбе айкидо, не дотрагиваясь до противника. Может быть, следовало назвать этот вид борьбы психологическое швейкидо, как предложил один из моих учеников?

1 Общие принципы психологической борьбы, легкие для понимания и применения

Восточные мудрецы говорили: «Знать — значит уметь». Если вы хотите узнать принцип амортизации, одного прочтения этой книги недостаточно. Необходимо попробовать применить его самому. Иногда сразу не получается. Ничего страшного! После конфликта подумайте, как следовало бы поступить. Можно отправить письмо своему обидчику. Как составлять такие письма, вы узнаете из этой книги. Следите за конфликтами других, постарайтесь понять их механизм и наметить пути выхода из них. Лучше учиться на чужих ошибках.

Итак, в путь. «Дорогу осилит идущий».

Объективность законов психологии

Когда идет дождь, мы сидим дома, а если выходим на улицу, берем с собой зонт, но не ругаем небо и тучи. Мы знаем, что законы, по которым идет дождь, не зависят от нас, и просто стараемся по мере сил и возможностей к ним приспособиться.

Но вот возникает конфликт в семье, на работе, на улице или в транспорте, и вместо чарующих волшебных звуков гармонического общения, близости, любви раздается скрип натруженных сердец и треск изломанных судеб. Всегда кажется, что если бы не злая воля нашего партнера по общению, то конфликта не было бы. А о чем думает наш партнер?

О том же. Мы мысленно пытаемся навязать партнеру тот или иной стиль поведения. Побеждаем его, припираем к стенке и на время успокаиваемся, так как нам кажется, что мы приобрели определенный опыт в этом конфликте. А что делает наш партнер? То же самое. И зачастую мы не подозреваем, что Законы общения так же объективны, как Законы природы и общества.

Примером может служить следующий психологический эксперимент из теста Дембо. Перед вами вертикальная шкала (рис. 1). На ее северном полюсе самые умные люди, на южном — самые глупые. Найдите свое место на этой шкале. Вы разместили себя в районе середины? Нет, немного выше! Отгадал? Может, вы думаете, что я умею читать чужие мысли? Нет. Я просто знаю законы психологии.



Рис. 1

Любой человек, находящийся в здравом уме и твердой памяти, размещает себя именно здесь. Можете на основе этого теста показать своим близким фокус. Проведите с ними

эксперимент, а потом предъявите заранее приготовленный листочек с результатом. Совпадение иногда бывает вплоть до миллиметра.

Какой вывод можно сделать из этого изящного эксперимента? *Общаясь с партнером, мы должны помнить, что общаемся с человеком, который о себе хорошего мнения.* Это необходимо подчеркивать всем своим видом, построением фраз во время беседы, важно также следить за тем, чтобы не было пренебрежительных жестов, снисходительного выражения лица и т. п. Лучше всего, если во время беседы вы все время будете внимательно смотреть на собеседника. *Кроме того, ответ партнера запрограммирован в самом вопросе.* И не просто запрограммирован. Это ответ вынужденный. Попробуйте разместить себя на северном полюсе. Не получается? Правильно. Ближе к северному полюсу размещают себя обычно слабоумные люди. А ближе к южному? Тоже не получается. Ближе к южному полюсу размещают себя люди, находящиеся в глубокой депрессии, или мудрецы типа Сократа, который говорил: «Я знаю только то, что ничего не знаю».

Если ответ партнера нас не устраивает (а он, как мы только что установили, вынужденный), *мы задали не тот вопрос.* Таким образом, для того чтобы управлять партнером по общению, необходимо моделировать свое поведение, а он уже вынужденно будет поступать так, как нам надо.

Возникает вопрос: а как же партнер? Мы выигрываем, а что будет с ним? *В том-то и заключается особенность психологической борьбы, что здесь нет победителей и побежденных.* Здесь или оба выигрывают, или оба проигрывают. Поэтому ваша победа будет и победой вашего партнера. Ни в коем случае нельзя воспитывать партнера. Будем помнить, что воспитание заканчивается к пяти-семи годам. Дальнейшее воздействие называется перевоспитанием. *А перевоспитать можно только одного человека — самого себя.*

Таким образом, объект воспитания всегда под рукой. Открывается блестящая перспектива: работайте над собой, своим поведением, изучайте законы психологической борьбы. Будьте твердым, но мудрым и снисходительным воспитателем. Не наказывайте своего подопечного слишком строго, старайтесь его уговорить. Ведь перевоспитание — это перестройка, а перестройка всегда трудна и болезненна. Помните, что приобретение знаний — как наматывание клубка.

Итак, в бой!

Основы амортизации

Приступая к общению со взглядом на него как на психологическую борьбу, следует опираться на мудрость, накопленную веками (библейские тексты, учения восточных мудрецов и т. д.).

1. *Занимайтесь систематически.* Спрашивается, а где взять время? А его дополнительно и не нужно. Каждый из нас общается, у каждого бывают неудачи. (Те кто доволен результатами своего общения, кого любят друзья, обожает супруг(а), боготворят подчиненные, уважает начальство, кто никогда не конфликтует, могут не читать эту главу. Это — гении общения. Они и так на интуитивном уровне все освоили.) Такие неудачи надо внимательно анализировать в свете знаний, полученных из этой книги, и искать только свои ошибки. «И что ты смотришь на сучек в глазе брата твоего, а бревно в твоём глазе не чувствуешь? „...“ ...Вынь прежде бревно из твоего глаза, и тогда увидишь, как вынуть сучек из глаза брата твоего».

2. *Не бойтесь трудностей и неудач.* «Входите тесными вратами; потому что широки врата и пространен путь, ведущие в погибель, и многие идут ими; потому что тесны врата и узок путь, ведущие в жизнь, и немногие находят их».

3. Отрабатывайте сначала оборону, защиту.

Иногда одного достаточно для успешного общения.

«Мирись с соперником твоим скорее, пока ты еще на пути с ним...»

4. Не обращайте внимания на насмешки окружающих. «Не отвечай глупому по глупости его, чтобы и тебе не сделаться подобным ему».

5. *Не торжествуйте при успехе,* так как гибели предшествует гордость и падению — надменность.

6. В период обучения полностью отдайте инициативу партнеру.

В основе принципа амортизации лежат законы инерции, которые характерны не только для физических тел, но и для биологических систем. Чтобы погасить ее, мы применяем амортизацию, не всегда осознавая это. А раз не осознаем, то и используем не всегда.

Гораздо успешней применяем мы физическую амортизацию. Если нас столкнули с высоты и тем самым навязали падение, мы продолжаем движение, которое нам навязали, — *амортизируем*, тем самым гася последствия толчка, и только потом выпрямляем ноги и встаем. Если нас столкнули в воду, то и здесь мы вначале продолжаем движение, которое нам навязали, и только после того, как иссякли силы инерции, выныриваем. Спортсменов специально обучают амортизации. Посмотрите, как принимает мяч футболист, как уходит от ударов боксер. Борец падает в ту сторону, в которую толкает его противник. При этом он увлекает последнего за собой, затем добавляет немного своей энергии и оказывается уже наверху, фактически используя его же силу. На этом же основан принцип амортизации в межличностных отношениях.

Модель амортизации представлена в «Похождениях бравого солдата Швейка»: «Шредер остановился перед Швейком и принялся его разглядывать. Результаты своих наблюдений полковник резюмировал одним словом:

— Идиот!

— Осмелюсь доложить, господин полковник, идиот! — ответил Швейк».

На что рассчитывает партнер, обращаясь к нам с теми или иными предложениями? Нетрудно догадаться — на наше согласие. Весь организм, все обменные процессы, вся психика настроены на это. И вдруг мы отказываем. Как при этом он себя чувствует? Не можете представить? Вспомните, как вы себя чувствовали, когда приглашали девушку (юношу) на танец или в кино, а вам отказывали! Вспомните, как вы себя чувствовали, когда вам отказывали в приеме на интересующую вас работу, хотя знали, что уважительных причин для такого отказа не было! Конечно, должно быть по-нашему, но первый ход должен быть амортизационным. Тогда остается возможность для продуктивных контактов в будущем.

Таким образом, амортизация — это немедленное согласие с доводами партнера. Амортизация бывает непосредственная, отставленная и профилактическая.

Непосредственная амортизация

Непосредственная амортизация часто применяется в процессе общения в ситуациях «психологического поглаживания», когда вам делают комплименты или льстят, приглашают к сотрудничеству, наносят «психологический удар».

Приведу примеры техники амортизации.

При «психологическом поглаживании»:

А.: Вы сегодня великолепно выглядите.

Б.: Благодарю вас за комплимент! Я действительно неплохо выгляжу.

Последнее предложение обязательно. Некоторые делают комплименты неискренне, с осознаваемой или неосознаваемой целью смутить партнера. На этом ответ можно закончить, но можно добавить следующее: «Мне особенно приятно слышать это именно от вас, ибо в вашей искренности я не сомневаюсь».

При приглашении к сотрудничеству:

А.: Мы предлагаем вам должность начальника цеха.

Б.: 1) Благодарю вас. Я согласен (при согласии).

2) Благодарю вас за интересное предложение. Надо подумать и все взвесить (если предполагается отрицательный ответ).

Следует отметить, что специалист по психологическому айкидо дает согласие после первого приглашения. Если первое приглашение было неискренним, все сразу становится на свои места. В следующий раз с вами в эти игры не будут играть. Если приглашение искреннее, вам будут признательны за быстрое согласие. С другой стороны, когда приходится делать какое-либо деловое предложение самому, его тоже следует делать только один раз. Будем помнить правило: «Уговаривать — значит насиловать». Обычно специалист по психологическому айкидо сам ничего не предлагает, а организывает свою деятельность так, что к интересующему делу его приглашают.

При «психологическом ударе»:

А.: Вы глупец!

Б.: Вы абсолютно правы! (Уход от удара.)

Обычно двух-трех уходов от нападения бывает достаточно. Партнер впадает в состояние «психологической гроги», он дезориентирован, растерян. Бить его уже не нужно. Я уверен в вашей порядочности, мой глубокоуважаемый читатель! Вы без надобности бить лежащего не будете. При крайней необходимости ответ можно продолжить следующим образом:

— Как вы быстро сообразили, что я глупец. Мне столько лет удавалось от всех это скрывать. При вашей проницательности вас ждет большое будущее! Я просто удивлен, что вас до сих пор начальство не оценило по достоинству!

Для иллюстрации опишу сцену, которая произошла в автобусе.

Специалист по психологическому айкидо, пропустив вперед представительниц прекрасного пола, последним протиснулся в переполненный автобус. Когда закрылась дверь, он стал искать в своих многочисленных карманах (на нем была куртка, брюки и пиджак) талоны. При этом он, естественно, доставлял некоторое неудобство стоящей на ступеньку выше даме. Вдруг в него был брошен «психологический камень». Дама гневно сказала:

— Долго вы еще будете ковыряться?!

Тут же последовал амортизационный ответ:

— Долго.

Далее диалог протекал следующим образом:

Она: Но ведь так мне может пальто налезть на голову!

Он: Может.

Она: Ничего смешного нет!

Он: Действительно, ничего смешного нет.

Раздался дружный хохот. В течение всей поездки дама больше не произнесла ни одного слова.

Представьте себе, сколько бы продолжался конфликт, если бы на первую реплику последовал традиционный ответ:

— Это вам не такси, можете потерпеть!

Здесь были описаны варианты непосредственной амортизации. Начинающие овладевать этим приемом часто жалуются, что в момент контакта не успевают сообразить, как провести амортизацию, и отвечают в своем обычном конфликтном стиле. Дело в том, что многие наши шаблоны поведения действуют автоматически, без включения мышления. Прежде всего следует подавить их, а затем внимательно слушать партнера и соглашаться. Здесь не надо ничего сочинять! Вернемся к приведенному примеру. Видите, он использовал «энергию» партнерши по общению и сам не придумал ни одного слова!

Отставленная амортизация

Когда непосредственная амортизация не удалась, в случае необходимости используется отставленная амортизация. Если непосредственный контакт между партнерами прекратился, можно направить амортизационное письмо.

Ко мне обратился за психологической помощью П., 42 лет. Настроение у него было подавленное. Ранее он проходил у меня курс психологического айкидо и с успехом использовал приемы непосредственной амортизации, что позволило ему значительно укрепить свое положение на работе, внедрить в производство свои разработки. Я даже полагал, что больше неприятностей у П. не будет, так что визит его был для меня несколько неожиданным.

От П. я услышал следующую историю.

Года полтора назад он увлекся сотрудницей из соседнего отдела. Инициатива сближения исходила от нее. Она восхищалась им без меры, сочувствовала ему, когда у него были неудачи. Под его руководством начала осваивать разработанные им методики, довольно успешно овладела ими и стала ярой его последовательницей. Она же первая объяснилась в любви. Они уже планировали начать совместную жизнь, как вдруг, совершенно неожиданно для него, его подруга предложила прекратить встречи. Случилось это через несколько дней после того, как ему предложили уйти в запас (П. был военнослужащим), но остаться в учреждении по

вольному найму.

Это была неприятность, но не столь значительная, ибо П. мог продолжать свои исследования, хотя оклад становился значительно меньше. Разрыв же с подружкой он воспринял как катастрофу. Казалось, все рушится. Ему бы тут самортизировать, но он начал выяснять отношения. Это ни к чему не привело, и П. решил больше вообще с ней не разговаривать, «перетерпеть», ибо понимал, что в конце концов все пройдет. Так продолжалось около месяца. Он с ней не виделся и начал успокаиваться. Но вдруг она стала обращаться к П. с деловыми вопросами без всякой надобности и смотрела при этом на него с нежностью.

На какое-то время отношения налаживались, но затем снова следовал разрыв. Так продолжалось еще полгода. Наконец он понял, что она издевается над ним, но все равно поддавался на провокации. К этому времени у него развился выраженный депрессивный невроз. Во время очередной ссоры она ему сказала, что вообще никогда его не любила. Это был последний удар.

Мне было совершенно ясно, что направлять П. сейчас в бой не имеет смысла. Тогда мы вместе написали амортизационное письмо:

«Ты абсолютно права, что прекратила наши встречи. Благодарю тебя за наслаждение, которое дала мне, по-видимому, из жалости. Ты так искусно играла, что у меня ни на секунду не было сомнений, что ты любишь. Ты меня увлекла, и я не мог не ответить на твое, как я тогда считал, чувство. В нем не было ни одной фальшивой ноты. Пишу это не для того, чтобы ты вернулась. Сейчас это уже невозможно! Если ты снова будешь говорить, что любишь меня, как я смогу поверить? Теперь я понимаю, как тебе со мной было тяжело! Не любить, и так себя вести! И последняя просьба. Постарайся со мной не встречаться даже по делу. Надо отвыкать. Говорят, время лечит, хотя пока мне поверить в это трудно. Желаю тебе счастья!».

В письмо были вложены все ее письма и фотографии. Сразу же после отправки письма П. почувствовал большое облегчение. А когда начались многочисленные попытки подружки восстановить отношения, спокойствие уже было полным.

Думаю, нет смысла проводить детальный анализ амортизационным ходом этого письма. Здесь нет ни одного упрека. Обращаю внимание на одну психологическую тонкость, которая содержится во фразе: «Постарайся со мной не встречаться даже по делу». Как только П. попросил свою знакомую не встречаться с ним, она сразу же попыталась наладить отношения. В общении запреты дают обратный эффект. Хочешь чего-то добиться от человека, запрети ему это. Запретный плод всегда сладок. И наоборот, человек пытается отказаться от того, что ему навязывают.

Как показал опыт, на начальных этапах освоения техники амортизации лучше писать письмо. Начинающие находятся в большом душевном волнении и нередко после одного-двух амортизационных ходов переходят на старый конфликтный стиль общения. Кроме того, партнер может прочесть письмо несколько раз. Каждый раз он будет в разном психологическом состоянии. Рано или поздно письмо произведет необходимый психологический эффект. Одна девушка написала амортизационное письмо. Очень переживала, что нет ответа. Он пришел через полгода, но какой это был ответ!

Профилактическая амортизация

Профилактическую амортизацию можно использовать в производственных и семейных отношениях в тех случаях, когда конфликт идет по одному и тому же стереотипу, когда угрозы и упреки приобретают одну и ту же форму и поведение партнера заранее известно. Модель профилактической амортизации находим в «Похождениях бравого солдата Швейка». Один из героев книги, подпоручик Дуб, разговаривая с солдатами, обычно произносил: «Вы меня знаете? Нет, вы меня не знаете! Вы меня знаете с хорошей стороны, но вы меня узнаете и с плохой стороны. Я вас доведу до слез». Однажды Швейк столкнулся с подпоручиком Дубом.

— Ты чего здесь околачиваешься? — спросил он Швейка. — Ты меня знаешь?

— Осмелюсь доложить, я бы не хотел узнать вас с плохой стороны.

Подпоручик Дуб от дерзости онемел, а Швейк спокойно продолжал:

— Осмелюсь доложить, я вас хочу знать только с хорошей стороны, чтобы вы не довели меня до слез, как изволили пообещать в прошлый раз.

У подпоручика Дуба хватило духу лишь на то, чтобы завопить:

— Проваливай, каналья, мы еще с тобой поговорим!

Карнеги в таких случаях предлагает: «Скажите о себе все то, что собирался сказать ваш обвинитель, и вы лишите ветра его паруса». Или, как гласит пословица: «Повинную голову меч не сечет».

Приведу пример профилактической амортизации в семейной жизни.

Зам. главного конструктора одного из крупных заводов, мужчина в возрасте 38 лет, женатый, имеющий детей, ведущий еще и активную общественную жизнь, на наших занятиях рассказал о своей проблеме. У него из-за частого позднего прихода домой с работы нередко возникали конфликты с женой, с которой, в принципе, были хорошие отношения. Упреки имели следующее содержание: «Когда это кончится? Я не знаю, есть ли у меня муж или нет! Есть ли отец у детей или нет! Подумаешь, какой незаменимый! Сам выставляешься, вот тебя и нагружают!» и т. п.

Послушайте его рассказ об эпизоде, который произошел у него в семье после месячного обучения в нашем Клубе решивших овладеть стрессовыми ситуациями (КРОСС).

«Однажды после очередного позднего прихода домой я увидел в грозном молчании своей супруги „психологическую кочергу“ и подготовился к бою.

Диалог начался с крика:

— Почему задержался сегодня?

Вместо оправданий я сказал:

— Дорогая, я удивляюсь твоему терпению. Если ты вела бы себя так, как веду я, я давно бы не выдержал. Ведь, посмотри, что получается: позавчера пришел поздно, вчера — поздно, сегодня обещал прийти рано — как назло, опять поздно.

Жена (с гневом):

— Брось свои психологические штучки! (Она знала о моих занятиях.)

Я (виновато):

— Да причем здесь психология. Муж у тебя есть и в то же время практически его нет. Дети отца не видят. Мог бы и пораньше прийти.

Жена (уже не так грозно, но все еще недовольно):

— Ладно уж...

Я молча раздеваюсь, мою руки и иду в комнату, сажусь и начинаю что-то читать. Жена в это время как раз заканчивала жарить пирожки. Я был голоден, пахло очень вкусно, но на кухню не пошел. Жена вошла в комнату и с некоторым напряжением спросила:

— Что же ты не идешь есть? Поди, где-то уже накормили!

Я (виновато):

— Нет, я очень голоден, но я не заслужил.

Жена (несколько мягче):

— Ладно, иди есть.

Я съел один пирожок и продолжал сидеть. Жена (настороженно):

— Что, пирожки невкусные?

Я (по-прежнему виновато):

— Да нет, пирожки очень вкусные, но я их не заслужил.

Жена (совсем мягко, даже с лаской):

— Ну ладно. Ешь сколько хочешь».

Конфликт был исчерпан. Раньше размолвка могла продолжаться несколько дней.

Поразительно просто, но почти никто не пользуется профилактической амортизацией в служебных отношениях! Надо прийти к начальнику и сказать примерно следующее: «Я пришел, чтобы вы меня поругали. Знаете, что я натворил...».

Вот три примера.

Один мой клиент был квалифицированным токарем, но довольно часто болел и тем самым вызывал неудовольствие своего начальника, который в разговоре с глазу на глаз предлагал ему уволиться. После успешного обучения приемам психологической борьбы клиент почувствовал себя хорошо и уверенно. И вот что он придумал. Хорошо проработав две недели, написал заявление об увольнении и, не поставив даты, пришел на прием к начальнику и сказал

следующее:

«Я понимаю, что был обузой, но сейчас я уже здоров. Чтобы у вас не было сомнений на этот счет, я принес вам заявление об увольнении по собственному желанию без даты. Полностью отдаю себя в ваше распоряжение. Как только я еще раз вас подведу, поставьте дату и увольте меня».

Начальник посмотрел на него с удивлением и нескрываемым интересом. Заявление взять отказался. С тех пор отношения между начальником и подчиненным стали теплыми.

Инженер по технике безопасности, увлекшись психологией во время занятий психологическим айкидо, решила переквалифицироваться по профилю инженерной психологии. Для этого ей надо было поступить на 3-годичные платные курсы психологического отделения университета, а средства для оплаты обучения получить на производстве.

Вот как ей удалось это сделать.

Она записалась на прием к директору и вошла последней. Он выглядел напряженным и усталым. Начала так:

— Я последняя, и у меня к вам не просьба, а предложение.

Директор немного расслабился, а она продолжала:

— Оно должно принести большую выгоду производству, но вначале надо будет затратить огромные средства.

Лицо директора снова стало напряженным. Дальше беседа шла следующим образом.

— Если это предложение принять не сможете, никаких претензий не будет, а за дерзость заранее меня простите.

Напряжение сразу спало, и он благодушно попросил ее продолжать. Когда же она изложила суть дела, он спросил, сколько это будет стоить. Когда была названа сумма — 22 миллиона рублей, он весело рассмеялся (предприятие ворочало миллиардами) и дал свое согласие:

— Ну, это мелочи!

Прошедший у нас подготовку студент считает, что знания и навыки, полученные им на занятиях по психологическому айкидо, если не спасли ему жизнь в армии, то помогли сохранить здоровье и сделали его жизнь в строительном батальоне не столь тягостной. Он рассказал один из случаев, который помог ему завоевать авторитет.

«Наше отделение обычно обедало в гражданской столовой по специальным талонам. В тот день она не работала. Командир отделения пытался организовать питание по этим талонам в другой столовой, однако сделать это ему не удалось. Он требовал, кричал. Тогда я предложил свою помощь. Пошел к заведующей столовой и обратился к ней со словами:

— У меня к вам огромная просьба. Если откажете, у меня обиды не будет, так как понимаю, что это очень сложно.

Я изложил суть дела, попросил ее подумать, как накормить 12 солдат, которые годятся ей в сыновья. И нас накормили! А талоны потом сдали в нашу столовую и получили деньги».

Резюме

Амортизация — это согласие со всеми утверждениями противника. Различают три вида амортизации: непосредственную, отставленную и профилактическую.

Основные принципы амортизации:

1. Спокойно принимай комплименты.
2. Если предложение тебя устраивает, соглашайся с первого раза.
3. Не предлагай своих услуг. Помогай, когда сделал свои дела.
4. Предлагай сотрудничество только один раз.
5. Не жди, когда тебя начнут критиковать, критикуй себя сам.

Сейчас пора отдохнуть, отложить книгу в сторону на несколько дней и попытаться применить в жизни рассмотренные приемы. Это существенно облегчит восприятие материала, который излагается ниже.

2 Теория амортизации, немного скучная, но необходимая

Принцип амортизации был разработан на основе изучения и практического применения трансактного анализа — психотерапевтического метода, открытого и разработанного калифорнийским психотерапевтом Э. Берном в 50 -70-е годы нашего столетия. Общение, как я указывал выше, является одной из необходимейших потребностей человека. У голода на общение, отмечает Э. Берн, очень много общего с пищевым голодом. Поэтому здесь уместны гастрономические параллели.

Потребность в общении

Рациональное питание должно включать полноценный набор питательных веществ, витаминов, микроэлементов и т. п. Дефицит одного из них вызовет соответствующий вид голода. Так и общение может быть полноценным только в том случае, если удовлетворяются все его потребности, если в нем имеются все ингредиенты.

Выделяется несколько видов голода на общение.

Голод на стимуляцию развивается при отсутствии раздражителей, необходимых для общения, т. е. в ситуации полного одиночества. У младенцев, лишенных необходимого контакта с людьми в условиях детских домов, наступают необратимые изменения в психике, которые в последующем мешают приспособиться к социальной жизни. Взрослый человек, не имеющий специальной подготовки, в условиях одиночества гибнет на 5 -10-й день.

Но удовлетворение только голода на стимуляцию не может сделать общение полноценным. Так, попав в командировку в многомиллионный город или на отдых на многолюдный курорт, мы можем испытать острое чувство одиночества, если не удовлетворим еще один вид коммуникативного голода — голод на узнавание. Вот почему мы на новом месте стараемся обзавестись новыми знакомыми и приятелями. Чтобы потом узнавать их! Вот почему мы с радостью встречаем в чужом городе человека, с которым дома не поддерживали близких отношений!

Но и этого мало. Необходимо ликвидировать еще и *голод на удовлетворение потребности в общении*. Он развивается тогда, когда человек вынужден общаться с людьми, которые его не интересуют глубоко, а само общение носит формальный характер.

Затем надо удовлетворить *голод на события*. Даже если вокруг симпатичные тебе люди, но не происходит ничего нового, развивается скука. Так, нам надоедает пластинка, которую еще недавно мы слушали с большим удовольствием. Вот почему люди с наслаждением сплетничают, когда вдруг становится известна какая-нибудь скандальная история, произошедшая с их добрым знакомым. Это сразу освежает общение.

Существует еще *голод на достижение*. Необходимо добиться какого-то результата, к которому ты стремишься, овладеть каким-то навыком. Человек радуется, когда у него вдруг начинает получаться.

Следует удовлетворить и *голод на признание*. Так, спортсмен выступает на соревнованиях, хотя на тренировках уже показывал рекордные результаты, писатель старается опубликовать написанную книгу, а ученый — защитить подготовленную диссертацию. И здесь дело не только в материальном вознаграждении.

Мы едим не просто продукты, а готовим из них какие-то блюда и можем остаться неудовлетворенными, если давно не ели борща или не пили компота. Мы обмениваемся приветствиями (ритуалы), работаем (процедуры), ведем в перерывах разговоры (развлечения), любим, конфликтуем. Отсутствие некоторых форм общения может привести к *структурному голоду*. Например, он наступает, если человек только работает и совсем не развлекается. О вкусной и здоровой пище пишется много книг. Но почему же так мало внимания уделяется гастрономии общения?

Общение с самим собой (структурный анализ)

Молодой инженер делает доклад на конференции. У него определенная поза, словарный запас, мимика, пантомимика, жесты. Это Взрослый, объективно оценивающий реальность человек. Он приходит домой, а жена прямо с порога просит его выбросить мусор. И перед нами

другой человек — капризное Дитя. Изменилось все: поза, словарный запас, мимика, пантомимика, жесты. Утром, когда он уже уходит на работу, сын случайно проливает на его светлый тщательно выглаженный костюм стакан вишневого сока. И снова перед нами другой человек — грозный Родитель.

Изучая общение людей, Э. Берн описал три Я-состояния, которыми располагает каждый человек и которые по очереди, а иногда вместе выходят на внешнюю коммуникацию. Я-состояния — нормальные психологические феномены человеческой личности — *Родитель (Р) — Взрослый (В) — Дитя (Д)* (рис. 2). Все они необходимы для жизни. *Дитя* — источник наших желаний, влечений, потребностей. Здесь радость, интуиция, творчество, фантазия, любознательность, спонтанная активность. Но здесь же и страхи, капризы, недовольство. Кроме того, в Дитяти — вся психическая энергия. Ради кого живем? Ради Дитяти! Это, может быть, лучшая часть нашей личности.

Взрослый необходим для выживания. Дитя хочет, Взрослый выполняет. Взрослый переходит улицу, карабкается в горы, производит впечатление, добывает пищу, строит жилище, шьет одежду и т. п. Взрослый контролирует действия Родителя и Дитяти.

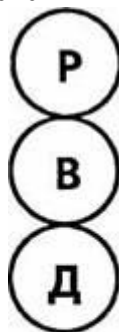


Рис. 2

Если действие выполняется часто и становится автоматическим, появляется *Родитель*. Это автопилот, который ведет правильно наш корабль в обычных условиях, что освобождает Взрослого от принятия рутинных обыденных решений, это и тормоза, которые автоматически удерживают нас от опрометчивых поступков. Родитель — наша совесть. Девизы Дитяти — *хочу, нравится*; Взрослого — *целесообразно, полезно*; Родителя — *должен, нельзя*. И счастлив человек, если у него *хочу, целесообразно* и *должен* имеют одно и то же содержание! Например, я хочу писать эту книгу, целесообразно писать эту книгу, я должен писать эту книгу.

Если желания Дитяти удовлетворяют своевременно, они выглядят умеренными и исполнять их нетрудно. Задержка в удовлетворении потребности приводит или к исчезновению ее, или к излишества. Так происходит, например, когда человек ограничивает себя в еде: он становится обжорой или теряет аппетит.

Если окружающая действительность не меняется, организм переходит на автоматическое управление, и все желания Дитяти, его безопасность переходят в ведение Родителя. Привычные действия требуют минимальных затрат энергии, а запреты становятся малоощутимыми. Взрослый в этот момент может заняться другими проблемами. Действия выглядят целесообразными, даже разумными, но сознание в них практически не участвует, мышления здесь нет. Это становится очевидным, когда ситуация вдруг меняется, контроль Взрослого ослабевает, а ригидные, консервативные программы Родителя заставляют личность автоматически выполнять устаревшие, но в прошлом целесообразные действия. Так, молодая кокетливая девушка, автоматически пользуясь косметикой, становится еще более привлекательной. Проходит время, и, если Взрослый не контролирует действия Родителя, то те же приемы ее старят и делают уродливой.

Руководителям, родителям, учителям, в общем, всем нам стоит помнить, что программы Родителя, особенно приобретенные в раннем детстве, бывают очень устойчивы. Для разрушения неверных программ требуется много усилий, специальные приемы. Родитель в своих требованиях порой становится агрессивным, заставляет работать Взрослого, наносит вред Дитяти, за счет энергии которого существует и сам.

Проиллюстрирую это на одном примере.

Своим слушателям на одном из занятий я как-то посоветовал угощать своих гостей бутербродами, чаем, конфетами. Сразу же посыпались возражения: «Кто же тогда к нам ходить будет? Что будут о нас говорить? Как это так, придут гости, а я не приготовлю хорошего угощения?». Давление Родителя бывает столь сильным, что все силы ума Взрослого направляются на выполнение неразумных дел. Закупается продуктов в десять раз больше, чем нужно, съедается в пять раз больше, чем это необходимо Дитяти. В любой больнице вам скажут, что больше всего поступает больных с инфарктом миокарда, прободными язвами желудка, алкогольными психозами после праздников. Как видим, не так уж безобидны жесткие программы Родителя, вышедшие из-под контроля Взрослого!

Еще одна опасность исходит от Родителя. В нем часто имеются мощные запретительные программы, которые мешают личности удовлетворять свои потребности, запреты: «Не вступай в брак до тех пор, пока не получишь высшего образования», «Никогда не знакомься на улице» и т. п. На какое-то время они сдерживают Дитя, но затем энергия неудовлетворенных потребностей разрушает плотину запретов. Когда Дитя (хочу) и Родитель (нельзя) друг с другом ссорятся, а Взрослый не может их помирить, развивается внутренний конфликт, человек раздражается противоречиями. А «когда в товарищах согласия нет, на лад их дело не пойдет и выйдет из того не дело, только ж мука». Обучающийся психологической борьбе в процессе занятий должен проанализировать содержание своего Родителя, разрушить ненужные ограничения и выработать новые навыки, а это вполне возможно.

Вспомним несколько эпизодов из романа Дж. Лондона «Мартин Идеи», которые наглядно иллюстрируют борьбу Дитяти и Родителя (внутриличностный конфликт). На разных этапах Взрослый становится то на сторону Дитяти, то на сторону Родителя.

Мартин Идеи впервые попал к Морзам. Прежде чем переступить порог, он неловко сдернул кепку с головы. В просторном холле как-то сразу оказался не на месте. Не знал, что сделать со своей кепкой, и собрался уже запихнуть ее в карман, но в это время Артур взял кепку у него из рук и сделал это так просто и естественно, что Мартин был тронут.

Огромные комнаты, казалось, были тесны для его размашистой походки — он все время боялся зацепить плечом за дверной косяк или смахнуть безделушку с камина. Его большие руки беспомощно болтались, он не знал, что с ними делать. И когда ему показалось, что он вот-вот заденет книги на столе, отпрянул, как испуганный конь, и едва не повалил табурет у рояля. Капли пота выступили у него на лбу, и, остановившись, он вытер лицо носовым платком, обвел комнату сосредоточенным взглядом, но в этом взгляде все еще была тревога, как у дикого животного, опасющегося западни. Он был окружен неведомым, боялся того, что его ожидало, не знал, что ему делать.

Что здесь интересно с точки зрения структурного анализа? Мартин Идеи попал в незнакомую обстановку. В программе его Родителя не было необходимых для данной ситуации шаблонов поведения. Его Взрослый взял управление на себя. И хотя Мартин выглядел неловко, именно он мыслил, а не Артур, поведение которого было просто и естественно, так как шло от Родителя.

Но вот пришла Руфь. Она говорила свободно и легко (*Родитель*). Из дальнейшего изложения видно, что она, не вдумываясь, пересказала чужое мнение. Но вдруг она поймала пылающий взгляд Мартина. Еще ни один мужчина не смотрел на нее так, и этот взгляд смутил ее. Она запнулась и умолкла. От нее вдруг ускользнула нить рассуждений. Этот человек пугал ее, и в то же время ей почему-то было приятно, что он на нее так смотрит (*Дитя*). Привитые воспитанием навыки предостерегали ее против опасности и силы этого коварного обаяния (*Родитель*); но инстинкт звенел в крови, требуя, чтобы она забыла, кто она и что она, и устремилась навстречу гостю из другого мира (*Дитя*).

И пока Мартин Идеи говорил, Руфь смотрела на него с восхищением. Его огонь согревал ее. Она впервые почувствовала, что жила, не зная тепла. Ей хотелось прильнуть к могучему, пылкому человеку, в котором клочкотал вулкан силы и здоровья (*Дитя*). Желание это было так сильно, что она с трудом сдерживала себя (*Взрослый и Родитель*). Но в то же время что-то и отталкивало ее от Мартина (*Родитель*). Отталкивали эти израненные руки, в кожу которых словно въелась житейская грязь, эти вздувшиеся мускулы, шея, натертая воротничком. Его

грубость пугала ее. Каждое грубое слово оскорбляло слух (*Родитель*). И все-таки ее влекла к нему какая-то, как ей казалось, сатанинская сила. Все, что так твердо устоялось в ее мозгу, вдруг стало колебаться. Его жизнь опрокидывала все ее привычные условные представления. Жизнь уже не казалась ей чем-то серьезным и трудным, а скорее игрушкой, которой приятно поиграть, повертеть во все стороны, но которую можно и отдать без особого сожаления. «Вот и ты играй, — говорил ей внутренний голос, — прижмись к нему, если тебе так хочется, обними его за шею» (*Дитя*). Ее ужаснула легкомысленность этих побуждений, но она напрасно заставляла себя думать о своей чистоте, своей культуре — обо всем том, что отличало ее от него. Посмотрев вокруг, Руфь увидела, что и остальные слушают его как замороженные, но в глазах своей матери она прочла тот же ужас, восторженный, но все же ужас, и это придало ей силы. Да, этот человек, пришедший из мрака, — порождение зла. Руфь была готова положиться на суждение матери, как привыкла полагаться всегда. Пламя Мартина перестало ее жечь, и страх, который он ей внушал, потерял остроту (*Родитель*).

Мартин Идеи влюбился в Руфь и решил стать своим в ее среде. Ему удалось перестроить программу своего Родителя, обогатить знаниями своего Взрослого. Через год на званом вечере Руфи Мартин беседовал с главным бухгалтером минут пятнадцать, и Руфь не могла нарадоваться на своего возлюбленного. Его глаза ни разу не засверкали, щеки ни разу не вспыхнули, и Руфь изумлялась спокойствию, с каким он вел беседу (*Родитель, которому немного помогает Взрослый*). Но вот беседа заинтересовала его. Мартин не размахивал руками, но Руфь придирчиво отметила особый блеск в его глазах и то, что голос его постепенно начинает повышаться и краска приливает к щекам (*Дитя*). Но Мартин очень мало думал сейчас о внешних приличиях! Он увидел, как сведущ и как широко образован его собеседник (*Взрослый и Дитя, которому ненавязчиво помогает Родитель*).

Постепенно, по мере формирования новой программы Родителя, Взрослый Мартина все больше освобождается от рутинной работы и начинает разбираться в ситуации и в своей возлюбленной. Мартин понял, что для Руфи «радость творчества» — пустые слова. Она, правда, часто употребляла их в беседе, и впервые Мартин услышал о радости творчества из ее уст. Она читала об этом, слышала на лекциях университетских профессоров, даже упоминала об этом, сдавая на степень бакалавра искусств. Но сама она была чужда оригинальности мысли, всякого творческого порыва и могла лишь повторять то, что заучивала с чужих слов. Поэтому она не могла оценить творчества своего жениха, не могла себе представить, что можно стать писателем, не имея диплома (*Родитель*).

Взрослый Мартина не может обеспечить для Руфи необходимого материального положения. Когда Мартин попадает в скандальную историю, внутренний Родитель Руфи и актуальные родители побеждают ее Дитя. Наступает разрыв отношений.

Для Мартина это кончилось трагически. Его Родитель был разрушен и не мог защитить так, как защитил Руфь ее Родитель, хотя и лишил счастья.

Одного творчества для его Дитя было недостаточно. Оно лишилось привычного круга общения, не приобрело нового, рухнула любовь. Наступил острый коммуникативный голод, хотя людей вокруг было много. Мартину не удалось уберечь своего Дитя от депрессии.

Общение с партнером (транзактный анализ)

Параллельные транзакции

В каждом из нас живут как бы три человека, которые часто не ладят друг с другом. Когда люди находятся вместе, рано или поздно они начинают общаться. Если А. обращается к Б., он посылает ему коммуникативный стимул. Б. ему отвечает. Это коммуникативный ответ (рис. 3).

Стимул и ответ — это транзакция, которая является единицей общения. Таким образом, последнее можно рассматривать как серию транзакций. Ответ Б. становится стимулом для А.

Когда два человека общаются, они вступают друг с другом в системные отношения. Если общение начинает А., а Б. ему отвечает, дальнейшие действия А. зависят от ответа Б. И сейчас, дорогой читатель, мы находимся с вами в системных отношениях. Ваши реакции зависят от того, что я написал, но и мои дальнейшие действия зависят от ваших реакций. Если книга вам понравится, вы будете ее рекомендовать другим, и тираж разойдется быстро, я начну писать новую книгу. Если то, что здесь написано, не вызовет у вас интереса, мои действия будут

иными.



Рис. 3

Цель транзактного анализа состоит в том, чтобы выяснить, какое Я-состояние А. послало коммуникативный стимул и какое Я-состояние Б. дало ответ.

P — P (рис. 4 а):

А.: Ученики совсем не хотят заниматься.

Б.: Да, раньше любознательность была выше.

V — V (рис. 4 б):

А.: Который час?

Б.: Без четверти восемь.

D — D (рис. 4 в):

А.: А что, если с последней лекции уйти в кино?

Б.: Да, идея хорошая.

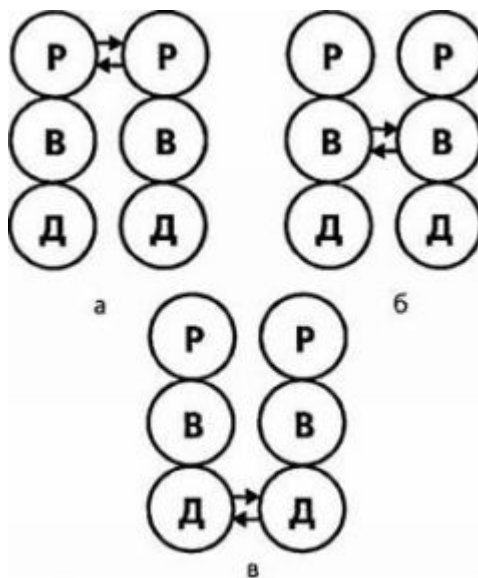


Рис. 4

Это параллельные транзакции первого типа. *Здесь конфликта нет и никогда не будет.* По линии Р -Р мы судачим, по В — В работаем, обмениваемся информацией, по Д — Д любим, развлекаемся (рис. 4). Данные транзакции протекают так, что в психологическом отношении партнеры равны друг другу. Это транзакции психологического равноправия.

Второй тип параллельных транзакций возникает в ситуации опеки, подавления, заботы (Р — Д) (рис. 5 а) или беспомощности, каприза, восхищения (Д — Р) (рис. 5 б). Это транзакции психологического неравноправия. Иногда такие отношения могут длиться достаточно долго. Отец опекает сына, начальник тиранит подчиненных. Дети вынуждены до определенного возраста терпеть давление родителей, подчиненный — сносить издевательства начальника. Но обязательно наступит момент, когда кому-то надоест быть опекаемым, кто-то не выдержит тирании. Можно заранее рассчитать, когда эти отношения закончатся разрывом.

Давайте подумаем, когда? Нетрудно догадаться, что удерживаются эти отношения существующими связями по линии В — В. Понятно, что и закончатся они тогда, когда отношения В — В себя исчерпают, т. е. разрыв произойдет тогда, когда дети перестанут материально зависеть от родителей, а подчиненный получит высокую квалификацию и материальные блага. Если отношения и после этого сохраняются, то непременно развивается конфликт, начинается борьба. Как на неуравновешенных весах, тот, кто был внизу, будет стремиться подняться вверх и опустить вниз того, кто был наверху. В крайних своих выражениях отношения Р — Д — это рабско-тиранические отношения. Рассмотрим их несколько подробнее.

О чем думает раб? Конечно же, не о свободе! Он думает и мечтает о том, чтобы стать тираном. Рабство и тирания — это не столько внешние отношения, сколько состояния души. В каждом рабе сидит тиран, а в тиране — раб. Можно формально быть рабом, но в душе оставаться свободным. Когда философа Диогена взяли в рабство и выставили на продажу, потенциальный покупатель его спросил:

— Что ты можешь делать?

Диоген на это ответил:

— Властвовать людьми!

Затем попросил глашатая:

— Объяви, не хочет ли кто купить себе хозяина?

Проанализируйте ваши отношения в семье или на работе. Если вы находитесь в положении раба, техника амортизации позволит вам почувствовать себя свободным человеком и выйти из рабской зависимости от своего угнетателя. Если вы находитесь в положении тирана, при налаживании равноправных отношений используйте специальные приемы.

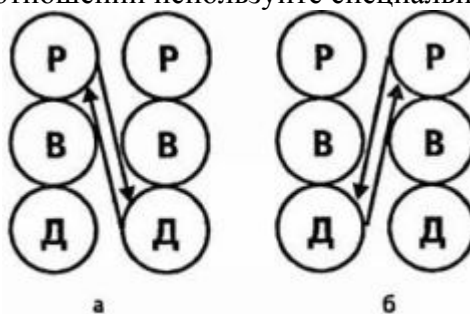


Рис. 5

Ко мне Р. привели натянутые отношения со старшим сыном 12 лет, который в это время заканчивал шестой класс. О его успехах в учебе свидетельствовал такой факт: на одной странице в тетради по русскому языку у него иногда было до 30 ошибок. Упреки и угрозы типа «Что из тебя выйдет?», «Кому ты будешь нужен?», «Дворником станешь!», «Посмотри, как твои родители учились!» и т. п. эффекта уже не давали. Невозможно было его заставить хотя бы раз проверить написанное. Родителей вызывали в школу. После очередной «накачки» дома состояние дел только ухудшалось.

Анализ ситуации показывает, что здесь имела место параллельная транзакция второго типа в рабско-тираническом варианте. К моменту обращения отца в КРОСС эти отношения уже не удовлетворяли обе стороны, изжили себя. Правильно было бы сразу переводить эти отношения на линию В — В? Конечно, нет! Стратегически верно в данном случае сделать так, чтобы отец на какое-то время попал в психологическое рабство, а сын стал бы более внимательным при выполнении домашних заданий, т. е. отцу следует уйти вниз на позицию Дитяти, а сына поднять на позицию Родителя. А если сын станет на позицию Родителя, то он все будет делать, как отец. После того как была найдена стратегия, родился и тактический прием.

Я уже говорил о том, что чем больше человеку запрещашь, тем больше ему хочется это делать. И если что-то от него требуешь, то именно это ему не хочется делать. Вот почему сын Р. отказывался проверять свои работы. Ведь его заставляли это делать! И так, прежде всего не надо заставлять, угрожать, запрещать! Я бы это сделал главным девизом при воспитании детей. Чем меньше запретов и принуждений, тем лучше отношения. Теперь послушайте рассказ Р.

«Когда я познакомился с теорией общения и техникой амортизации, то как-то подошел к сыну и с вызовом сказал ему:

— Слабо даешь! Я вот могу писать без единой ошибки!

Я думаю, что тем самым мне удалось спуститься на позицию Дитяти. Кроме того, я уже был знаком с принципом проекции: «Если человек сам делает ошибки, он убежден, что и другие будут делать ошибки». Поэтому заранее знал, как пойдет наша беседа.

Сын: Не может быть.

Я: Могу поспорить. За каждую найденную у меня ошибку я буду платить тебе 100 рублей.

Сын: Без обмана?

Я: Разве я тебя когда-нибудь обманывал?

В присутствии жены и младшего сына по всем правилам ребят нашего двора мы поспорили. Я переписал его текст с его ошибками и дал ему на проверку. Никогда не видел, чтобы мой сын работал с таким энтузиазмом! На предложение воспользоваться школьным орфографическим словарем он ответил категорическим отказом. Взял большой словарь на 102 тысячи слов и проверил каждое слово. Как только он находил ошибку, тут же произносил что-то вроде:

— Папа, я удивляюсь, как тебе дали аттестат зрелости вообще, да еще с медалью? Что за почерк? Как тебя еще на работе держат?!

На лице его было брезгливо-снисходительное выражение. Жена утверждала, что это была моя копия. Честно говоря, я себе не понравился. И сразу до сердца дошли некоторые положения психологии о правилах воспитания: слова не воспитывают; дети становятся такими, как их родители, только еще хуже; детям надо показать, как жить, а не рассказать.

Я набросился на изучение психологии. Стал перепечатывать правила общения и давать их сыну на проверку. Ошибок я делал много, а сын их все находил. Попутно он изучал правила общения. Как вы думаете, если бы я заставлял его это делать, у меня что-нибудь получилось бы? Постепенно поведение сына становилось лучше, а ошибок через три месяца уже не было. В классе он рассказывал о полученных знаниях своим товарищам. Через год он уже был отличником. Наши отношения наладились и приняли характер сотрудничества. Сын стал со мной откровенным. Согласитесь, это большое достижение. Но дальше мы сблизились еще больше. Как-то он попросил деньги на карманные расходы, я ему предложил заработать их самому, так как в семье свободных денег не было. Он согласился, но сказал, что не знает, где найти работу. Я пользовался услугами машинистки и предложил эту работу делать ему с теми же условиями оплаты. С большим трудом в течение месяца он заработал 10 тысяч рублей, купил какую-то игрушку, которая сломалась на следующий день. Я удержал жену от ненужных нотаций. Он очень переживал, но не заплакал, а с глубоким вздохом сказал:

— Надо же! Сколько работал, а купил какую-то ерунду.

Так мы были избавлены в последующем от мопедов, «фирмы», магнитофонов. Нет, кое-что мы ему покупали, но при этом исходили из наших материальных возможностей. Занятия психологией дали и существенный материальный эффект».

Итак, дорогой читатель, вам уже стала ясна теоретическая основа принципа амортизации. Необходимо увидеть, на какой позиции находится ваш партнер, и знать, в какое ваше Я-состояние направлен коммуникативный стимул. Ваш ответ должен быть параллельным. «Психологические поглаживания» идут по линии Д — Р, предложения к сотрудничеству — по линии В — В, а «психологические удары» — по линии Р — Д.

Ниже укажу некоторые признаки, по которым вы сможете быстро диагностировать состояние, в котором находится ваш партнер.

Родитель. Указующий перст, фигура напоминает букву Ф. На лице — снисходительность или презрение, нередко — кривая улыбка. Тяжелый взгляд вниз. Сидит, откинувшись назад. Ему все ясно, он знает какую-то тайну, которая другим недоступна. Любит прописные истины и выражения: «Я этого не потерплю», «Чтоб было сделано немедленно», «Неужели трудно понять!», «Коню понятно!», «Здесь вы абсолютно неправы», «Я в корне с этим не согласен», «Какой идиот это придумал?», «Вы меня не поняли», «Кто же так делает!», «Сколько можно вам говорить?», «Вы обязаны», «Как вам не стыдно!», «Нельзя», «Ни в коем случае» и т. п.

Взрослый. Взгляд направлен на объект, тело как бы подается вперед, глаза несколько расширены или сужены. На лице — выражение внимания. Употребляет выражения: «Извините, я вас не понял, объясните, пожалуйста, еще раз», «Я, наверное, непонятно объяснил, поэтому мне отказали», «Давайте подумаем», «А что, если нам поступить так», «Как вы планируете выполнить эту работу?» и т. п.

Дитя. И поза, и выражение лица соответствуют внутреннему состоянию — радость, горе, страх, тревога и т. д. Часто восклицает: «Превосходно!», «Замечательно!», «Хочу!», «Не хочу!», «Надоело!», «Осточертело!», «Пропади оно все пропадом!», «Пусть горит огнем!», «Нет, вы просто восхитительны!», «Я вас люблю!», «Ни за что не соглашусь!», «Зачем мне это надо?», «Когда же это все кончится?» и т. п.

Перекрещивающиеся трансакции (механизмы конфликта)

Любой человек, даже самый конфликтный, конфликтует не все время. Следовательно, амортизирует, вступает в общение, которое носит характер последовательных трансакций. Если бы люди не вели себя хотя бы иногда правильно, они бы погибли.

Конфликт идет по перекрещивающимся трансакциям (рис. 6).

В семье (классический пример Э. Берна):

Муж: Дорогая, не подскажешь ли, где мои запонки? (В — В).

Жена: 1) Ты уже не маленький, тебе пора знать, где твои запонки! 2) Там, где ты их оставил (Р — Д). *В магазине:*

Покупатель: Вы мне не скажете, сколько стоит килограмм колбасы? (В — В).

Продавец: У вас что, глаз нет?! (Р — Д). *На производстве:*

А.: Не подскажете ли вы мне, какую марку стали здесь лучше использовать? (В — В).

Б.: Вам пора уже знать такие элементарные вещи! (Р — Д).

Далее беседа в семье может протекать следующим образом.

Муж: Если бы у нас в доме был порядок, я бы смог найти свои запонки! (Р — Д).

Жена: Если бы ты мне хоть немного помогал, я бы смогла управиться с хозяйством! (Р — Д).

Муж: Не такое уж у нас большое хозяйство. Будь расторопней. Если бы твоя мамочка не баловала тебя в детстве, ты бы управлялась. Видишь же, что мне некогда! (Р — Д).

Жена: Если бы твоя мамочка приучила тебя помогать, не подавала тебе завтрак в постель, ты бы находил время, чтобы мне помогать! (Р — Д).

Дальнейший ход событий ясен: переберут всех родственников до седьмого колена, вспомнят все обиды, которые нанесли друг другу. Не исключено, что у одного из них поднимется давление и он будет вынужден покинуть поле боя. Потом они станут искать запонки вместе. Не лучше ли было делать это сразу?

Давайте рассмотрим схему конфликта (рис. 7).

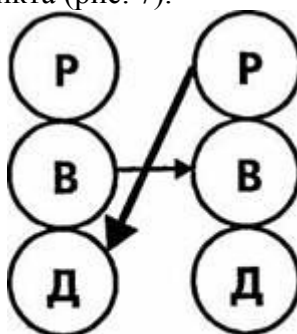


Рис. 6

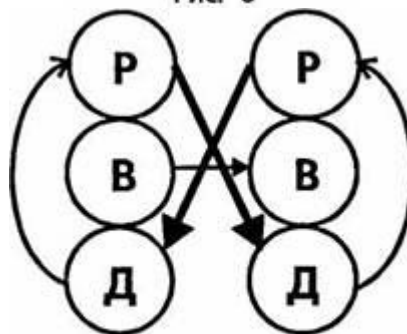


Рис. 7

Первый ход мужа был по линии В — В. Но, по-видимому, у жены очень обидчивое Дитя и мощный Родитель, а может быть, ее подзавели в другом месте (например, на работе). Поэтому просьбу мужа она восприняла как давление на Дитя. Кто обычно заступает за дитя? Конечно же, родитель. Вот и ее Родитель бросился на защиту Дитя, отгеснив на задний план Взрослого. То же самое имело место и у мужа. Жена «уколола» Дитя мужа. Это привело к тому, что энергия последнего попала в Родителя, который разрядился упреками и «уколол»

Дитяню жены, которое подзарядило своего Родителя. Ясно, что скандал будет продолжаться до тех пор, пока не истощится энергия Дитяти одного из партнеров. Вообще психологический конфликт идет до уничтожения. Или кто-то покидает поле боя, или развивается болезнь. Иногда один из партнеров вынужден уступить, но практически это мало что дает, так как внутреннего спокойствия нет. *Многие считают, что имеют хорошую психологическую подготовку, так как им удается сохранить внешнюю невозмутимость при внутреннем напряжении. Но это путь к болезни!*

А теперь вернемся вновь к структуре психологического конфликта. Здесь задействованы все аспекты личности. На внешней коммуникации шесть человек. Это же базар! Выясняются отношения: Родитель жены сцепился с Дитятем мужа. Дитя мужа выясняет отношения с Родителем жены, тихий голос Взрослого мужа и жены не слышен, заглушён криком Родителя и плачем Дитяти. Но ведь только Взрослый делает дело! Скандал же забирает ту энергию, которая должна идти на продуктивную деятельность. Нельзя одновременно и скандалить и работать. Во время конфликта стоит дело. А запонки все равно придется искать. Я вовсе не против конфликтов. Но нужны деловые конфликты, которые идут по линии В — В. При этом уточняются позиции, шлифуются мнения, люди становятся ближе друг другу.

А что же случилось с нашими героями в магазине? Если Родитель покупателя слабенький, его Дитя заплачет и он уйдет из магазина без покупки, жалуясь на жизнь. Но если его Родитель не менее мощный, чем Родитель продавца, то диалог пойдет следующим образом:

Покупатель: Она еще спрашивает, есть ли у меня глаза! Не знаю, будут ли они сейчас у тебя! Знаю я, чем вы здесь занимаетесь весь день, пока я вкалываю! (Р — Д).

Продавец: Ишь, какой деловой выискался. Стань на мое место! (Р — Д).

Дальнейшее продолжение беседы всем известно. Чаще всего в конфликт вмешивается очередь, которая делится на две партии. Одна поддерживает продавца, другая — покупателя. Но самое главное — цену продавец все-таки назовет! Не лучше ли это сделать сразу?

На производстве дело обстоит сложнее. Если А. по службе зависит от Б., он может промолчать, но отрицательные эмоции, особенно если такие случаи происходят часто, у А. будут накапливаться. Разрядка конфликта может наступить тогда, когда А. выйдет из-под влияния Б., а Б. допустит какую-то неточность.

В описанных ситуациях муж, покупатель, А. видят себя страдающей стороной. Но тем не менее они могли бы с честью выйти из этого положения, если бы владели техникой амортизации. Как бы тогда протекал диалог?

В семье:

Муж: Да, я не маленький, мне уже давно пора знать, где мои запонки. Но видишь, какой я несамостоятельный. Зато ты у меня такая хозяйственная. Ты все знаешь. Верю, что и меня ты этому научишь и т. п. (Д — Р).

В магазине:

Покупатель: У меня действительно нет глаз. А у вас чудесные глаза, и сейчас вы мне скажете, сколько стоит килограмм колбасы (Д — Р).

Я был свидетелем этой сцены. Вся очередь смеялась. Продавец в растерянности назвал цену товара.

На производстве:

А.: Мне действительно уже пора знать это. Как только у вас хватает терпения повторять нам по тысяче раз одно и то же! (Д — Р).

Во всех этих амортизационных ответах Дитя наших героев отвечало Родителю обидчиков. Но управлял действиями Дитяти Взрослый.

Я надеюсь, что у вас в ряде случаев амортизация уже начала получаться. Но все-таки вы иногда срываетесь на старый стиль общения? Не спешите себя винить. Этот этап проходят все обучающиеся психологической борьбе. Ведь многие из вас жили с желанием командовать, а здесь, по крайней мере внешне, надо подчиняться. Не получается же сразу потому, что нет необходимой психологической гибкости.

Посмотрите еще раз на рис. 7. Те места, где Взрослый соединен с Родителем и Дитятей, можно назвать суставами души. Они обеспечивают психологическую гибкость. Если же последняя отсутствует, суставы души сростаются (рис. 8). Родитель и Дитя заслоняют поле

деятельности, предназначенное для Взрослого. Взрослый тогда занимается непродуктивной деятельностью. Денег нет, но Родитель требует угостить, устроить пышный праздник. Реальной опасности нет, но Дитя требует дополнительных усилий для своей защиты. Если Взрослый все время занят делами Родителя (предрассудки) или Дитя (страхи, иллюзии), он теряет самостоятельность и перестает понимать, что происходит во внешнем мире, становится регистратором событий. «Я все понимал, но ничего не мог с собой поделать...»

Таким образом, первая задача обучающегося психологической борьбе — *овладеть умением оставаться во взрослой позиции*. Что для этого надо сделать? Как восстановить подвижность суставов души? Как оставаться объективным Взрослым? Томас Харис советует стать чувствительным к сигналам Родителя и Дитя, которые работают в автоматическом режиме. Подождать при сомнениях. Полезно во Взрослом запрограммировать вопросы: «Правда ли это?», «Применимо ли это?», «Откуда я взял эту идею?». Когда у вас плохое настроение, спросите, почему ваш Родитель бьет вашего Дитя. Необходимо отвести время для принятия серьезных решений. Своего Взрослого надо постоянно тренировать. Во время шторма нельзя обучаться навигации.

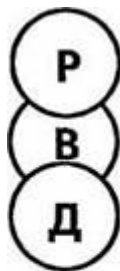


Рис. 8

Вторая задача — *вывести во взрослую позицию своего партнера по общению*. Чаще всего это приходится делать на службе, когда получаешь от начальника категорическое распоряжение, выполнение которого не представляется возможным. Оно обычно идет по линии Р — Д. Первый ход — амортизация, а затем задается деловой вопрос. При этом стимулируется мышление партнера по общению, и он становится в позицию Взрослого.

Начальник: Сделайте это немедленно! (Р — Д).

Подчиненный: Хорошо (Д — Р). А как? (В — В).

Начальник: Сами сообразите! Для чего вы здесь? (Р — Д).

Подчиненный: Если бы я мог соображать так, как вы, тогда бы я был начальником, а вы подчиненным (Д — Р).

Обычно после двух-трех амортизационных ходов (Дитя начальника при этом не затрагивается) энергия Родителя начальника истощается, а так как поступления новой энергии нет, он спускается на позицию Взрослого.

Во время беседы всегда следует смотреть в глаза партнеру — это позиция Взрослого, в крайнем случае — вверх, как бы отдаваясь на его милость, — позиция Дитя. Ни в коем случае нельзя смотреть вниз. Это позиция нападающего Родителя.

Резюме

В каждом из нас имеется три Я-состояния: Родитель, Взрослый и Дитя. Единицей общения является транзакция, состоящая из стимула и ответа.

При параллельных транзакциях общение длится долго (первый закон общения), при перекрещивающихся оно прекращается и развивается конфликт (второй закон общения).

В основе принципа амортизации лежит умение определить направление стимула и в обратном направлении дать ответ.

Деловое общение идет по линии В — В. Для выведения партнера в позицию Взрослого необходимо вначале согласиться, а потом задать вопрос.

3 Частная амортизация

Амортизация на службе

С моей точки зрения, волевой руководитель, т. е. такой, который кричит, угрожает, требует, наказывает, мстит, преследует, — глупый руководитель. Он сам не думает, ибо находится на позиции Родителя.

Умный руководитель разъясняет, задает вопросы, прислушивается к чужому мнению, поддерживает инициативу подчиненных и обычно находится в позиции Взрослого. Создается впечатление, что не он командует, а им командуют. Такой руководитель смело может уходить в отпуск, и его отсутствие не скажется отрицательным образом на состоянии дел. Но поговорим о подчиненных.

С, преподаватель математики в вузе (кстати, математики, как правило, легко усваивают принцип амортизации), конфликтовал со своим заведующим кафедрой. По совету своих знакомых он обратился за консультацией ко мне. Последний конфликт возник так. Один раз в месяц кафедра проводит конференцию, на которую приходят математики из других учебных заведений; собирается около 150 человек. С. зашел в аудиторию за пять минут до начала конференции. Стоя в проходе, он мирно беседовал со знакомыми, с которыми не виделся довольно длительное время. В аудитории было не совсем чисто, но он к уборке не имел никакого отношения.

В этот момент появился заведующий кафедрой Т., и между ними завязался диалог.

Т. (напряженно): Посмотрите — грязь!

С. (с недоумением): Но ведь это не мои обязанности.

Т. (с нескрываемым раздражением): Вы можете пройти мимо грязи, а я вот не могу! Я один должен вникать во все!

С. (опустив голову и глядя исподлобья): А что же мне надо было делать?

Т. (с досадой): Не могли, что ли, организовать уборку? Убрали бы сами, ничего бы с вами не случилось!

С. после этого пожаловался своему приятелю:

— Вот старый дурень! Что он ко мне привязался? Не знает, кто у нас отвечает за уборку?!

Давайте проанализируем психологическую структуру этого диалога и найдем ошибку С. Ошибка партнера очевидна, она не имеет для нас особого значения. Т. указал на наличие грязи в аудитории. А С. стал говорить о функциональных обязанностях сотрудников. Знал ли их заведующий кафедрой? Конечно, знал. Поэтому направление вектора ответа С. было Р — Д. Психологическое содержание такого ответа: «Старый дурень! Неужели ты не знаешь, что преподаватели не убирают аудитории?!».

Таким образом, общение пошло по перекрещивающимся транзакциям. С. «уколот» Дитяню Т. Оно забросило энергию в позицию Родителя, откуда последовал «укол» в Дитяню С. В жалобе С. приятелю, когда он назвал начальника старым дурнем, психологическое, скрытое содержание стало явным.

Такой же анализ был для С. основой для отработки техники амортизации.

Когда через месяц вновь была назначена конференция, С. за пять минут до начала занял исходную позицию в проходе. В аудиторию вошел Т. На этот раз диалог протекал так:

Т. (напряженно): Смотрите — грязь!

С. (глядя прямо в глаза Т.): Да, грязь!

На лице Т. недоумение. Он молчит.

С. (продолжает сочувственно): Вот видите, никому нет дела до чести коллектива. Все проходят мимо грязи! Приходится вам вникать во все!

Т. молчит, но растерянность сменяется недоумением. Чувствуется, что он никак не может сообразить, что ответить.

С. (продолжает уже с энтузиазмом. Он понял, что инициатива у него в руках): Если бы я пришел на 20 минут раньше, я бы организовал уборку. В крайнем случае, убрал бы сам. Ничего бы со мной не случилось!

Т. (немного приходя в себя, с нарастающим напряжением): Еще чего не хватало! Я знаю, кто это должен делать! Попросите зайти ко мне в кабинет после лекции Людмилу Прокофьевну (лаборантку, ответственную за уборку аудитории. — М. Л.).

Комментировать этот диалог не буду. Здесь легко просматриваются приемы амортизации непосредственной и профилактической. Заслуживает разбора лишь последняя реплика С. и ответ на нее. С. верно использовал феномен идентификации, когда сам предложил подмести аудиторию. Так как и С. и Т. принадлежат к профессорско-преподавательскому составу, в подсознании у заведующего кафедрой возникла мысль, что скоро и ему придется убирать помещение.

Я до сих пор поддерживаю дружеские отношения с С. Он уже защитил кандидатскую диссертацию, близка к завершению и докторская. Без налаженных отношений с заведующим кафедрой сделать это было бы невозможно. Удовлетворяет С. и то, что ему для этого не пришлось пресмыкаться.

Еще один случай непосредственной и профилактической амортизации рассказал мне М., мой бывший пациент 25 лет, инвалид II группы по черепно-мозговой травме, который после 10-дневного обучения приемам психологической борьбы в стационаре избавился не только от тиков, которыми страдал 15 лет, но и приобрел навыки общения, круто изменившие его характер и жизненные обстоятельства в лучшую сторону.

Послушайте его рассказ.

«После выписки из больницы моя жизнь пошла по-другому. Я перестал дергать рукой, т. е. избавился от навязчивого движения, к которому настолько привык, что считал невозможным прекратить его когда-нибудь. Тогда у меня мелькнула мысль: если я избавился от этого, то могу избавиться и от других мешающих мне вещей. Во всяком случае стоит попробовать, ведь у меня уже появился некоторый опыт, опровергнувший мои представления о самом себе.

На работе я попросил четко определить круг моих обязанностей с учетом моего состояния здоровья (профилактическая амортизация — М. Л.). Раньше они были весьма расплывчатыми. Это вызывало различные нарекания в мой адрес со стороны начальства. Теперь я проявил твердость, завел специальный дневник, где стал записывать план работы, который заранее согласовывал с руководством. Теперь на необоснованные требования я мог спокойно ответить: «Все идет по плану, я точен и аккуратен». И дела пошли в гору. Я довольно быстро написал статью по своей теме, отношения с руководством наладились, я приобрел уверенность в себе».

Амортизация в общественной жизни

Вернемся к рассказу М.

«Кроме того, я наладил отношения со многими людьми, с которыми раньше был в выраженной конфронтации. Так, смело пошел в дом, где меня ненавидели, и, применяя технику отставленной амортизации, изменил отношение хозяев ко мне. Любить они меня, правда, не стали, однако появилась возможность продолжать отношения с ними на основе взаимного уважения.

Еще одна новая черта характера появилась у меня после обучения методам психологической борьбы — общительность. Раньше я был нелюдимым. Теперь все перевернулось. Я начал чувствовать себя свободнее в обществе, более того, я стал диск-жокеем. Это настолько поразило окружающих и меня самого, что до сих пор не могу прийти в себя. Если бы такое мне предложили полгода назад, я бы ужаснулся. Как? Находиться на сцене под прожекторами, под взглядами десятков людей, постоянно шутить, придумывать на ходу остроумные повороты программы, заполнять паузы? Конечно, нет! А теперь я совмещаю научную работу с обязанностями диск-жокея. Недавно моя дискотека заняла первое место среди дискотек научно-исследовательских институтов города, и мне предложили провести общеуниверситетский вечер. Он прошел успешно, даже лучше, чем предполагалось. Я получил приглашение принять участие в театральной постановке. Меня знают многие люди. Если раньше я проходил по институту незамеченным, то сейчас едва успеваю раскланиваться. И все это за такой короткий промежуток времени! Воистину, чудесными бывают превращения людей!»

Амортизация в личной и семейной жизни

Еще раз вернемся к рассказу нашего героя М.

«В течение целого года я испытывал серьезное психическое напряжение по поводу

сложных отношений с подругой. Все попытки наладить их разбивались о каменную стену женского упрямства. Я быстро выходил из себя, начинал злиться, но проблемы это не решало (общение шло по схеме психологического конфликта. — *М. Л.*). Пройдя обучение, решил действовать по-другому.

Встретившись с подругой, я сказал, что решил серьезно разобраться в наших отношениях (маленькая ошибка: надо было дожидаться, чтобы с такой просьбой обратилась она. — *М. Л.*). Для меня это был нелегкий шаг, отношения накалились настолько, что я мог ожидать чего угодно. И вот в течение нескольких недель подруга с большим удовольствием выливалась на мою голову помой, а я отвечал:

— Ну что же, дорогая, может быть, ты и права по-своему, но давай посмотрим на это дело шире...

(У многих не хватает терпения довести амортизацию до конца, и они снова переходят на конфликтный стиль общения; они напоминают шахматистов, которые, разыгрывая гамбитный вариант, где надо пожертвовать несколькими фигурами, жертвуют только одной, а потом пугаются продолжения. Но тогда и первая жертва становится бессмысленной! Здесь же амортизация была доведена до конца. — *М. Л.*).

Я удивлялся сам себе! Раньше не вытерпел бы и минуты таких беспочвенных оскорблений, а тут терпел, и, что самое интересное, чем дальше, тем легче было слышать их (и к холодной воде привыкают. — *М. Л.*). А потом и вовсе перестал обращать на них внимание. Я лишь улыбался! И оскорбления постепенно стали менее злыми, а затем прекратились. Несколько дней длилось недоуменное молчание. Затем начался долгожданный серьезный разговор. И он принес свои результаты! Говорили мы много дней, говорили спокойно. Когда она повышала голос, я замолкал и улыбался, и ее тон менялся. И хотя в конце концов мы расстались, это произошло мирно и спокойно».

Для начинающего приемы психологической борьбы усвоены совсем неплохо!

А вот пример амортизации в семейной жизни.

На прием ко мне пришел рабочий завода. Он жаловался на бессонницу, настроение его было подавленным. Связывал он это с тем, что отношения с женой дошли до крайней степени конфликтности. Оба были вспыльчивы, скандалили. Однажды, не выдержав оскорблений жены, он избил ее. Была вызвана милиция, и его осудили на 15 суток. После этого эпизода жена стала скандалить еще сильнее, а он себе этого позволить не мог, так как боялся осуждения на еще больший срок.

Освоив технику амортизации, мой клиент понял, как следует себя вести. И однажды, когда жена послала его... (в дальнюю дорогу с точным указанием адреса), спокойно сказал, что пойдет туда с удовольствием, если она укажет, каким транспортом проехать, и даст денег на проезд. Жена онемела, впервые за много лет накрыла на стол и пригласила мужа к обеду. Ночью он спокойно уснул без лекарств. Разбужен был будильником. Когда после этого он пришел ко мне на прием, то танцевал от радости.

Конфликты между взрослеющими детьми и родителями часто возникают в связи с тем, что дети хотят большей самостоятельности, а родители пытаются сохранить командное положение.

Послушайте рассказ моей клиентки, у которой 13-летняя дочь вышла из повиновения. Воспитывала она ее без отца, старалась, чтобы дочь этого не чувствовала, опекала ее и т. п. Девочка к этому времени стала отказываться от занятий в музыкальной школе, требовала туалеты, которые были им не по средствам, хотела бесконтрольно пользоваться временем и т. п.

«После обучения принципу амортизации, когда разразился очередной скандал в связи с нежеланием дочери ходить в музыкальную школу, я решила поступить в соответствии с полученными знаниями. Спокойно пригласила дочь на беседу и сказала ей примерно следующее:

— Лена, ты права, я поняла, что ты уже взрослая. С сегодняшнего дня даю тебе полную свободу. Единственная просьба — когда уходишь надолго, сообщай, когда вернешься.

Она согласилась, еще не зная, что ее ждет. Я решила воспользоваться одним из правил амортизации: «Не предлагай своих услуг. Помогай, когда сделал свои дела». В тот же день она пошла к подруге и вернулась поздно. Я была уже в постели. Она попросила накормить ее, а я

предложила ей взять еду самой. Хлеба в доме не оказалось. Я сослалась на то, что не успела зайти в магазин. Дочь стала меня упрекать, что я ее не люблю, что я плохая мать и т. п. Мне было трудно, но я соглашалась со всеми ее утверждениями. Потом стала сама говорить, что с матерью ей не повезло. В такой борьбе, где я все время уступала, прошло месяцев семь. В конце концов без наставлений дочь взяла инициативу на себя, сама распределила обязанности. Мне была отведена роль поварахи: «Мама, ты лучше готовишь».

Она убирала квартиру, ходила в магазин. Большую стирку мы делали вместе, мелочи она стирала сама. Постепенно у дочери наладились отношения с подругами в классе. Она стала спокойней, уверенней в себе. Через год нашла себе работу в кооперативе, который делал игрушки. Я ей помогала освоить процесс. Так решился вопрос с ее гардеробом. На него она стала зарабатывать сама. Летом следующего года на отложенные деньги мы купили ей путевку в лагерь. После возвращения я заметила, что моя дочь села за пианино. Она мне рассказала, что в лагере подружилась с парнем из другого города. Договорились переписываться и встретиться на следующий год, а может быть, раньше. Так к моей дочери пришла первая любовь. Мне было приятно, что она поделилась со мной. Если бы я не изменилась, вряд ли я могла бы быть для дочери подругой. Я совсем перестала командовать и только подчинялась».

Еще более серьезными бывают конфликты, когда дети становятся взрослыми, а родители продолжают активно вмешиваться в их жизнь.

Подросток в возрасте 15 лет, всегда примерный мальчик, серьезный, занимающийся в спортивной школе и подающий большие надежды, неожиданно увлекся девушкой 18 лет. Он стал поздно возвращаться домой, пропускать тренировки, хуже учиться в школе. Девушка, с которой он встречался, имела большой сексуальный опыт, что также пугало родителей. Сын же говорил, что любит ее, что он уже взрослый и знает, что ему делать. Убеждения, скандалы эффекта не давали. Мать постоянно рыдала, отец был подавлен: ему надо было скоро уходить в плавание, а мать пришлось положить в больницу.

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

Не буду описывать изумление сына. Отношения окончательно наладились дня через три. Мать тоже освоила технику амортизации и через неделю была выписана из больницы в хорошем состоянии.

«Конфликты со свекровью отравили мне жизнь. Я уже не могу смотреть на мужа, скоро у меня пройдет вся любовь, -

с волнением и слезами на глазах говорила миловидная женщина 36 лет, придя на занятия в группу. — Женаты мы уже 12 лет, дочери 11 лет, а свекровь вмешивается во все мои дела, хотя мы живем раздельно. При любом недоразумении она говорит, что сын мог взять женщину и моложе, и красивее, и хозяйственнее, и умнее... дело доходит до криков, слез, истерик как с моей, так и с ее стороны».

К занятиям она приступила с энтузиазмом, а через неделю рассказала следующее:

«В субботу утром все ушли в сад, а мы со свекровью остались на хозяйстве. Я как-то не так, с ее точки зрения, убрала постель, и она сразу заметила, что ее сын мог бы выбрать жену гораздо лучше. Я тут же с этим согласилась, добавив, что он мог бы взять жену не только более хозяйственную, но и красивее, умнее, моложе и т. п. Говорила спокойно. Я вспомнила, как она упрекала меня раньше, и перечислила свои недостатки и достоинства мужа. Глаза свекрови расширились, чувствовалось, что она потеряла ориентировку. Не сказав ни слова, она включила телевизор и с отсутствующим видом стала его смотреть. Вскоре ее стало знобить. Она накинула на себя плед. Часа через полтора, сославшись на головную боль, прилегла на диван».

Здесь наблюдается очень интересное явление: связь эмоций с состоянием здоровья. Свекровь по причине, о которой скажу несколько ниже, находилась все время в состоянии постоянного эмоционального напряжения, которое обычно сопровождается выбросом в кровь избытка адреналина и ряда других веществ. В норме они необходимы нам и расходуются в процессе деятельности. Иногда они накапливаются в большом количестве, и для их разложения

требуется особо интенсивная деятельность. Если этой деятельности нет, то у одних начинает повышаться давление, у других болит желудок и т. п. Вот почему скандал не так неприятен, как это может показаться. Во время конфликта, особенно протекающего бурно, происходит энергетическая разрядка, которая приносит временное облегчение. Некоторые даже засыпают сразу после конфликта, а потом, вспоминая, говорят, что всласть поскандалили.

Любая, даже самая интересная, работа вызывает в организме то или иное напряжение. Организм «перегревается». Самым лучшим «охладителем» является радость любви. А если ее нет? Тогда на выручку приходит конфликт. Итак, лучшая профилактика конфликта — любовь. Теперь вам понятно, почему конфликтует свекровь нашей героини? Правильно, прожила она всю жизнь без любви, компенсируя ее конфликтом, а когда лишилась этого заменителя, ей стало плохо.

Когда мои ученики выходили при помощи амортизации из конфликта, довольно часто их партнерам становилось хуже. Нередко они отмечали у себя состояние некоторой подавленности, так как вдруг обнаруживали, что им становилось неинтересно общаться со своими прежними партнерами. Ничего страшного в этом нет. Какое-то время вас (если вы придете к нам) поддержит группа, а затем и у ваших близких начнутся положительные изменения, и они приобретут для вас интерес еще больший, так как вы сами способствовали таким переменам. Но если этого не произойдет, вы расстанетесь безболезненно для обеих сторон. Для вас начнется новая интересная жизнь, партнер же найдет себе другого партнера для конфликтов, раз они ему необходимы. А если он захочет вас вернуть, то обратится к вам и обучится технике амортизации.

Рассмотрим ситуацию разрыва отношений.

Меня пригласили на консультацию в неврологическое отделение к больной 45 лет. Она не могла

ходить и стоять, хотя в постели ноги производили движения в полном объеме. Это был функциональный паралич нижних конечностей, связанный не с гибелью нервных клеток, а с их торможением. Такой паралич развивается обычно после тяжелого душевного переживания, является одним из симптомов невроза и при правильной терапии проходит бесследно. Она же болела уже около восьми месяцев. Лечение эффекта не давало. Вот вкратце ее история.

Восемь месяцев назад муж совершенно неожиданно объявил, что у него есть другая женщина, а с ней он будет разводиться. У нее тут же отнялись ноги, она громко рыдала, рвала на себе волосы. Упрекала его в том, что посвятила ему свою жизнь, отказалась от всего, окончила только техникум, а его — рабочего — довела до главного инженера. Детей у них не было по его вине, и они взяли на воспитание мальчика. Муж оставался непреклонным, подал на развод и развелся. Жить они продолжали в одной квартире, но уже как соседи.

Во время беседы она плакала. Успокаивалась ненадолго. Дополнительно удалось выяснить, что работала она секретарем у крупного администратора и во многом способствовала продвижению мужа по службе. Интимные отношения для нее большого значения не имели, но и отвращения не вызывали. Сейчас она хотела, несмотря ни на что, чтобы муж вернулся в семью.

В соответствии с принципом амортизации я согласился ей помочь, но спросил, сможет ли она сыграть роль по сценарию, который мы вместе составим. Она дала согласие, и мы начали работать.

Прежде всего ей необходимо было понять, что ее разрыв с мужем носил закономерный характер и вытекал из их отношений. Вам, дорогой мой читатель, уже ясно, что наша героиня была «психологической мамой» для своего мужа. Он получал от нее «воспитание». И когда он учился, продвигался по службе, вся психологическая энергия в основном туда и уходила, а сексуальная неудовлетворенность особенно не ощущалась, так как все силы уходили на «подъем». Когда он достиг определенного социального статуса, высвободившаяся энергия потребовала применения. Вполне естественно, что он нашел подругу, которая удовлетворяла эту потребность.

Наша героиня была умной женщиной. Она прозрела буквально на глазах. Моментально прекратила плакать, лицо приняло задумчиво-печальное выражение. А самое главное, у нее восстановилось движение в ногах. Она встала и начала ходить по палате. Лежать ей уже стало

не нужно — появилось дело. Мы разработали сценарий, обсудили детали ее поведения. В субботу я отпустил ее в пробный отпуск домой и стал с нетерпением ждать результатов.

Когда мы встретились, я понял, что от болезни не осталось и следа. Пациентка была веселой, жизнерадостной, глаза блестели, она едва удерживалась от смеха.

Вот вкратце ее рассказ.

«Когда я вошла „при всем параде“ в квартиру, то немного волновалась: была не вполне уверена, что смогу сыграть свою роль. Боялась, что он будет действовать не так, как мы запланировали, и у меня ничего не получится. Но когда увидела его удивленно-растерянное лицо, успокоилась. Я начала говорить, глаза его округлялись все больше и больше, а когда закончила, он ничего не смог мне ответить. Я же, не дожидаясь, когда он заговорит, пошла в свою комнату».

Вот примерно то, что она ему сказала:

«Ты правильно сделал, что меня бросил, я уже постарела, стала плохой хозяйкой, все время тебя учу, а главное — не смогла дать тебе того, что должна дать женщина мужчине в интимных отношениях. Я благодарна тебе за все то хорошее, что у нас было. Говорят, время лечит. Мне трудно пока в это поверить. Но это не имеет значения. Я буду рада твоему счастью».

Хочу обратить внимание на психологическое содержание концовки. Слово «пока» указывает, что двери не всегда будут открыты. К чему приводит амортизация? Человек убирает свои «колючки». Психологическая борьба учит принимать партнера в совокупности всех его качеств, как розу, принимать и цветок и шипы. Надо научиться не наткаться на «колючки» партнера, а иметь дело только с цветком. Необходимо также убрать свои «колючки».

Давайте вернемся к мужу нашей героини. Он общается со своей возлюбленной. К хорошему человек привыкает довольно быстро. Есть ли «колючки» у его пассии? Конечно, есть! И когда он наткнется на них, в его памяти всплывет беседа с женой, которую он оставил. Вспомните ее монолог. Ведь в нем можно прочесть и надежду на улучшение сексуальных отношений. Он опять будет думать о ней. Не может быть, чтобы он не сделал попытки вернуться! Поэтому я спокойно ожидал следующих выходных дней.

Прошел еще один выходной. Они почти не разговаривали, но видно было, что он стал мягче. Тогда она посоветовала ему привести жить в их квартиру любовницу.

— Раз уж мы разошлись, зачем тебе мучиться?

Он посмотрел на нее с большим интересом:

— Неужели ты думаешь, что я такая скотина?

Еще через неделю она с выражением притворного ужаса сказала мне:

— Вы знаете, он, наверное, скоро вернется назад!

— А почему вы так решили?

— Он стал выходить на кухню в одних трусах, как это было прежде. Чаще предлагает свою помощь.

— Ну и отлично, — сказал я, — что и требовалось?

— Нет, хватит, 22 года я прожила с этой марионеткой, больше не хочу!

Пример наглядно показывает, что удерживая, ничего не достигнешь, отпуская, можешь вернуть. Еще одна закономерность: когда бросивший потом возвращается, он часто становится ненужным. Чем это объяснить? В процессе обучения приемам психологической борьбы у ученика происходит личностный рост, а у его партнера нет. Он становится неинтересным, ибо все его действия легко просчитываются, виден их автоматизм. Если отношения не окончательно разорваны, постепенно происходит перестройка партнера. Полностью нарушенные отношения восстанавливаются редко.

Еще один пример.

Мужчина 46 лет, преподаватель одного из ростовских технических вузов (назовем его У.), пришел ко мне на прием в совершенно подавленном состоянии. Три месяца назад жена, вернувшись из поездки к друзьям, сообщила, что уходит от него к другому (он разводится с женой), что давно уже относилась к этому человеку с симпатией, еще тогда, когда он жил в Ростове. А тут как бы наступило озарение: они поняли, что не могут жить друг без друга.

У. тяжело переживал известие, так как очень любил жену, детей, не мыслил жизни без

них. Он ее уговаривал. Просил не торопиться принимать окончательное решение, предложил пожить какое-то время с предметом своей любви, убедиться, что это действительно верное решение, и уже потом заняться бракоразводным процессом. Старшая дочь 14 лет со слезами на глазах сказала, что очень любит его, но все же будет жить с матерью. Младшая дочь 6 лет автоматически оставалась с матерью.

Положение в институте у него тоже было нестабильное, так как ему не удалось защитить диссертацию, хотя он считался талантливым математиком и начало его научной и педагогической карьеры складывалось очень удачно. Отработав после окончания университета преподавателем в школе в течение пяти лет, он устроился на кафедру математики старшим лаборантом, а затем стал преподавателем, быстро освоил педагогический процесс. Наметилась тема научной работы. Его рассматривали как восходящую звезду, и собирающийся на пенсию заведующий кафедрой открыто говорил, что мечтал бы видеть У. своим преемником.

В это время У. увлекся студенткой третьего курса, своей будущей женой. Его поразила красота девушки и ее восхищение им. Они объяснились в любви и поженились. У нее уже до этого был сексуальный опыт. Но любовь к ней стала еще больше после того, как он узнал, что его будущая жена стала жертвой обмана. Для того чтобы избежать ненужных разговоров (ее семья придерживалась старых традиций), он бритвой сделал себе легкий надрез на руке во время первой брачной ночи после шумной свадьбы.

В дальнейшем у него начались неудачи с диссертацией. Жена оказалась не очень хорошей хозяйкой, и многие заботы он взял на себя, тем более что после окончания института супруга вскоре стала начальником цеха, а затем заместителем директора небольшого предприятия. Был у него друг. Он работал преподавателем философии в том же вузе. И когда ему предложили уйти на партийную работу, он согласился. Став крупным номенклатурным работником, он переехал с семьей в другой город. Вот к нему и уходила жена нашего героя.

Анализ ситуации показывает, что здесь У. был «психологическим отцом» для своей супруги, а семейная жизнь компенсировала его неудачи на работе. Разрыв их отношений был закономерным. Осознавала это его жена или нет, значения не имеет. Она рассчитывала, что У. сделает карьеру, и замуж за него выходила не по любви. Но сам стиль ее поведения в семье мешал карьере мужа. Разрыв произошел в то время, когда стало очевидным, что муж успеха не добьется. Вот и пришла к ней «новая любовь». Специалисту по психологической борьбе совершенно ясно, что номенклатурный работник мог добиться успехов и благодаря заботам своей жены. Когда же он достиг желаемого, у него появилась потребность в светской жизни. Нетрудно догадаться, что когда эти «психологические дети» сойдутся, их союз будет непрочным, ибо каждый из них привык «тянуть одеяло на себя».

У. все это должен был осознать сам. Говорить ему об этом было преждевременно. Тем более, что состояние У. было достаточно тяжелым. Когда он начинал говорить, то с трудом сдерживал душившие его слезы. Мы решили написать письмо. Вы догадываетесь, каким было его содержание. Да, там он ругал себя за свои достоинства, а жену хвалил за недостатки, давал ей полную свободу, оставляя пока двери открытыми. Это письмо он вручил ей перед ее поездкой к матери. Сам ехать отказался: «Мне надо отвыкнуть от тебя».

Вернулась жена раньше намеченного срока. Была в недоумении. На все ее вопросы он спокойно давал амортизационные ответы. Постепенно ему стал ясен характер их отношений в браке. Жена становилась все более раздраженной. Это раздражение выливалось на детей. Она говорила об отце гадости старшей дочери, перестала заботиться о младшей. Через три дня старшая дочь заявила, что останется с папой. Младшая плакала и говорила, что не хочет чужого дядю.

У., чтобы отвлечься, стал заниматься физкультурой. Самочувствие его постепенно улучшалось. Супруга продолжала скандалить, но он оставался более или менее спокойным. Когда же дети перешли на его сторону и он заявил, что на суде будет настаивать на том, чтобы дети остались с ним, она сказала, что младшая дочь не от него, а от того, за кого она сейчас собирается замуж. Он же ответил ей примерно следующее: «Может быть, по крови она и не моя дочь, но я ее воспитал и люблю. Кроме того, не пойму, зачем ты хочешь выглядеть в моих глазах хуже, чем есть на самом деле. Я же знаю, что без любви ты не вступила бы ни с кем в интимные отношения и тем более не могла бы быть сразу с двумя».

Когда жена попыталась возобновить интимные отношения, У. сказал, что он человек гордый, продолжает ее любить, но из милости ему сексуальная близость не нужна. Он сможет пойти на это в том случае, если у него пройдет любовь к ней, во что он мало верит, или если у нее вернется любовь к нему, на что он надеется, ибо до сих пор считает все происходящее с ними наваждением, которое можно объяснить лишь неурядицами у нее на работе и его невнимательным отношением к ней.

Состояние У. продолжало улучшаться. И вот однажды он проснулся бодрым, свежим: «Я вдруг увидел, что листья зеленые, а небо голубое. Почувствовал потребность вернуться к научной работе. Боже мой, на что и на кого я убил жизнь!». В дальнейшем было еще много всего: бракоразводный процесс, истерики жены и т. п. Но во всех ситуациях он вел себя достойно, ориентировался в том, что происходит. И везде ему помогала амортизация.

Резюме

Амортизация применима на службе, в общественных, личных и семейных отношениях. Здесь необходимо:

1. Доводить амортизацию до конца, уметь ждать результата.
2. Принимать человека в целом, стараясь не наткнуться на его «колючки».
3. Налаживать отношения, прежде чем разрывать их.

4 Командовать или подчиняться (специально для руководителей)

Дорогие господа! Подозреваю, что именно с данного раздела вы и начали чтение главы. Это неплохо! Потому что лучше всего запоминается первое. Но если вы читали все по порядку, тоже хорошо, потому что и последнее запоминается лучше всего. Кстати, это следует учитывать при составлении речей, докладов и выступлений и самые важные положения размещать в их начале или конце. Но если вы хотите, чтобы запомнилась вся ваша речь, следует овладеть методикой целенаправленного моделирования эмоций, которую я изложил в своей книге «Психологическая диета» (1993).

Господа руководители, предприниматели, банкиры, менеджеры, администраторы, общественные и политические деятели, все те, кто является первыми лицами в своем коллективе!

Помните, что вы в нем главный психолог, даже если держите в штате психолога и психологическую службу, ибо именно вы формируете психологический климат. От ваших деловых качеств зависит, будут ли успехи, а от вашего психологического умения зависит, как эти успехи будут достигнуты — легко или с большим эмоциональным напряжением. Если у вас все получается легко, то можете дальше не читать. Если придя домой, вы забываете о своем производстве, если у вас нет бессонницы, внутреннего эмоционального напряжения, если вас никогда не охватывает ярость» вам также можно отложить книжку. Если у вас никогда не повышается давление, не болит сердце, не мучает язва желудка и если вы внутренне спокойны перед серьезным деловым разговором или публичным выступлением, зачем зря тратить время на чтение? Лучше пройдите по свежему воздуху или займитесь каким-нибудь приятным делом!

Но если, общаясь с женой или подружкой, вы думаете о получении кредита, а во время просмотра кинофильма вспоминаете, что не все растолковали своему помощнику, который уезжает в командировку, и бросаетесь к телефону; если в сауне вы думаете об одном из ваших заместителей, на которого нельзя положиться, ибо он все напутает, а во время танцев — о юристе, который вместо того чтобы помогать вам, вставляет палки в колеса, а избавиться от него нельзя, так как он знает все законы; если на собрании вы говорите интересные вещи, а вас не слушают; если вы хотите стать президентом или получить Нобелевскую премию, то попробуйте почитать еще немного.

Было это десять лет назад. Один из руководителей института усовершенствования специалистов высшего звена обратился ко мне за консультацией. Курсанты, приезжавшие на двух-трехмесячное обучение, позволяли себе злоупотреблять алкоголем, нарушали дисциплину

в общежитии, пропускали занятия. Потом они просили прощения, давали слово, что больше это не повторится. Их прощали, но пьянство, как снежный ком, разрасталось, дезорганизуя педагогический процесс. Двух человек даже пришлось направить в психиатрический стационар для купирования запоев, и до 5 % слушателей отчислялось за пьянство.

После консультации руководители циклов во вступительной беседе стали говорить примерно следующее: «Дорогие коллеги! Вы взрослые люди и воспитывать вас мы не собираемся! У нас есть ряд правил, которые следует соблюдать. Одно из них состоит в следующем: если нам станет известно (слово „известно“ здесь обязательно) о пьянстве курсанта, то он будет отчислен. Правило у нас соблюдается как в шахматах: „Взялся — ходи“. Сначала им не поверили. Пришлось двоих отчислить. Отчисление проходило следующим образом. Курсанту говорили: „Я вам сочувствую, мне очень неприятно, что так получилось. Зла у меня на вас нет. Приедете в следующий раз. На производство мы сообщать не собираемся. Причину отчисления придумайте сами“. Пьянство прекратилось. Во всяком случае, руководству об этом не было известно.

Здесь все объясняется просто. Ранее педагоги с курсантами вели себя в стиле Р — Д. Естественно, повоспитывав своих подопечных, они их прощали. После консультации общение шло по линии В — В. Курсанты даже не думали просить прощения. Обычно они говорили: «Да, мы вас понимаем».

Еще один пример.

В клинику нейрохирургии поступил больной А., 32 лет, директор совхоза. Подозревали, что у него опухоль головного мозга. После обследования, которое показало, что опухоли нет, больной был переведен в клинику неврозов.

А теперь послушайте его историю.

Больной успешно учился, окончил сельскохозяйственный вуз и стал довольно быстро продвигаться по службе. В 27 лет он уже был главным агрономом крупного зерносовхоза Ростовской области. «Это было золотое время. У меня был свой участок работы, а остальное меня не касалось, хотя по положению я был заместителем директора совхоза». Когда последний получил повышение, его преемником стал А., который круто взялся за дело. Он развернул строительство, не только жилищное и производственное, но и социальное. В короткий срок были построены амбулатория, клуб, животноводческая ферма. Повысились урожаи. Но, к сожалению, он совершенно не был знаком с принципом амортизации. И за время своего директорствования успел перессориться с вышестоящим начальством, редактором местной газеты, заведующим клубом и главным врачом амбулатории. Не лучшим образом складывались у него отношения с заместителями и рядовыми рабочими совхоза. А. стал раздражаться не только на работе, но и дома.

Вскоре он обратил внимание на какую-то тяжесть в ногах, но к врачам не обращался. Начало побаливать сердце. Нарастала раздражительность, ухудшился сон. В бессонные ночи вел мысленные разговоры со своими обидчиками сверху и нерадивыми подчиненными. В совхозе по жалобам часто работали конфликтные комиссии, сам А. судился с районной газетой за клевету в его адрес.

Как-то после очередного напряженного совещания появились сильные боли в области сердца. Поскольку с местным врачом у А. были конфликтные отношения, за помощью он обратился в районную больницу, где заподозрили инфаркт миокарда. Через несколько дней, когда боли в сердце несколько утихли, для дальнейшего лечения А. был переведен в областную клиническую больницу. Боли в сердце не прекращались почти месяц, хотя инфаркта обнаружено не было. Когда они прошли, начала сильно болеть голова, практически из-за головных болей А. не мог спать. С подозрением на опухоль головного мозга больной поступил в клинику нейрохирургии, а затем к нам.

Две недели ушли только на то, чтобы убедить А. в том, что причина его болезни в образе жизни и стиле руководства. Он упорно мне доказывал, что с «тем народом все это применять бесполезно». Но тем не менее посещал тренинговую группу. Постепенно скепсис уходил, и он стал интенсивно изучать приемы психологического айкидо.

Позволю себе маленькое отступление от темы. Господа руководители, учитывайте, что вы умнее и информированнее своих подчиненных. Я заметил, что многие руководители, как и

наш герой, злятся, что подчиненные не сразу их понимают. А следует не злиться, а помочь им понять. Вспомните историю великих открытий. В своем утверждении они проходят три этапа: первый — «этого не может быть, потому что не может быть никогда», второй — «в этом что-то есть» и третий — «только так и должно быть!». Поэтому, если вы действительно придумали что-то принципиально новое, оно должно встретить ожесточенное сопротивление сверху и молчаливое неприятие снизу. Если же вашу идею все восторженно приняли, значит, в ней нет ничего принципиально нового. Вот почему наш герой в течение двух недель не соглашался перейти на новый стиль общения, вот почему, когда я прихожу к вам, то девять из десяти сначала не дают согласия на организацию секции психологического айкидо у себя в коллективе. И если мне удастся кого-то уговорить хотя бы через полгода, я считаю это большим успехом. А отказы принимаю спокойно, ибо они закономерны.

Но вернемся к А. Когда он проникся идеей психологического айкидо и овладел некоторыми приемами, на субботу и воскресенье я отпустил его в пробный отпуск для «полевых испытаний». В понедельник в клинике слушали его восторженный отчет.

«В субботу я собрал всех на совещание, отметил то положительное, что было сделано, и поблагодарил исполнителей. Затем попросил прощения у одного из своих заместителей за то, что он не выполнил ряд довольно простых работ: „Если бы я вам все это как надо растолковал, — сказал я ему спокойно и очень тихо, — то вы бы, безусловно, все сделали“. И я еще раз рассказал, в чем суть распоряжения. Надо было видеть его в это время! Он побледнел, потом покрылся красными пятнами и какое-то время не мог произнести ни слова. Потом, заикаясь, объяснил весьма невразумительно причину невыполнения. Но самым интересным и неожиданным для меня оказалось то, что другие участники совещания стали каяться в своих грехах. Совещание прошло удивительно быстро и продуктивно. Подчиненные тоже были довольны. Если раньше после совещания они ходили и переругивались между собой, то теперь каждый сразу занялся своим делом».

Нетрудно заметить, что здесь был применен прием профилактической амортизации. Если бы А. стал обвинять своего заместителя, тот стал бы оправдываться. Вот А. и согласился заранее с его доводами.

И еще один довольно показательный пример профилактической амортизации.

Со мной консультировался командир строительной части, в которой служил мой сын. Командир волевого плана, при чрезвычайных происшествиях он кричал, грозился отдать нарушителя под суд. Тот умолял простить его, обещал, что «больше не будет». Через некоторое время в части снова происходило правонарушение. После двух занятий психологическим айкидо командир, предварительно проведя расследование, вызвал очередного нарушителя, усадил его, дал закурить, расспросил у него, как идут дела, а затем спокойным, тихим голосом сказал: «Я тебя очень ценю. Ты хороший парень, но ты совершил противоправное действие, и я вынужден передать дело в прокуратуру. Хочется верить, что все обойдется. Мне будет жаль, если тебя осудят». Солдат ничего не сказал и понуро вышел из кабинета. Несколько дней правонарушений не было. Действия командира оказались неожиданными для солдат. Все обсуждали поведение командира и гадали, чего теперь следует ожидать.

Техника амортизации лежит и в основе правила, сформулированного Карнеги: «Идея должна принадлежать партнеру». Многие соблюдают его, когда речь идет о начальнике или о человеке, от которого они зависят. Но еще эффективнее оно действует при общении с подчиненными. Задачу формулируют в общем виде, а партнеру предлагают решить ее. Все предложения мотивированно отвергаются до тех пор, пока он не выскажет ваше мнение. Сначала я отрабатывал этот прием на своем сыне.

Так выглядел диалог, когда однажды я решил сыграть с ним в шашки.

Я: У нас есть свободное время. Чем бы заняться? Сын: А что, если погонять в футбол? Я: Хорошая идея, но ты знаешь, что-то у меня ноги побаливают.

Сын: А что, если поиграть в шахматы?

Я: Да голова какая-то после работы несвежая.

Сын: А как насчет домино?

Я: Мы же интеллигентные люди!

Сын: Ну, я не знаю, что у нас еще есть!

Я: Ну, подумай.

Сын: А давай сыграем в шашки.

Я: Блестящая идея! Какой ты молодец!

Но если бы это предложил я, сын мог бы отказаться.

Вскоре мне удалось применить этот прием на практике. В те времена шприцы стерилизовали в стерилизаторах, а не в жаровых шкафах, и вот санэпидстанция предъявила ряд претензий к способу стерилизации. Обдумав все, я решил перейти на способ С, но не стал предлагать его, а, изложив суть проблемы, попросил у коллектива совета.

Совещание проходило следующим образом.

М.: Давайте обрабатывать способом А.

Я: Это очень хороший способ, но дело в том, что ингредиент а снят с производства как устаревший. Жаль, хороший препарат, рано у нас отказываются от апробированных препаратов. И если будет что-то не так, нас не поймут.

К.: А что, если попробовать способ В?

Я: Способ В? Лучше не придумашь! Но все дело в том, что импортные поставки ингредиента р прекращены.

Г.: Может быть, подойдет способ С?

Я: (после некоторого раздумья): Да, пожалуй, это именно то, что в настоящий момент подойдет больше всего! Благодарю всех за участие в обсуждении.

Обратите внимание. Я никого не ругал, а хвалил всех. Здесь был использован прием идентификации, который обычно сплачивает коллектив. Участники совещания, даже плохо относящиеся к Г., думали примерно следующее: «Ну, уж если эта дура смогла придумать такое, то я в следующий раз придумаю что-нибудь еще более ценное!». Такой метод стимулирует продуктивную деятельность. И еще. Если бы кто-нибудь предложил способ D, который лучше С и до которого я не додумался, я бы его спокойно принял. Но если бы я уже высказал свое мнение, отказаться от него мне было бы трудно.

Многие руководители используют данный прием неверно, настраивая коллектив против себя. «Вы почему сегодня опоздали?» — грозно при всех спрашивает начальник своего подчиненного. На глупый вопрос следует глупый ответ: «Транспорт плохо ходил!». А весь коллектив думает примерно следующее: «Хорошо ему на персональной машине, а подумал бы, каково нам!». И все сидят с угрюмым видом. Я вас не осуждаю за персональную машину, я знаю, что она вам необходима. Я за вас. У вас самое вредное производство, дорогие мои руководители! Я просто показываю, какие мысли и чувства возникают у подчиненных при ваших психологически необоснованных действиях и высказываниях. Может быть, вам поможет следующее правило: хвалить следует при всех, а ругать — один на один.

А теперь я хочу предложить вам маленькую задачу. У вас освободилось место начальника цеха (зав. отделом, зав. лабораторией и т. п.) и вы хотите, чтобы это место занял Н. Каковы ваши действия?

К сожалению, до сих пор большинство руководителей берут на работу на ответственные должности сотрудников, не прибегая к услугам психологов. При этом принимаются во внимание слухи, рекомендации, первое впечатление, иногда — деловые качества человека и совсем не учитываются его личностные особенности.

Так было с одним крупным руководителем, который принял на работу очень квалифицированного юриста, с помощью которого ему удавалось в рамках закона заключать выгодные для предприятия договоры. Но юрист был довольно конфликтной личностью. Какое-то время все шло хорошо, но затем отношения испортились, и действия юриста стали тормозить работу учреждения. Между руководителем и юристом началась борьба, за которой с удовольствием, как за боем быков, следил весь коллектив. Руководитель был полностью выбит из колеи, иногда не сдерживался, переходил на крик, напряжение не спадало и дома. В этот момент он и обратился ко мне за консультацией.

А теперь послушайте, как он действовал по разработанному нами плану.

Он пригласил еще одного юриста, а своему партнеру по конфликту сказал примерно следующее: «Дорогой Иван Иванович, объем работы у нас увеличился, и я взял еще одного

юриста, который будет заниматься наиболее легкими и в основном текущими делами, сложные я буду передавать вам. Вы же будете заниматься и юридическим обеспечением наших перспективных планов» (своеобразный «пас в сторону»). Конфликтант фактически остался не у дел и вскоре стал объектом насмешек всего коллектива. Руководитель же его только нахваливал: «Для нас самое главное — ваша мысль. Если вы только одну ценную идею в год выскажете, то и тогда мы не останемся внакладе. Мы уже можем позволить себе держать в коллективе творческого человека», и т. д., и т. п. Все предложения конфликтанта принимались, но исполнение их откладывалось на неопределенное время, причем к обсуждению привлекались и другие члены коллектива. Через два с половиной месяца он подал заявление об увольнении.

Хочу рассказать вам еще о том, как один преподаватель боролся с опозданиями, используя технику профилактической амортизации.

Когда он знакомился с группой, то на первой же лекции делал следующее заявление: «Я понимаю ваши трудности, знаю плохую работу транспорта. Поэтому на мои лекции опаздывать можно. Только одна убедительная просьба: при опоздании не ждите перерыва, входите в аудиторию спокойно, не крадучись и садитесь на свободное место. Не извиняйтесь и не оправдывайтесь. Раз вы опоздали, значит, у вас была уважительная причина. Зачем же тратить время на лишние объяснения?». Следует отметить, что этот преподаватель лекции читал очень увлекательно, уже с первых минут целиком захватывая слушателей. Опоздавший, чтобы быстрее войти в курс дела, спрашивал у соседей, о чем идет речь. Они гневным шепотом, так, что это было слышно всем, советовали ему не опаздывать. Так что не надо никаких лозунгов, лучше вызовите у партнеров по общению интерес к себе и своему делу!

И последняя тема, которой хотелось бы коснуться в этой главе, — публичное выступление. Как-то мне пришлось консультировать в предвыборной кампании десять кандидатов в депутаты. Все они были умными и толковыми людьми, у всех у них были хорошие программы, все они знали свое дело. Но они психологически неграмотно строили свои речи, достигая прямо противоположного эффекта.

Не буду подробно излагать приемы ораторского искусства, так как предполагаю посвятить этой теме свою следующую книгу. Здесь же в плане психологического айкидо хочется просто перечислить основные положения.

Не ругайте своего конкурента. «Если вы проголосуете за Н., то не прогадаете. Он смог добиться для себя пятикомнатной квартиры. Став депутатом и получив власть, он то же сделает и для вас».

Себя ругайте за достоинства. «Я наметил десять пунктов деятельности, но в двух случаях мне, к сожалению, не удалось довести дело до логического конца».

Не повторяйте ошибку одного из моих клиентов. Не перебивайте задающего вопрос! Дайте ему высказаться до конца. Не важно, что вы, да и остальные слушатели его уже давно поняли. Важно, чтобы он понял, что вы его поняли. Обычно на собраниях и совещаниях вопросы задают люди или очень умные, или очень глупые. Первые задают мало вопросов, и эти вопросы короткие. Вторые задают много вопросов, и эти вопросы длинные. Вот их-то и надо выслушать с большим терпением. На вашей стороне будет и тот, кто задавал вопрос, и те, кто слушал. Тот, кто задавал вопрос, будет благодарен за то, что вы его выслушали до конца. Те, кто слушал ваш ответ, будут поражаться вашему терпению.

Следует помнить, что большинство ваших слушателей — женщины, и успех и победа будут за теми, на чью сторону станут именно они. Поэтому необходимо продемонстрировать хорошую осведомленность в женских проблемах.

Вместо резюме

А вот решение предложенной выше задачи.

Вы: У нас освободилось место начальника цеха. Какие будут предложения?

А.: Я думаю, что подошел бы М.

Вы: Да, это очень энергичный работник, но у него нет достаточного опыта.

Б.: А если назначить Д.?

Вы: Он хорошо знает производство, но не умеет ладить с людьми.

В.: Я бы предложил О.

Вы: Он хороший исполнитель, а нам нужен творческий работник.

Г.: А как насчет Н.?

Вы (после некоторого раздумья): Да, это интересная мысль (пауза 20 — 30 секунд). Да, да. Это подходящая кандидатура. Спасибо за обсуждение.

Если вывести присутствующих на нужную кандидатуру не удастся, можно задать вопрос: «А как вы смотрите на Н. в качестве кандидата на должность?».

Сюрприз

Кроме амортизации, существует еще суперамортизация.

Принцип: усиль сам то качество, которое тебе приписал партнер но общению.

Женщина (мужчине, пропустившему ее вперед при посадке в автобус, но немного придавившему ее): У, медведь!

Мужчина (с улыбкой): Надо еще козлом называть.

А.: Вы глупец!

Б.: Не только глупец, но и подонок! Так что берегитесь!

Обычно суперамортизация прекращает конфликт немедленно.

Желаю вам удачи в освоении психологического айкидо!

II Формы общения, к вампиризму не относящиеся

Эта глава посвящена отношениям, которые возникают при общении двух людей. Иногда уже на начальных его этапах можно предсказать на много лет вперед, чем дело кончится. Поэтому психологически грамотный человек практически, свободен от разочарований. Нет, от огорчений знание психологии не спасет, но отсутствие разочарований приведет к тому, что ответственность за свою судьбу вы возьмете на себя и в конце концов приобретете опыт.

Итак, отношения между живыми организмами имеют три варианта: симбиоз, сапрофитирование и паразитирование.

Симбиоз — такие отношения, при которых наблюдается взаимовыгодное сотрудничество. Впрочем, слово -«взаимовыгодный» можно было бы и опустить, ибо сотрудничество и есть взаимовыгодные отношения. Цветы дают пчелам нектар, а пчелы оплодотворяют цветы.

Сапрофитирование — такие отношения, при которых один из организмов пользуется отходами своего хозяина, не нанося ему существенного вреда. Так, в нашем организме имеется много микробов-сапрофитов.

Паразитирование — такие отношения, при которых паразит живет за счет хозяина и приводит его к гибели. Иногда паразиты гибнут сами, если не найдут другого хозяина. Не могут найти хозяина, а работать все равно не хотят. Микробы покрываются оболочкой и ждут своего часа, люди лежат на диванах и мечтают, когда явится рыцарь (амазонка) на

белом коне и умчит их в прекрасное далеко, или посещают благотворительные общества и живут на мелкие подачки.

У людей встречается особый вид паразитирования, который я называю психологическим вампиризмом. Здесь нет никакой мистики. *Психологический вампиризм — поиск и использование людей в качестве защиты и источника энергии.* Отличие от паразитирования заключается в том, что на начальных этапах отношения выглядят как взаимовыгодное сотрудничество, иногда даже создается впечатление, что больше пользы получает донор. Что самое интересное, донор охотно предоставляет своему вампиру и защиту, и энергию, не замечая начала катастрофы. Сами же вампиры, выигрывая тактически, проигрывают стратегически, ибо с каждым витком вампиризма их навыки и способности к продуктивному сотрудничеству падают. В общем, ни вампир, ни донор не осознают, что сокращают и себе, и партнеру жизнь.

Но давайте перейдем от теоретизирования к конкретному примеру.

Несколько лет назад, когда я собирался уходить в отпуск, на один из последних приемов пришла миловидная женщина на вид лет 30-33 (на самом деле ей было 43). Она предъявила

жалобы на затруднение при глотании, в результате чего за последние несколько месяцев потеряла в весе 15 килограммов; страх задохнуться в транспорте, из-за чего вынуждена постоянно пользоваться такси, что при мизерной зарплате рядового инженера делало ее привязанной к дому. Почти ежедневно у нее были скачки артериального давления, сопровождающиеся головными болями, сердцебиениями, так что она почти каждый вечер вызывала «скорую помощь» для купирования приступов, а днем на работе ходила в медпункт. Знали ее и в районной поликлинике, история ее болезни занимала две 100-листовые тетради. Поднимался вопрос о переводе ее на инвалидность, что было совершенно невозможно, ибо на ее попечении находился 19-летний сын, который заканчивал техникум. Я поставил ей диагноз истеричного невроза.

Для того, чтобы понять судьбу человека, следует выяснить, как шло формирование личности, какой сформировался социоген. Моя больная была в тяжелом состоянии, и достоверность ее рассказа сомнений не вызывает.

Родного отца больная не помнит, мать разошлась с ним, когда девочке было два года. Не осталось даже фотографий, их порвал второй муж. Воспитывалась в основном бабушкой, ибо все внимание матери было занято младшим братом. С раннего детства у девочки выявились артистические способности, она хорошо танцевала и немного пела. Ей прочили успешную артистическую карьеру, и уже тогда она чувствовала себя исключительной личностью. Училась отлично, участвовала в художественной самодеятельности, а лет в 15 была принята в ансамбль песни и пляски при Дворце культуры. Рано начала пользоваться успехом у мальчиков, но далее поцелуев дело не заходило. В семье с матерью и младшим братом отношения были плохие: с братом враждовала, а к матери относилась неприязненно из-за постоянных поучений. По настоянию матери отказалась от артистической карьеры (определенные предложения были) и поступила в техникум, но продолжала много времени уделять ансамблю. Выступала по телевидению, участвовала в гастрольных поездках.

После окончания техникума стала работать на одном из крупных заводов, где и познакомилась со своим будущим мужем. В это время у нее был ряд конфликтов с руководителем ансамбля, который претендовал на интимные отношения. По тем же причинам возникали недоразумения с начальником отдела на заводе. Неприязненно относились к ней и сверстницы, так как она не делала определенного выбора и возле нее постоянно крутилось несколько кавалеров.

Занимала низовую должность, но с обязанностями справлялась хорошо. Через некоторое время встречи с будущим мужем стали постоянными. Красотой он не отличался, но видно было, что это толковый человек, говорили, что он талантлив. В общем, вышла она за него замуж. Стали они жить в неизолированной квартире, и жили счастливо, муж быстро пошел в гору за счет своего таланта и стал одним из руководителей завода. Материальное благополучие росло.

Сама больная этот период рассматривает как безоблачное счастье, но... Муж категорически запретил заниматься артистической деятельностью. Он отличался замкнутым характером, предпочитал большую часть времени проводить дома, занимаясь научной работой. Больной же хотелось чаще бывать в компаниях, ходить на концерты, спектакли и т. д. Муж контролировал финансы, сам покупал ей дорогую одежду, не считаясь с ее желаниями. Заставил поступить в институт. Больная училась заочно в Киеве, опять же по техническому профилю, что ее не очень интересовало. Муж относился к ней как отец к дочери, и когда она уезжала на сессию, давал ей сопровождающего из своего отдела, с которым со злости она ему изменила. Связь была короткой.

По ее словам, она всегда любила своего мужа, считала его настоящим мужчиной. Однако периодически устраивала ему сцены. Как-то демонстративно ушла одна на вечерний сеанс в кино, и он, беспокоясь, вынужден был бросить дела и идти за ней. Потом ему пришлось работать всю ночь. Устраивала мужу сцены и за позднее возвращение со службы. Как-то бросила в лицо деньги. Однажды в три часа ушла из дома вместе с маленьким сыном.

Муж часто ездил в командировки. Когда он возвращался, его всегда ждала нарядная жена, убранная цветами квартира и праздничный стол. Когда устраивались вечеринки, муж, желая покрасоваться, просил, чтобы она станцевала и спела. В общем, она была игрушкой. Больная

уже тогда отмечала, что жены друзей мужа ее недолюбливали, как она считала, за ее раскованное поведение, красоту и молодость (она была моложе мужа на восемь лет). Подрастающий сын скорее был еще одним отцом, ибо шестилетнему мальчику муж велел следить за мамой, чтобы она не забывала выключать свет и газ, закрывать дверь, когда они идут гулять.

После 11 лет такого, казалось бы, безоблачного супружеского счастья муж заболел раком прямой кишки и через несколько месяцев тяжелой болезнью умер, оставив ее в новой, только что полученной полупустой квартире, которой требовался ремонт. Причину болезни связывали с облучением, так как муж много работал и не очень следил за выполнением правил техбезопасности.

Больших денег, несмотря на огромную по тем временам зарплату мужа (900 рублей в месяц плюс гонорары за изобретения), в доме не было. После похорон и нескольких дней внимания она осталась одна. Друзья мужа заходили с предложением помочь, за которым угадывалось желание переспать. Прежняя компания перестала приглашать ее в гости (друзья мужа со смущением говорили: «Жены возражают...»). Было обидно, хотя она все понимала. Зарплата была маленькая, и она постепенно нищала. Подработать нигде не могла. После работы сидела на диване в оцепенении или читала книги. Часто поднималось артериальное давление, стала болеть. Интересно отметить, что как только поступала в больницу, все сразу проходило. Через некоторое время завела связь с женатым мужчиной в своем отделе. Вскоре все стало известно, и ее возненавидели сотрудницы (коллектив в основном был женский). Связь продолжалась долго, но давала мало радости. Любовник приходил редко, материально не помогал, но ревновал и часто контролировал ее по телефону. Вынуждена была обращаться за помощью к матери, что вызывало дополнительное эмоциональное напряжение. Предложение некоторых начальствующих мужчин взять ее на содержание категорически отвергала. Когда в стране начались инфляционные процессы, материальное положение ее стало катастрофическим. К этому времени наступил разрыв с любовником, но на работе он продолжал ее изводить.

Вот, пожалуй, и все, что она рассказала. Можно лишь отметить, что два раза она получала предложение выйти замуж, были даже сексуальные действия, но отсутствие любви удерживало от этого шага. На работе приглашали в самодеятельный ансамбль, который иногда гастролировал в сельской местности, где в качестве гонорара давали продукты, но она отказывалась, так как не было настроения.

«А где же здесь психологический вампиризм?» — спросите вы. Действительно, в глаза он не бросается, да я и не хочу обвинять свою пациентку, она ведь ничего не осознавала. Муж контролировал финансы, но она не замечала, что сама не умеет пользоваться деньгами. Закатывая истерики, совсем не учитывала, как на все это реагирует ее муж-интеллектуал. Тот, кто знает, что такое истерические реакции, понимает, что уговорами остановить их невозможно. Если бы ей достался другой мужчина, он бы или избил ее, или ушел от нее, а что оставалось делать ее мужу, человеку совсем иного склада? Для него проще всего избежать истерик и скандалов — много работать. Но и это не помогло. Она его все равно доставала. Посмотрите: все блага идут от мужа, а она мешает ему эти блага производить. И вот неосознанно начинается неоправданный риск. Уйти нельзя, остается умереть. Он получает облучение и заболевает раком. Психологический вампир наносит непоправимый ущерб своему хозяину.

Итак, я уходил в отпуск. Честно сказать, мне стало жаль ее. Как-то расположила она меня к себе (это тоже свойство психологических вампиров). Но отпуск есть отпуск, и я посоветовал ей обратиться к одному из моих лучших учеников, который уже самостоятельно и творчески работал и даже организовал свою фирму. Но давайте отложим его рассказ на потом, когда перейдем к систематическому изложению проблемы.

Вы помните, что в главе I я рассказывал о структуре личности. Там указывалось, что в нас как бы три человека. Один поступает по требованиям действительности — это Взрослый (В), его основные слова — *целесообразно, полезно*. Второй действует по неосознаваемым программам, выработанным под влиянием родителей или лиц, их замещающих. Это Родитель (Р). Его основные слова: *должен, нельзя*. Иногда, а надо бы чаще, мы поступаем, как дети,

руководствуясь своими чувствами. Это — наше Дитя (Д). Его основные слова — *хочу, нравится*.

В процессе общения человек должен научиться определять, в какой позиции он и в какой. позиции партнер, и в соответствии с этим строить свое поведение. Мы разбирали структуру общения и выделили ее единицу — транзакцию, в которой заключается стимул партнера, начавшего общение, и ответ партнера, поддержавшего это общение. Там же были описаны транзакции психологического равноправия (Р— Р, В— Вид— Д). Только в этих транзакциях нет даже элементов психологического вампиризма.

Сейчас я расскажу о некоторых формах общения, не являющихся психологическим вампиризмом, и

покажу их значение в нашей жизни. При этом буду использовать теоретические подходы Э. Берна и приводить некоторые его примеры. Заранее прошу прощения за то, что использую эти подходы лишь как путеводную нить. Дело в том, что работы Берна написаны на материале США, и в них обсуждаются некоторые проблемы, которые нам непонятны. Кроме того, они рассчитаны на подготовленного читателя, знакомого с работами Фрейда и его учеников. Моя же цель — опираясь на положения Берна, дать читателю практическое руководство, приближенное к нашей действительности.

1 Уход в себя

Уход в себя — особый вид общения с самим собой, при котором Дитя побеждает. Уход в себя наблюдается в тех случаях, когда мы терпим поражение в общении. Хочу задать вам один вопрос. Если я поспорю с начальником, кто победит? Правильно! Начальник! Когда я потерплю поражение, моя самооценка снизится, настроение станет подавленным, и я, спускаясь по лестнице, начну мучительно думать: «Мне надо было сказать так, он бы тогда ответил так, а я бы затем сказал так, он бы ответил так, ну а тут бы я ответил этак, и победа осталась бы за мной. И вообще, почему это все начальники дурные?». «Победив» его на лестнице, я успокоюсь, и, выйдя на улицу, уже не попаду под автомобиль. А теперь подведем итоги. Какая часть личности вела внутренний диалог? Конечно, Дитя. Ведь это фантазия. На следующий день при споре я опять потерплю поражение. Ведь если бы я мог побеждать, то уже давно сам бы был начальником. Но на какой-то момент я успокоился, перестал думать о начальнике и смог заняться реальными делами. Вот это и есть уход в себя.

Уход в себя выполняет двоякую роль. *С одной стороны — это транквилизатор, успокаивающее средство, с другой — слабительное, очищающее от ненужных переживаний.* Таким образом, уход в себя — *своеобразное психологическое лекарство.* Но на лекарствах жить нельзя. Если уход в себя занимает слишком много времени, то падает продуктивность, человек заболевает неврозом навязчивых состояний. Как же отличить состояние, когда человек намечает план своих действий, т. е. работает его Взрослый, от ухода в себя? Критерий здесь один. Если в мыслях своих вы хотите, чтобы изменился партнер, — это фантазия, уход в себя. Если вы ищете ошибку в своих действиях, пытаетесь изменить себя, чтобы приспособиться к действительности, — это деятельность, работа Взрослого.

Когда еще приходится наблюдать уход в себя? На скучных лекциях. Студент сидит с отсутствующим взглядом и думает о завтрашнем свидании или о вчерашнем пикнике. *Таким образом, уход в себя защищает мозг от восприятия ненужной или поданной в неудобоваримой форме информации.*

2 Ритуал

Ритуал — серия параллельных транзакций со взаимным дополнением, запрограммированных общественными силами. Таким образом, это транзакция Р — Р.

Посмотрите на любой праздник: все заранее расписано, введено в строгие рамки. Каждый делает, что положено, не нанося никому «уколов» и не получая их. Это как бы обмен

«поглаживаниями».

В результате столкновений не бывает. За ритуал удобно спрятаться для того, чтобы скрыть свои истинные чувства. Бывают ритуалы формальные и неформальные. Примером формального ритуала может быть церковная служба, развод войск, парад и т. п. Неформальные ритуалы отмечаются при встречах и расставаниях.

Примером такого неформального ритуала может служить ритуал восьми «поглаживаний»:

А.: Здравствуйте!

Б.: Здравствуйте!

А.: Как дела?

Б.: Ничего! А у вас?

А.: Нормально. Смотрите, как балует нас погода!

Б.: Да, погода высший класс!

А.: Ну, пока!

Б.: Пока!

Обратите внимание: по четыре с каждой стороны, ни больше ни меньше! Если я нарушу ритуал и начну говорить о своих делах, то приобрету репутацию зануды. И тогда не надо будет удивляться, когда мои приятели, едва завидев меня, будут переходить на другую сторону улицы. Тогда ведь я становлюсь хронофагом, отнимаю единственное принадлежащее человеку достояние — его время, и сам того не осознавая, становлюсь на какое-то время психологическим вампиром. Но если я оборву ритуал раньше времени, то дам повод для недоумения: «Что это с ним случилось? Я дал ему „поглаживание“, а он мне не вернул!».

Примером распространенного ритуала является пирушка. Если вас пригласили на день рождения и первому предоставили тост, за кого вы его поднимете? Конечно, за именинника. Так вот, дорогие мои, когда на дне вашего рождения произносящий тост желает вам всяческих благ, то, может быть, он вам их и не желает. Основная, порой неосознаваемая цель гостей, — продемонстрировать свое воспитание. Так что не придавайте большого значения тому, что сказано на ритуале. И если начальник пожелает вам, придя на день рождения, продвижения по службе, не принимайте этого всерьез, чтобы избежать разочарований.

Как-то я предложил своим слушателям отказаться от встреч Нового года, перестать отмечать дни рождения, напомнил, что праздники нам очень дорого обходятся. Я как врач знаю, что в праздничные дни растет преступность, хирургические отделения превращаются в полевые госпитали, в психиатрических больницах идет массовое поступление больных с алкогольными психозами, переполняются токсикологические отделения, обостряются многие болезни. Но все равно наш внутренний Родитель упорно заставляет делать эти глупости. Вот куда идет наш ум...

Откуда же взялись праздники? Вернемся на 30 — 40 тысяч лет назад. Мы убили мамонта. Холодильников нет. Мяса много, необходимо его использовать. А как это сделать с большей выгодой? Конечно, пригласить гостей из соседнего племени. И это не ритуал, а дело. Ибо потом соседи пригласят нас. Но доброе раньше дело выходостилось, превратилось в ритуал. И ведь до чего иногда доходят люди? Последнее продают, но праздник устраивают! Почему? Дело в том, что без положительных эмоций человек жить не может. И если он занят скучной и рутинной работой, то, конечно же, ему необходимо устраивать праздники. Если же у человека интересная творческая работа, для него праздником становится каждый день, а официальные праздники оказываются помехой.

А вот — пример.

Один мой клиент начал работу над собой в нашем КРОССе в довольно позднем возрасте. Но ему удалось перестроиться. Здоровье улучшилось, дела пошли в гору, кроме того, он стал заниматься научной работой, и когда ему было уже за пятьдесят, вышел на защиту диссертации.

Послушайте его рассказ.

«Должен я был защищаться 23 октября, а 23 сентября намечалась свадьба дочери. Мне, конечно, было не до свадьбы, и я предложил своим будущим родственникам средства, выделенные нами на свадьбу, отдать детям на обзаведение. Однако встретил категорическое сопротивление. Зная законы общения, я не настаивал, попросил только определить, что мне сделать перед свадьбой и как вести себя на ней.

Когда шла вся эта подготовка, я понял, почему мои сваты категорически настаивали на шумной свадьбе. Дело в том, что их работа была довольно нудной и стереотипной. А тут три месяца моя сваха, да и весь ее отдел, жили бурной творческой жизнью: обсуждались наряды, меню и пр. Свадьба прошла как свадьба. Сваха была настолько утомлена, что за столом практически спала. Но зато сколько разговоров было после! Понятно, что отказаться от свадьбы было невозможно. Как лишиться такой радости?!»

Отказаться от проведения таких бесполезных мероприятий я долго не решался. Сам ходил на дни рождения и свои устраивал. Подтолкнул меня бросить это ненужное дело один случай. Как-то я был на дне рождения у своего друга. Стол ломился от яств. Хозяйева были приветливы и жизнерадостны. Выполнив положенную программу, гости разошлись домой. Ушел и я. Но не успел отойти далеко от дома, как пошел дождь. Я вернулся за забытым зонтиком. Дозвонился с большим трудом. Открыл хозяйин, хозяйка так и не проснулась. Вид у друга был изможденный. Теперь на пышном застолье иногда мне кусок в рот не лезет. Ведь я знаю, во что это обошлось, и не только материально.

И еще я пришел к выводу: если зло нельзя искоренить, его нужно использовать. Во-первых, надо приходить на ритуал голодным. Можно как следует поесть! Во-вторых, во время ритуала можно завязать нужные знакомства. Для этого в клубе КРОСС мы придумали оригинальные тосты, которые обычно запоминаются, заодно запоминается и произносящий. Какие тосты не следует произносить? *За женщин, за дружбу, за любовь*. Как бы проникновенно вы их ни произнесли, все равно вас не запомнят. Я в последние годы часто езжу на научные конференции, и там довольно быстро запомнился своими выступлениями.

Устраиваю ли я праздники? Да! Но отмечаю я не дни рождения и календарные даты. Здесь нет моей вины и нет моей заслуги. А вот когда убью «мамонта», тогда конечно. Можете не сомневаться, выход этой книги будет отмечен большим праздником. С друзьями мы часто проводим выходные дни и организовываем психологические и психотерапевтические марафоны. Каждый участник по собственному усмотрению приносит ту или иную еду и ест тогда, когда ему хочется. Интересно отметить, что при этом на наших мероприятиях продуктов уходит мало, от выпивки без всякой агитации мы практически отказались, информации друг от друга получаем очень много, а на следующий день чувствуем себя хорошо отдохнувшими. В общем, прекрасный познаватель-но-оздоравливающий эффект.

Итак, без ритуалов не обойтись. Но чем меньше на них затрачивать душевной энергии и материальных средств, тем лучше. И если хочешь быть принятым в новой компании, побыстрее изучи ее ритуалы.

3 Деятельность

Деятельность — серия транзакций, идущих по линии В — В. Э. Берн такую форму общения называет процедурой. Это работа, учеба. Сейчас, когда вы читаете эту книгу и получаете новую информацию, даете ей оценку и т. п., то занимаетесь деятельностью. С гастрономической точки зрения, если ритуал можно уподобить легкой закуске в начале еды или компоту в конце (наши «здравствуйте» и «до свидания»), то процедура — борщ и бифштекс. Работа сама по себе может быть приятной, а учеба — интересной. Кроме того, в процессе работы мы зарабатываем деньги, а во время учебы надеемся, что после ее окончания повысится наш социальный статус, что в конечном счете приведет и к улучшению материального положения. Следует также учесть, что деятельность — это основа остальных форм общения. Ведь если бы мы не работали, у нас просто не было бы ни средств для проведения ритуалов, ни сил для выражения чувств.

Возникает вопрос, а нельзя ли упростить наше общение и свести его к работе? Нет! Нужна любовь, нужны отношения близости!

У многих людей отношения любви и близости не складываются, и тогда для того, чтобы избежать скандалов и конфликтов, они как бы прячутся за работу. Следует подчеркнуть, что *в процессе работы могут возникнуть различные межличностные отношения*: и дружба, и любовь, и вражда, и ненависть, и уважение, и презрение. Но может и ничего не возникнуть.

Ведь во время работы нередко мы общаемся через предмет, не глядя друг другу в глаза. Так передает операционная сестра хирургу необходимый инструмент, так безлично мы совершаем покупки в магазине, просим прокомпостировать талон в трамвае или автобусе. Есть определенная категория людей, которые на работе не заводят никаких личных отношений. Они могут проработать на производстве много лет, но их увольнения никто не заметит, если на смену придет работник такой же квалификации.

Отсутствие любви в семье довольно часто приводит к тому, что супруги для того, чтобы избежать скандала, все виды общения сводят к процедурам, к работе. Работают на должность, на диссертацию, на машину, на дачу, для того, чтобы поставить детей на ноги, и т. д., и т. п.

А теперь подумайте, когда такая семья распадется? Тогда, когда будут сделаны все дела. А к какому возрасту обычно бывают сделаны все дела? К 45 — 50 годам. Дети уже обрели самостоятельность и в родителях не очень нуждаются. Должность уже есть, или уже ясно, что ее не будет. То же самое можно сказать и о даче, и о машине, и о диссертации, и о... И семья распадается. Окружающие недоумевают. Молодые, здоровые, материально твердо стоящие на ногах! Только бы жить в свое удовольствие! Так нет — развод! Но нечего недоумевать. Все закономерно. Семья, где нет любви, обречена на распад. Если не юридический, то на фактический, если не на фактический, то на психологический. Вдруг оказывается, что рядом много лет жили чужие друг другу люди. Одиночество вдвоем.

Можно ли предвидеть, предсказать развод 50-летних, когда им только 35, и принять меры, чтобы этого не случилось? Как вы сами понимаете, можно и предвидеть, и меры принять. Первый признак неблагополучия — так называемый невроз выходного дня. Супруги более или менее мирно живут рабочую неделю, а в выходные дни неистово ссорятся. Чтобы избежать ссор, начинают брать работу и на воскресенье. Второй признак — идеология раздельного отдыха: «Нечего ехать в Тулу со своим самоваром!». Давайте подумаем, всегда ли люди много работают только лишь для того, чтобы заработать? А когда же еще заняться любовью, посвятить время друг другу, как не в отпускной период? Эти два признака — грозные показатели будущего развала семьи.

4 Развлечения

Развлечения — серия полуритуальных, полупроцедурных транзакций, цель которых — убить время. Предположим, вы пришли на свадьбу. Теперь уже понятно, что вы пришли на ритуал. Начало ритуала задерживается, и время до него занято развлечениями. Подойдите к мужчинам. В одной группе идет развлечение «Автомобиль». Здесь говорят о достоинствах той или иной модели автомобиля. Создается впечатление, что это процедура, ибо можно получить ряд полезных сведений. Но это беседа непрофессионалов, и чаще всего информация недостоверна. В другой группе идет развлечение «Кто победит?» (разговоры о спорте), в третьей — «Бриан — голова» (разговоры о политике). И здесь тоже непрофессиональная беседа может дезориентировать. Но время пройдет незаметно.

Если я хочу бесконфликтно общаться, то должен поддержать тему развлечения. Представьте себе группу женщин, которые играют в развлечение «Эти негодные мужья». И вот к ним подходит женщина, которая предлагает сыграть в «Розовые очки» и говорит: «А мой муж просто прелесть». Что ей на это скажут? Предлагаю вам один из вариантов: «А сколько лет ты замужем? Ах, пять! Так мой десять лет был как овечка, а потом показал свою волчью натуру! Глупая! Подожди, он еще себя покажет!». Остальные варианты можете предложить сами.

К сожалению, на развлечения мы часто тратим очень много времени. Самое любимое развлечение в наших компаниях «Разве это не ужасно?». Разве это не ужасно, что так плохо ходит транспорт, высокие цены в магазинах, ученики не хотят заниматься, молодежь распустилась, старики не дают дорогу молодежи?... В большой моде также развлечение «Психиатрия» (поиски истинной подоплеки поведения того или иного человека). В ходу также «Кто сильнее болен?». Вред от этих развлечений вроде бы и не большой. Но ведь много времени занимает! Да и транспорт от этих бесед лучше ходить не будет, цены не снизятся, ученики лучше заниматься не будут, молодежь не станет вести себя приличней и старики не

уволятся с работы.

Таким образом, *развлечения* — это пустопорожняя болтовня. Когда я рассказываю молодежи о нелепостях наших ритуалов, о ненужности развлечений, то советую им, если уж случилось попасть в такой водоворот, использовать их с пользой. Я говорю примерно следующее: «Если вы попали на свадьбу к другу, а сами тоже подумываете о женитьбе, но подходящей кандидатуры еще нет, присмотритесь внимательней к девушкам. Те, которые играют, участвуют в развлечении, — это будущие сплетницы. Ведь по большому счету развлечения — это сплетни. Обратите внимание на тех, кто помогает хозяйке накрывать на стол. Не ручаюсь, что это будущие идеальные жены. Но хотя бы два положительных качества, и весьма существенных, у них есть. Они не любят сплетничать и кое-что могут делать по хозяйству».

У развлечений есть еще одна функция. В процессе развлечений, которые в принципе довольно приятны, подбираются партнеры для более глубоких межличностных отношений (в том числе доноры и вампиры). Например, я подхожу к компании, где идет развлечение «*Утром после, или Ериш*» (разговоры алкоголиков: «Вчера вечером мы поддали, а утром после...»). Если я не пью, эта компания меня не заинтересует, я пойду дальше и остановлюсь возле той, где идет развлечение «*Бывали ль вы?...*», если я недавно был в Париже, или там, где разговор идет на тему «*Читали ль вы?...*», если я недавно, познакомился с работами Ницше и знаю, что в этой компании его мало кто читал. Я буду внимательно ловить момент, когда мне можно будет сказать небрежно: «Вот когда я был в Париже, то...». Уверю вас: то, что зашифровано многоточием, для меня не имеет никакого значения. Главное, что я хочу подчеркнуть, это то, что я был в Париже! Дорогой мой читатель, не обижайтесь! Это я не о вас, а о тех, кто не столько слушает, сколько выжидает момента, чтобы самому высказаться. Ну послушай о том, чего ты не знаешь! Так нет! Хочется себя выпятить!

В заключение хочу напомнить вам начало романа Л. Н. Толстого «Война и мир». В гостинной Анны Павловны Шерер представлена целая серия развлечений. Там возникли завязки психологических игр, или, если пользоваться нашей терминологией, произошел подбор доноров и вампиров.

III Механизмы психологического вампиризма и типы психологических вампиров

Для того чтобы понять, как осуществляется перекачивание психологической энергии, рассмотрим еще один вариант транзакций — *скрытые транзакции*. Первый их вид — угловые транзакции (рис. 9).

И опять воспользуемся классическим примером Э. Берна.

Продавец говорит покупателю: «Эта вещь лучше, но будет для вас слишком дорога!». Покупатель отвечает: «Нет, это именно то, что мне нужно! Заверните!». И приобретает, может быть, и хорошую вещь, но финансовая потеря не дает возможности насладиться покупкой. На рис. 9 показано, что происходит. На осознаваемом уровне по линии В — В продавец сообщает два важных факта: вещь хорошая и стоит дорого. Но на неосознаваемом (психологическом) уровне по линии Д — Д продавец провоцирует покупателя на покупку. Провокацию эту можно представить следующим образом: «Нечего без денег ходить по дорогим магазинам!». Правильный ответ с позиции Взрослого был бы таким: «Вы правы в обоих случаях». Но спровоцированное Взрослым продавца Дитя покупателя заставляет его Взрослого сделать ненужную покупку. Настроение безнадежно испорчено. Кроме того, выкачаны и деньги.

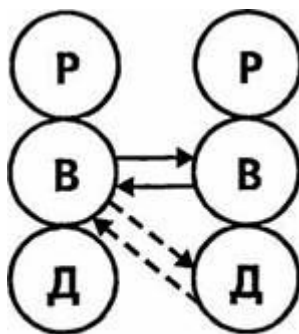


Рис. 9

Инициатива будто бы принадлежит Взрослому, но исход общения зависит от решения Дитяти.

Второй вид скрытых трансакций — **сдвоенные трансакции** (рис. 10).

Представьте себе двух молодых людей, которые уже долго гуляют по парку в морозный день. Проходя мимо своего дома, юноша говорит спутнице: «Я здесь живу один. Не зайти ли ко мне попить чайку?». Она ему отвечает: «Да, хорошая мысль! Я очень озябла и с удовольствием попью чаю!». И здесь на осознаваемом уровне идет беседа по линии В — В. Но на психологическом уровне по линии Д — Д идет разговор: «Вы мне нравитесь!» — «Вы мне тоже!». Инициатива как будто принадлежит Взрослому, но исход общения зависит от решения Дитяти. Не исключен конфликт! И вот почему: его Дитя будет стремиться к сексу, а ее Родитель воспротивится этому. Трансакции станут перекрещивающимися.

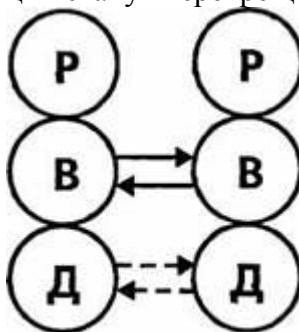


Рис. 10

Довольно часто мы, сами того не замечая, общаемся на уровне скрытых трансакций, нанося друг другу «психологические удары».

Вот типичный пример из нашей повседневной жизни.

Докладчик сделал сообщение, в котором подводился итог его многолетней работы. Его оппонент встает и говорит, возможно, даже вежливым тоном: «Я с вами категорически не согласен, и вот почему...». Докладчик отвечает примерно следующее: «Вы меня просто не поняли. Я ведь буквально разжевал, что...». Давайте в свете изложенного разберем, что это означает на психологическом уровне. Нетрудно догадаться, что фраза «Я с вами не согласен» означает: «Глупец! Так долго работал и ничего путного не придумал!». Докладчик, к сожалению тоже психологический грубиян, ибо фраза «Вы меня не поняли» означает: «Глупец!». Вот сейчас вы читаете эту книгу и что-то в ней не поняли. Кто виноват в этом: вы или я? Конечно, я! Я беру ответственность на себя. Это более продуктивный подход, чем попытка обвинить партнера.

А теперь забежим немного вперед и посмотрим, как вампир Беспомощная Личность с помощью игры «Почему бы вам не?...» — «Да, но...» высасывает психологическую энергию из своих доноров (рис. 11).

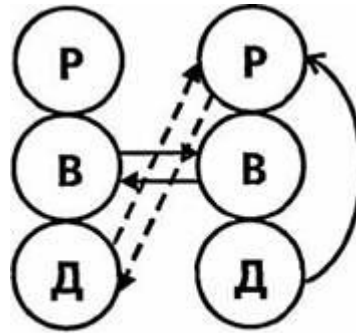


Рис. 11

Беспомощная Личность «советуется» со своими донорами по поводу предстоящего ремонта. По линии В — В делается запрос об информации. На неосознаваемом (психологическом) уровне Дитя вампира заигрывает с Родителем донора, высасывая из него энергию. Не может быть, чтобы она не обращалась в ЖЭК, кооператив, не беседовала с мужем! Поэтому по линии Д — Р идет провокация для получения «поглаживаний» от доноров. Они впустую затрачивают свою энергию. А для того, чтобы пополнить Родителя энергией, донорам приходится брать ее у своего Дитяти. А когда Дитя опустошается, то, естественно, возникает чувство раздражения. Ведь наше Дитя — это наши чувства. А чувства тесно связаны с деятельностью внутренних органов, и тут уже недалеко до болезни.

Любители давать советы, доноры, заболевают и идут к врачу. Там они уже выступают в роли вампиров, спрашивая у врача совета, как им вылечиться. Радикальный метод — выйти из игры «Почему бы вам не?...» — «Да, но...». Однако зачастую у врача они получают лекарства, которые им на время помогают. Доноры продолжают советовать. Заболевания обостряются, приобретают хроническую форму. Донор-вампира высасывает психологические соки из врача. Заболевает врач, обращается за помощью к другому врачу... В общем, круг замкнулся!

Как же его разорвать? Научить донора не давать советы, а заниматься своими делами. Вы уже поняли, что вампир представляет из себя эмоционально незрелую личность, такого «психологического ребенка». И не следует ему завидовать. Тактически он выигрывает, а стратегически проигрывает. Донор, раньше пострадав от вампира, раньше прибегнет к помощи, раньше выработает защиту от вампиризма и раньше изживет в себе признаки вампиризма.

Почему я на этом так подробно останавливаюсь? Дело в том, что больные, пройдя психологический тренинг и применив приемы психологического айкидо на своих вампирах (а ведь это нередко близкие им люди), указывают, что от этих приемов вампирам становится хуже. Может быть, мои рассуждения помогут им быть твердыми. Ведь, как говорил Сенека, «кто хочет подчинить себе обстоятельства, должен подчинить себя разуму».

Психологический вампиризм отмечается в семейных, служебных, любовных и иных отношениях. Вампира можно встретить на отдыхе, в поезде, на общественных собраниях и т. п. В разных местах один и тот же вампир принимает разные обличья. Он может испортить настроение начальнику, обмануть простака, предать благодетеля.

Некоторые вампиры описаны очень подробно, о других сказано кратко. Это связано с их значимостью.

1

Беспомощная Личность

Наиболее часто встречающийся тип вампиризма. Беспомощная Личность ставит проблему, а доноры пытаются ее решить. Игра, которую ведет Беспомощная Личность, называется «Почему бы вам не?...» — «Да, но...». И как бы ни бились доноры, сколько бы их ни было, какие бы они ни были умные, проблему они не решат, и вампир победит их всех.

Хочу привести пример Э. Берна в приближенном к нашим условиям варианте.

К Беспомощной Личности, миловидной женщине лет 35 — 40, пришли подруги, с которыми она за чашечкой кофе мирно беседует.

Беспомощная Личность (печальным голосом): Посмотрите, в каком состоянии у меня квартира! Нужен срочный ремонт! Ума не приложу, что делать?

Донор А.: Почему бы вам не обратиться в ЖЭК?

Беспомощная Личность: Да, но там большие очереди, и работают там плохо!

Донор Б.: Почему бы вам не обратиться в кооператив?

Беспомощная Личность.: Да, но там берут очень дорого и в последнее время халтурят!

Донор В.: Почему бы вам не заставить мужа сделать ремонт?

Беспомощная Личность: Да, но у него нет времени, и у нас нет инструментов!

Донор Г.: Почему бы вам не приобрести инструменты и все-таки не заставить мужа сделать ремонт?

Беспомощная Личность: Да, но если он сделает ремонт, у нас через две недели потолки обвалятся!

Игра окончена! Наступает неловкое молчание, и через некоторое время начинается развлечение «Разве это не ужасно?» в варианте «Эти негодные мужья». Беспомощная Личность получила массу «поглаживаний» и оставила своих советчиков в дураках.

Не приходилось ли вам, дорогой мой читатель, давать советы, и хорошие советы, которые напрочь отвергались, и в едва сдерживаемом бешенстве думать про себя: «Ну, с жиру бесится!»?

Хочу привести вам еще один пример, который нашел у Харриса в его книге «Ты о'кей и я о'кей».

Беседуют две подруги. Донор, благополучная женщина, приходит в гости к Беспомощной Личности, своей подруге, у которой не все складывается в личной жизни.

Беспомощная Личность: Неужели я такая страшная, что мне никто не назначает свиданий?

Донор: Почему бы тебе не пойти к парикмахеру?

Беспомощная Личность: Да, но там огромные очереди.

Донор: Почему бы тебе не сделать укладку самой?

Беспомощная Личность: Да, но тогда у меня волосы превратятся в паклю!

Донор: Почему бы тебе не нанести тени?

Беспомощная Личность: Да, но у меня аллергия!

Донор: Почему бы тебе не обратиться к дерматологу?

Беспомощная Личность: Да, но я и так знаю, что он скажет!

Донор: Почему бы тебе не пойти на курсы психологического тренинга? Там бывают подходящие парни.

Беспомощная Личность: Да, но я ужасно устаю!

Донор: Почему бы тебе не прекратить смотреть ночные передачи?

Беспомощная Личность: Да, но должна же я как-то развлекаться!

Донор (с раздражением): Ты сама не знаешь, что тебе нужно!

Донор уходит, а вампир, получив массу «поглаживаний», с печалью думает: «Мир устроен ужасно, ничего сделать нельзя. Вот и последняя подруга меня покинула» (развлечение «Разве это не ужасно?» в виде внутреннего монолога).

И не приходит в голову, что нужно *ей* измениться и не спрашивать советов, а самой принимать решения, взять ответственность за свою жизнь на себя. Как видите, победа вампира своеобразная.

И последний пример. Потом начнем вырабатывать правила защиты от данного вида вампиров.

Встречаются два студента — Беспомощная Личность и донор.

Беспомощная Личность: Ума не приложу, что мне делать. В понедельник сдавать контрольную работу, а у меня ничего не готово!

Донор: Почему бы тебе не посидеть ночку?

Беспомощная Личность: Да, но я и так уже одну ночь не спал!

Донор: Почему бы тебе не позаниматься в воскресенье?

Беспомощная Личность: Да, но на воскресенье у меня назначено свидание!

Донор: Почему бы тебе не попросить у преподавателя отсрочки?

Беспомощная Личность: Да, но он сказал, что никакой отсрочки быть не может.

И опять круг замкнулся. Идет переход к развлечению «Разве это не ужасно?...» в варианте «Эти негодные преподаватели».

На меня, когда я познакомился с этим видом вампиризма, игра «Почему бы вам не?...» — «Да, но...» произвела огромное впечатление. Вспомнился эпизод из собственной жизни. У нас подобралась неплохая компания коллег примерно одного возраста — 35 лет. Почти все мы были обременены семьями, у каждого росли дети. У меня — двое, одному было шесть лет, второму меньше года. Жена находилась в неоплачиваемом отпуске по уходу за ребенком. Работал я один. С трудом как-то сводили концы с концами. В нашей компании была одна женщина, приятной внешности, но с неустроенной личной жизнью, которая занимала такую же должность, как и я. Она постоянно жаловалась. Мы, как могли, старались помочь ей всевозможными советами, которые она не воспринимала, вызывая у нас сильное раздражение. Каково же было мое удивление, когда выяснилось, что все, что она нам говорила, и все, что мы ей говорили, было описано давным-давно! А я-то думал, что это мои мысли! Оказывается, во мне сидела игра, которая сделала меня жертвой психологического вампиризма.

Я отметил, что люди охотно дают советы. Легче всего получить советы, как воспитывать детей, как лечить те или иные болезни, какую выбрать специальность, когда можно жениться или выходить замуж. А между прочим, на эти вопросы с большим трудом могут ответить даже профессионалы. Я вывел для себя формулу: *«квалификация психотерапевта обратно пропорциональна количеству даваемых им советов»*. Поэтому в своей работе стараюсь обучить пациента самостоятельно принимать решения, особенно такие, которые могут повлиять на его дальнейшую судьбу.

Любители советоваться! Как вы думаете, чью проблему решает советчик: свою или вашу? Правильно! Свою! Он вам говорит, как бы он поступил в данной ситуации. Но вы не обладаете качествами советчика и так поступить не сможете. Однажды я был в конфликте с начальником. Правота моя не вызывала ни

у кого сомнения, и один из моих приятелей посоветовал мне пожаловаться вышестоящему начальству. В подобных ситуациях он действительно так поступал и нередко после многих разбирательств добивался своего. Но мне его совет абсолютно не подходил: я просто не выдержал бы в силу своей натуры многочисленных хождений по инстанциям.

Нередко советчики рекомендуют совершить такой поступок, на который в свое время они не решились сами. Так, моя пациентка, одинокая женщина 37 лет, советовалась со мной, стоит ли ей завести ребенка вне брака. У нее было несколько подруг, незамужних женщин в возрасте за 50 лет, которые ей настоятельно советовали сделать это: «Мы были дурами, поэтому сейчас остались одинокими, не повтори нашей ошибки». Это уже вообще никуда не годится: советовать в том деле, в котором не имеешь своего опыта. Конечно, никакого совета в этом плане пациентке я не дал. В результате лечения она довольно удачно вышла замуж. Детями они с мужем решили не обзаводиться.

А теперь несколько слов о советах психологического плана. Подумайте, что вы можете в результате этого приобрести. Предположим, приходит ко мне приятель и спрашивает, стоит ли ему жениться на М., так как знает, что я уже много лет с ней знаком. Когда я выскажу отрицательное мнение, то он, если на неосознаваемом уровне решил на ней жениться, пойдет советоваться к кому-нибудь другому. И так будет ходить до тех пор, пока не найдет такого человека, который посоветует ему жениться на М.

Чем это кончится для меня? Вы знаете, что первый месяц медовый, и влюбленные снимают с себя не только обычную, но и психологическую одежду, т. е. стараются рассказать о себе как можно больше. И вот мой приятель в момент откровенности говорит М., теперь уже своей жене, примерно следующее: «Ты знаешь, любимая, до свадьбы я спрашивал совета у Л., стоит ли на тебе жениться, и он мне такое о тебе понарасказал! Хорошо, что я его не послушался!». И кого я приобретаю в лице М.? Врага! Вы можете возразить: «Неужели он такой дурак, что будет об этом рассказывать?». А я вам отвечу: «Конечно! Был бы умным, не советовался бы по этому вопросу!».

А теперь второй вариант. Я ему говорю: «Женись! М. — достойная женщина и может дать счастье мужчине!». Первый месяц, вы знаете, медовый, а второй — полынный. Наш герой узнает всю правду о своей супруге, и я опять приобретаю врага. Но теперь в его в лице.

Надеюсь, я убедил вас в том, что тот, кто любит советоваться, просто хочет переложить ответственность за неудачное решение на другого, т. е. он и есть настоящий психологический вампир!

Как выявить и нейтрализовать Беспомощную Личность? Вы уже поняли, дорогой мой читатель, что этот вампир все время требует советов, но не следует им. Их игра — «Почему бы вам не?...» — «Да, но...». Поэтому, чтобы нейтрализовать Беспомощную Личность, не давайте советов, не становитесь на позицию Родителя! Тогда беседы с ней будут протекать следующим образом:

Беспомощная Личность: Посмотрите, в каком состоянии у меня квартира! Нужен срочный ремонт! Ума не приложу, что делать?

Донор: Да, это проблема сложная. И что же вы собираетесь предпринять?

Беспомощная Личность: Мой сын совсем не хочет читать.

Донор: Да, это очень плохо!

Беспомощная Личность: Что вы мне посоветуете?

Донор: Ума не приложу!

Следует отметить, что игроки довольно часто меняются местами. Этим тоже можно воспользоваться для защиты. Но тогда донор становится вампиром.

Вот пример (ответ — защитно-нападающий).

Беспомощная Личность: Мой сын совсем не хочет читать. Не знаю, что и делать!

Донор: Что за проблема! Вот мой сын ушел жить к тридцатилетней женщине, а ведь ему всего 16 лет!

2 Синяя Борода

Название взято из одноименной сказки. Напомню вкратце ее содержание. У некоего господина, прозванного Синею Бородой (как бы он ни брился, из-за темных волос его лицо всегда имело синеватый оттенок), часто умирали жены. Но тем не менее через некоторое время ему удавалось жениться снова. Пожив несколько дней после свадьбы с новой, тринадцатой, женой, он отправился в дальнюю поездку, оставив жену управлять довольно большим хозяйством. Он дал ей ключи от всех комнат своего большого дома и предупредил, что она имеет право открывать любую дверь, заходить в любую комнату и вообще делать что угодно. Единственное условие: не заходить в маленький чуланчик. Нарушение этого условия грозило смертью. Муж даже предупредил, когда вернется. Все шло благополучно, но за день до его возвращения любопытство взяло верх. Она открыла чуланчик, увидела окровавленные трупы своих двенадцати предшественниц и в ужасе закрыла дверь. Но каплю крови, которая попала на ключик, смыть не смогла. Ей, как это и бывает в сказке, удалось спастись. Зло было наказано, что в жизни бывает не всегда. Да и в сказке Синяя Борода попался на тринадцатый раз!

Синяя Борода играет в игру «Попался, мерзавец!». Играет беспронизыбно, ибо опирается на законы человеческой психики. Давно известно: *запретите что-нибудь человеку и именно это ему захочется сделать* (мы уже об этом говорили в главе I). Естественно, что жена попала на эту провокацию. По таким же причинам «сухой закон» еще ни разу не давал нужного эффекта, а после его отмены уровень потребления алкоголя резко возрастал.

Довольно часто к этому виду вампиризма прибегают начальники, которые достигли своего уровня некомпетентности и ничего принципиально нового в производственный процесс внести не могут. Они начинают «бороться за дисциплину», ибо с нее начинается «порядок». Они грозно заявляют, что больше не потерпят опозданий (на работу, заседания, другие мероприятия, целесообразность проведения которых весьма сомнительна), несвоевременного оформления документации, невнимательного отношения к заказчику и т. п., грозятся обрушить на нарушителя все кары. Естественно, опоздания случаются, документы не всегда своевременно оформляются, заказчикам иногда грубят. Эти факты становятся объектом длительного обсуждения на различных совещаниях, где самого начальника бывает трудно упрекнуть в вежливом поведении. Обсудить что-то важное не удастся. Нет ни времени, ни сил! «И вообще разве с такими подчиненными можно сделать что-нибудь толковое, когда такие

простые вещи...». Дальше, думаю, можно не продолжать.

Антитезис игре Синей Бороды — вежливое поведение. Не бойтесь ее бури. В глубине души она благодарна тем, кто допускает нарушения. Самое главное — не возражать и признать ошибки.

Один мой пациент, врач, работающий в клинике мединститута, попал под пресс Синей Бороды, который возглавлял кафедру. Тот мог во время обхода устроить разнос, если на простыне обнаруживал незначительную дырочку, не пустить на конференцию сотрудника, опоздавшего на две минуты. Естественно, он проверял присутствие студентов на лекции, а экзамен для него был праздником, где он мог отвести душу. Сам же Синяя Борода пунктуальностью не отличался, мог намного опоздать на обход и даже сорвать его, а потом не извиниться перед сотрудниками. Мой пациент одно время, когда только поступил на работу, восхищался своим начальником и даже пользовался его благосклонностью. С ростом квалификации он довольно скоро понял, что начальник живет старым багажом, но не разобрался, что пополнять он его и не собирается. Поэтому пытался что-то наладить, изменить к лучшему, возмущался, когда его начальник придирался к нему, да и к другим по пустякам.

Приведу их типичный диалог (мой пациент — донор).

Синяя Борода (с уничижительной вежливостью): Посмотрите, глубокоуважаемый, что вы здесь написали!

Донор (с некоторой растерянностью и недоумением): А что здесь не так?

Синяя Борода (поза и мимика показывают, как ему надоело работать с тупицами): Как вы с вашим стажем и вашим опытом можете допускать подобные вульгаризмы?

Донор: Где?

Синяя Борода: Вы еще спрашиваете! Вот, посмотрите! Вы пишете: «Правая рука». А ведь это официальный медицинский документ. Он идет за рубеж, и я его подписываю! Что могут подумать о нас?!

Донор (ничего не понимая, внутренне возмущаясь, что видно по его лицу): А как надо?

Синяя Борода (безнадежно разводя руками): Правая верхняя конечность! (Кстати, если бы было написано: «Правая верхняя конечность», он обвинил бы донора в наукообразии или вычурности.)

Донор: А какая разница?

Синяя Борода (крайне возмущенно): Да, вам безразлично, вам все равно, вы не болеете за честь коллектива. В этом весь вы! А вот два дня назад...

Далее идет перечисление всех грехов донора. И чем больше он оправдывается, тем больше ему достается. Понятно, если так случается довольно часто, донор становится нашим пациентом или клиентом.

После того как пациент прошел обучение в группе психологического тренинга, диалог шел следующим образом:

Синяя Борода (с уничижительной вежливостью): Посмотрите, глубокоуважаемый, что вы здесь написали!

Донор (вполне спокойно): Сейчас посмотрю. Эпикриз.

Синяя Борода (раздраженно): Сам знаю, что эпикриз. Вы вот здесь посмотрите!

Донор: Правая рука...

Синяя Борода (с несколько меньшим напряжением): Вы что, не видите здесь вульгаризма?

Донор: Нет! А как надо?

Синяя Борода: Правая верхняя конечность. А ведь это серьезный документ! Я его подписываю (и т. д.).

Донор: Хорошо! Сейчас исправим.

Синяя Борода (успокоившись): Ладно, пусть на этот раз останется так, но на будущее учтите. Ведь это — документ, он идет за рубеж...

Донор: Нет, я все-таки его переделаю. Это простительно молодому, неопытному специалисту, но не мне. Да и раньше у меня были ошибки (повторяет в свой адрес все то, что ранее про него говорил Синяя Борода).

Через несколько минут Синяя Борода уговорил Донора не переделывать документ. Зная все, в общем стереотипные, шаблоны поведения Синей Бороды и применяя антитезис

«вежливое поведение», существенным элементом которого была техника амортизации, мой пациент быстро наладил отношения с начальником. Мало того. Он обучил этой технике врачей отделения. Обходы стали проходить удивительно мирно. Синяя Борода практически вообще прекратил делать обходы в этом отделении. Грамотный психолог может это легко объяснить. Синяя Борода играет в игру «Попался, мерзавец!», а там, где нет подыгрывающих (мазохистов), ему нечего делать.

Когда вы действуете или высказываетесь в рамках мировоззрения Сивей Бороды, на ее лице появляется поощрительно-снисходительная усмешка, и если у вас до этого был какой-то энтузиазм, он моментально исчезает. Не советую вам кокетничать с женой Синей Бороды. Если у вас дела с Синей Бородой, следуйте точно букве договора. Любая попытка его нарушить, особенно когда для Синей Бороды это связано с дополнительными тратами, может вызвать гнев.

Синяя Борода-начальник говорит всегда высокопарно, склонен к морализированию, на совещаниях много времени тратит на обсуждение недочетов, допущенных при оформлении документации. Миро-Бая трагедия, если сотрудник напечатал документ на бумаге несоответствующего формата или задержал его на один-два дня. Когда он несколько успокаивается и устанавливает дополнительные жесткие сроки для исправления недостатков, поднимать действительно важные вопросы уже никому не хочется.

У Синей Бороды есть «козлы отпущения». Обычно это довольно толковые сотрудники, которые хотят сделать что-либо существенное или пытаются защитить свое достоинство.

Встретив достойное сопротивление, Синяя Борода может затаиться и при случае отомстить. Непосредственно начальство она никогда не критикует, все его распоряжения выполняет безоговорочно. Поскольку документация у Синей Бороды всегда в порядке, а с начальством отношения хорошие, снять ее путем заговора подчиненных практически невозможно. Если вам некуда уходить, лучше наладить с ней отношения. Для этого необходимо в срок сдавать все отчеты, выполнять все распоряжения, не вступая ни в какие дискуссии. Если все-таки на вас налетел ветер гнева Синей Бороды, перенесите это спокойно, чтобы не вызвать бури. С какой-либо инициативой высовываться не следует. Но если вам хочется сделать что-то стоящее и принципиально новое, действуйте тихо, и лучше на стороне. Если Синяя Борода вдруг узнает об этой деятельности и оценит ее положительно, можно будет, «потупив очи долу», скромно сказать, что не хотел ее по мелочам беспокоить.

Синяя Борода имеет и любимчиков. Честно сказать, я им не завидую. Стать таковым нетрудно. Необходимо четко выполнять все ритуалы, быть предельно вежливым, когда на тебя гnevаются, и не возражать, не возражать и еще раз не возражать. В душе Синяя Борода такого сотрудника презирает, хотя на совещаниях поощряет за исполнительность. Став его любимчиком, человек прежде всего теряет уважение всех тех, кто от Синей Бороды независим, находится с ней на одной ступени служебной лестницы, но не ладит с ней. Если с Синей Бородой что-нибудь случится, тайные недоброжелатели могут стать явными. Если любимчик вдруг решит, что ему многое дозволено, и допустит малейшее нарушение, которое хоть как-то заденет Синюю Бороду, его не спасут годы лести, унижений и холуйства.

Можно ли обойти Синюю Бороду, не унижая собственного достоинства и не теряя уважения коллектива? Можно, если овладеешь приемами психологического айкидо.

Приведу один пример.

Было это во времена Андропова, когда «железной рукой» наводился порядок в стране. Отдавались нелепые распоряжения, и их выполнение поручалось общественным организациям. Ослушаться было невозможно. Мой ученик, врач по специальности, работал ординатором в одной из крупных больниц и одновременно был профоргом отделения. Вышестоящими общественными организациями ему было поручено составить график дежурств врачей на автобусной остановке. Они должны были записывать номера автобусов, которые проходили мимо этой остановки. Цель мероприятия — выявить водителей, которые делали «левые» рейсы и не выходили на свою линию.

Мой ученик доложил начальнику — Синей Бороде — об этом поручении и услышал гневную тираду: «Не пойму, что вы делаете в ваших общественных организациях! Врач должен быть у постели больного, а не дежурить на остановках! Идите и добивайтесь отмены

распоряжения!»

А теперь послушайте его рассказ.

«Раньше после такого выпада я или растерялся бы, или вступил бы с ним в конфликт, или пошел бы плакаться к друзьям. Но пройдя уроки борьбы с психологическим вампиризмом, я спокойно вышел из кабинета и напечатал две бумаги. Одна была рапортом на имя главного врача больницы, в котором указывалось, что наше отделение не имеет возможности посылать врачей на дежурство на автобусной остановке, ибо они должны находиться у постели больного. Под рапортом было предусмотрено две подписи: моя и моего начальника. Другая бумага была графиком дежурств. С этими бумагами я вошел в кабинет начальника и сказал следующее: «Я *был* в профкоме и парткоме. Они разделяют ваше возмущение и попросили подготовить соответствующие рапорты из подразделения. Они отправят их в райком партии, откуда пришло распоряжение, и надеются, что оно будет отменено». Естественно, ни в какой партком я не ходил.

Я подал рапорт. Он долго изучал его за столом, потом подошел к окну, поправил галстук и спросил: «Что будем делать?». Я спокойно ответил: «Надо быть принципиальными. Это не дело, когда врачи дежурят на остановках. Подпишите рапорт, и мы передадим его в партком. „Но ведь они ни при чем“ — услышал я, — ведь их заставляют. Что же делать?». «Может быть, подпишете график дежурств, да и дело с концом?», — сказал я, протягивая ему график. Подписывал он его, находясь, по-моему, в состоянии слегка измененного сознания».

У Синеи Бороды-подчиненного стиль поведения тот же, что и у Синеи Бороды-начальника. Ссылаясь на правила, требуя их неукоснительного выполнения, он может парализовать деятельность учреждения и вызвать длительное чувство дискомфорта у начальника, стремящего наладить в коллективе теплые и деловые отношения.

Моя клиентка — заведующая крупным клиническим отделением — жаловалась на своего подчиненного-врача, который был Синеей Бородой. Начиная с утреннего рапорта, он портил ей жизнь, предъявляя в принципе правильные требования, выполнить которые было невозможно из-за соответствующей материальной базы больницы. Например, больному назначали проведение бронхоскопии, так как у него подозревался рак легкого. Такое обследование можно было сделать только через неделю из-за того, что существовала очередь. Попытка объяснить это Синеей Бороде приводила к тому, что он начинал возмущаться тем, что во время ожидания обследования у больного повысится уровень тревоги, что это отрицательно скажется на его состоянии, что негуманно мучить больного и т. д. Заведующая оказывалась в тупике. Нарушение очереди в пользу Синеи Бороды вызовет недовольство других врачей. Требовать расширения материальной базы у руководства тоже ни к чему хорошему не приведет. Воздействия волевыми методами на Синею Бороду эффекта не давали. Конечно, на своем настоять ей удавалось, но психологическое состояние было неважным.

После того как клиентка познакомилась с методами борьбы с психологическим вампиризмом, ее действия были следующими. Когда Синяя Борода стал требовать, чтобы его больному немедленно провели какое-то обследование, она, показав ему список очереди, предложила внести изменения. Как только он попытался сделать кое-какие перестановки, то сразу наткнулся на сопротивление врачей, чьих больных он попытался отодвинуть. Таким образом, не проводя портящих нервы бесед с Синеей Бородой, моей клиентке удалось восстановить против больного весь коллектив и справиться с проявлениями его психологического вампиризма.

Как выявить и нейтрализовать Синюю Бороду? Я хочу помочь педагогам, лекторам и тем, кому приходится иметь дело с коллективами, которые формируются с их участием и существуют недолго. При этом я опираюсь на свой опыт чтения лекций, посвященных психологии управления, на однодневных семинарах. Быстротечность встреч требует быстрого выявления Синеи Бороды. Слушатели, которые заинтересовались вашей лекцией, сидят обычно несколько подавшись вперед, устремив взгляд на вас, глаза при этом у них широко раскрыты или слегка сужены. Иногда они бывают настолько увлечены, что забывают записывать, руки при этом опираются на стол. Синяя Борода сидит, слегка откинувшись назад, руки нередко скрещены на груди, голова несколько наклонена вниз, на лице выражение легкого скепсиса, взгляд устремлен на вас и как бы говорит: «Не учи меня жить». Слушает она внимательно, но

не столько для того, чтобы усвоить информацию, сколько для того, чтобы поймать вас на противоречии. Как только ему покажется, что настало его время, он тут же скажет: «Я с вами категорически не согласен, высокоуважаемый...» или «Не говорите ерунды».

«Вырубить» его следует сразу же. При правильной технике он перестает «выступать» после одной-двух реплик. Так, на фразу «Я с вами не согласен», не вступая в дискуссию, надо ответить: «И правильно делаете! Может быть, я ерунду говорю. Посмотрите, как быстро вы разобрались. Я вот несколько лет никак во всем этом разобраться не могу, и себе голову заморочил, и слушателям. Одному вам не удалось!». Не обязательно говорить всю эту фразу. Часто хватает первого предложения. Вы уже поняли, что так я объединяю слушателей против Синей Бороды. Если он будет упорствовать, кто-нибудь из слушателей на него зашикает и скажет что-нибудь типа: «Не нравится, так уходите и не мешайте слушать!».

Если же предстоит общение с Синей Бородой в течение длительного времени, так резко поступать не стоит. Это показывает мой опыт работы на факультете усовершенствования врачей. Кстати, если удастся привлечь Синюю Бороду на свою сторону, он может стать надежным и верным сотрудником, который первым будет указывать вам на ваши ошибки. Во всех случаях лучше выслушать его, может, в чем-то он и прав, но если он просто антилидерствует, через некоторое время сама группа поставит его на место (об этом рассказано в моей книге «Психология управления», 1997).

Если вы хотите пораньше выявить Синюю Бороду, спровоцируйте ее на выступление. Для этого следует говорить о своих успехах. Человек, не достигший их, воспримет это как хвастовство, выразит сомнение в достигнутых результатах, начнет выяснять, поступаете ли вы так, как говорите, начнет интересоваться не столько идеями, которые вы высказываете, сколько вашей личностью (т. е. не качеством воды, а тем, как устроен сосуд, из которого он пьет). В таких случаях лучше не оправдываться и говорить правду или вообще ничего не говорить.

Однажды во время занятий в первые дни я рассказал о том, каких успехов достигли мы при внедрении наших методов психотерапии и психокоррекции в практику лечения и профилактики неврозов. У большинства это вызвало энтузиазм, ибо эти методы, как вы сами видите, легки для усвоения. Еще не показавший себя, но выявленный мною Синяя Борода внимательно слушал, и как только я сказал фразу: «Психологическая подготовка без хорошей физической подготовки не имеет никакого смысла, ибо для того, чтобы встретить счастье и воспользоваться им, необходимо хорошее здоровье», немедленно спросил меня: «А вы делаете утреннюю гимнастику?». Я честно ответил: «Нет!». На лице у него появилось выражение довольства, он с торжеством посмотрел на группу. Я подождал, когда он полностью насладится своей победой, и сказал: «В детстве меня не приучили делать утреннюю гимнастику. Пытался выработать в себе эту привычку, но до сих пор не удалось. Однако я каждый день хожу пешком на работу, а иногда и с работы, это пять-десять километров. Кроме того, я два-три раза в неделю играю в настольный теннис, иногда посещаю бассейн. Во время занятий с курсантами показываю упражнения из гимнастики тай-дзи-цюань (один из стилей ушу), и мне хватает». Он был несколько смущен. Я понял, что дело этим не кончится.

Как-то мы проводили занятия в больнице. После этого мне надо было вернуться в институт. Группа уже ушла, а я задержался по делам. Поскольку я очень торопился, то шел быстро, а когда увидел трамвай, перешел на бег, обгоняя группу, которая шла медленно. И вдруг слышу в спину: «А говорили, что все время пешком ходите!». Нетрудно догадаться, что это был Синяя Борода. Я ему тут же на бегу ответил: «Да я вас просто обманывал!» (еще раз напоминаю, что спорить с Синей Бородой бесполезно). В любом правиле есть исключения. Синяя Борода это понимает в глубине души, но вампирья сущность заставляет требовать от доноров стопроцентного выполнения правил. На занятиях Синяя Борода продолжал «ловить» меня. Иногда его замечания имели здравый смысл, иногда были нелепыми. В таких случаях я говорил примерно следующее: «Может быть, вы и правы, но я не могу понять ход ваших рассуждений, поэтому остаюсь при своем мнении. Если бы вы были моим начальником, я бы выполнил ваше распоряжение. В данном случае ответственность за исход дела лежит на мне, будет выполняться мое решение. Но если не получится, перейдем к вашему варианту».

Мой постоянный уход от конфликтов дал положительный результат. Через месяц после начала занятий он попросил меня побеседовать с ним индивидуально. Рассказал о своей

неудавшейся жизни из-за неумения уступить, когда неправ, не говоря уже о тех случаях, когда прав (кстати, уступить, когда прав, — высокий класс психологической подготовки!). Это сыграло роковую роль в его жизни, где был крах и карьеры, и личных отношений. Способности свои реализовать ему не удалось. В результате расстались мы друзьями. Сотрудничаем до сих пор. Дела его пошли успешнее.

Этот пример наглядно показывает, почему люди становятся психологическими вампирами. Потому что теряют смысл собственной жизни. Они присасываются к донорам, а у тех тоже часто не все благополучно. Ясно, что в этом случае вампиры высасывают пустоту.

Как воспитать Синюю Бороду? Нет ничего проще. Воспитывайте ребенка в стиле «избавителя» (вариант «кумира семьи»), потакайте всем его капризам, рано или поздно, скорее всего рано, он уверует в свою непогрешимость. Если он умен, то будет быстро находить недостатки по сути дела, вызывая раздражение у близких. Выйдя из семьи, он начинает сеять конфликты и раздоры вокруг себя. Только в те моменты, когда он вызывает возмущение у окружающих, он чувствует, что живет. В будущем, когда силы его истощатся, его ожидает полное одиночество, хотя чувство одиночества не покидает его никогда. Второй способ воспитания Синеи Бороды — воспитание ребенка с холерическим темпераментом в стиле «преследователя» — (вариант «ежовые рукавицы»). Постоянные придирки вызовут чувство протеста против воспитателей. Он начнет искать противоречия в их поступках. Добившись самостоятельности, начнет придирается к людям, зависящим от него, т. е. станет Синеи Бородой.

3 Алкоголик

Тема заезженная, можете этот раздел и не читать. Но, честно говоря, мне бы хотелось, чтобы вы прочли его. Здесь же я расскажу и о наркомании. Дело в том, что у нас все время ведется борьба с этим злом. Но как ведется? Все время пугают! А ведь природа человека такова, что чем больше ему запрещают, тем больше именно это ему хочется делать. Об этом уже говорилось выше. Думается, мы сможем понять названную проблему только в том случае, если будем представлять, какую пользу приносит алкоголь и наркотики.

В психологическом плане человек стремится к счастью. В эмоциональном плане состояние счастья сопровождается положительными эмоциями. У нас всего две положительные эмоции: интерес и радость. Эмоция интереса возникает в процессе творческого труда. Эмоция радости появляется в двух случаях: в творческом труде и в любви. Вот почему мы всегда друг другу желаем успеха в работе и счастья в личной жизни.

В биохимическом плане состояние интереса сопровождается выбросом в кровь эндорфинов — веществ, по своему химическому строению и психологическому и физиологическому действию напоминающих действие морфия. Вот почему, когда человеку интересно, он не болеет, умеренно ест и не хочет пить спиртного. Всем известно, что наркоманы не употребляют спиртных напитков. Когда же возникает эмоция радости, в кровь выбрасывается алкоголь. В этот момент человек немного глупеет, перестает работать. В присутствии алкоголя быстрее всего идут восстановительные процессы.

Архимед, сидя в ванне, думал. Когда ему в голову пришел конечный результат (закон Архимеда), с криком «Эврика!» он выскочил из ванны и голым побежал по улицам Сиракуз. Как это можно понять с точки зрения современной науки? Вы уже догадались, дорогой мой читатель! Когда Архимед думал, в крови у него было много эндорфинов, а когда мыслительный процесс успешно закончился, организм выбросил в кровь изрядную долю алкоголя, и он, как в народе говорят, «одурел от радости».

Если жизнь человека неинтересна и безрадостна, он заболит, либо начнет принимать алкоголь или наркотики, а заболит уже потом. Кстати, уровень алкоголизма в XX веке вырос в 40,6 раза, а уровень заболевания неврозами в 40,4 раза. Сходство цифр, как вы сами понимаете, неслучайное. Нетрудно прийти к выводу, что бороться с алкоголизмом и наркоманией следует не запретами, а с помощью обучения жить творческой жизнью. Тогда будут успехи, а это значит, что в организме всегда будет повышен уровень и эндорфинов, и алкоголя.

А теперь проследим за действиями Алкоголика. Алкоголик обычно имеет несколько доноров. Это Преследователь, Избавитель, Болван (Покровитель) и Поставщик.

Преследователь чаще всего — жена Алкоголика. Обычно она несколько старше мужа, нередко стоит ниже его на социальной лестнице, но самое главное — это женщина с сильной родительской позицией. В общем, женщина-мать. Фактически она не столько выходит замуж, сколько берет себе ребенка на воспитание. Вот почему, несмотря на все зло, которое приносит такой женщине алкоголик, она его не бросает. Ведь, как правило, мать не бросает своего дефективного ребенка!

Избавитель чаще всего — врач, лечащий больного от этого порока. В типичном случае Преследователь приводит Алкоголика к Избавителю. Последний проводит обрыв запоя у Алкоголика, укрепляет его здоровье. Несколько месяцев Алкоголик не пьет. Все радуются, а потом его снова находят в канаве. Какое-то время он пьет, затем опять просит прощения, опять лечится, опять какое-то время не пьет и т.д. Потом наступают деградация и алкогольный психоз или в состоянии алкогольного опьянения Алкоголик совершает преступление, попадает в тюрьму, потом выходит из тюрьмы и т.д.,

Попутно Алкоголик выпивает и психологические соки *Болвана*. Последний бывает двух типов. Первый — это мать Алкоголика. Она сочувствует сыну, так как «ему досталась неудачная жена, которая плохо к нему относится. Как не пить при такой жене!». Иногда она превращается в агитатора: «Выпей, сынок! Расслабься!». Второй — это люди, которые «понимают» алкогольные разговоры, могут одолжить Алкоголику деньги, хотя знают, что он их никогда не отдаст. Алкоголик считает их хорошими людьми.

В периоды «сухого закона» определенную роль в жизни Алкоголика играет *Поставщик*. Это человек, у которого он может раздобыть спиртное обычно за деньги, реже — в долг, но долг он всегда отдает.

Трудность оказания помощи таким донорам заключается в том, что практически все они имеют ту или иную, иногда неосознаваемую, выгоду от того, что Алкоголик пьет, хотя при этом и высасывает из них психологические соки.

Преследователь фактически заинтересован в том, чтобы Алкоголик продолжал пить, ибо, если он бросит пить, он бросит заодно и Преследователя. Вспомним, что на социальной лестнице нередко Алкоголик стоит выше Преследователя.

В нашей клинике лечился один Алкоголик, врач по профессии, да еще и из профессорской семьи. Во время пребывания в стационаре он познакомился и сблизился с медсестрой, одинокой женщиной, которая приняла живое участие в его лечении. Так как к этому времени первая жена его оставила, он женился на этой медсестре. Срывы повторялись один-два раза в год. Затем наступила стойкая ремиссия. Он не пил пять лет. Так ведь он ее бросил!

Когда я стал лечить Алкоголиков, исходя из новых принципов, и вполне успешно, то нередко наблюдал, как жены, естественно неосознанно, способствовали срыву лечения.

Как-то лечился у меня талантливый поэт. Лет шесть он уже не работал. Жена мучилась с ним, водила по врачам без особого успеха. Наконец, он попал в клинику. Нам удалось помочь ему. Сразу же после выписки он взялся за работу над своими произведениями. Ему обещали их опубликовать и заплатить неплохой гонорар. Он стал приходить домой радостным. Жена же подозревала его в том, что он выпил, просила «дыхнуть» и т. п., т. е. преследовала его. Когда же она убедилась, что он действительно не пьет, то потребовала от него немедленного устройства на работу. Недели через две после лечения он в состоянии возбуждения, но абсолютно трезвый пришел ко мне вместе с женой со словами: «Уймите эту мегеру! Если так будет продолжаться, я опять сопьюсь». Результат лечения оказался стойким. Пить он не начал, но ее провокации продолжались, и он вынужден был с ней разойтись.

Какую выгоду имеет Избавитель? Он получает зарплату. Я, конечно, шучу. Не это главное, хотя многие целители обогатились, лечя Алкоголиков. Основная выгода — психологическая. Она заключается в том, что, слушая жалобы на неудавшуюся жизнь Алкоголика и нередко имея проблемы еще более сложные (часто кадры наркологов формируются из врачей-неудачников), Избавитель чувствует себя на высоте (он ведь не спился!). Кроме того, в процессе беседы с Алкоголиком Избавитель испытывает определенный «кайф». Ведь он в это время в позиции Родителя! Читает нотации. Учит, точнее, поучает!

Убеждается, что он выше Алкоголика. Почему это происходит? Потому что Алкоголик, придя на прием к врачу, находится на позиции Дитяти и просит (иногда униженно) оказать ему помощь. А ведь энергия — в детской позиции! Вот и получается, что на первых этапах Алкоголик подпитывает Избавителя, т. е. здесь мы имеем дело с психологическим вампиризмом.

А как объясняется в любви Алкоголик? Дорогие читательницы, которые еще не устроили свою личную жизнь! Хочу задать вам вопрос: какое из трех объяснений в любви вам больше нравится?

1. «Я люблю тебя! Я без тебя пропаду. Узнав тебя, я понял, что мир прекрасен. Ты озарила мою темную душу! Выходи за меня замуж!»

2. «Я тебя люблю. Я тебе звезды с неба достану. Будешь как сыр в масле кататься! Выходи за меня замуж!» (При этом он осыпает Вас цветами, делает подарки, удовлетворяет все желания.)

3. «Я тебя люблю. В мире все так непросто. Под держивая друг друга, мы смогли бы вместе пойти по жизни. Выходи за меня замуж!»

Первое объяснение — объяснение Алкоголика. Гарантия — 100%. Второе — тоже, но вероятность — 50 — 60%. Остальные 50-40% приходятся на тиранов. И лишь последнее предложение заслуживает серьезного рассмотрения. Однако большинству моих пациенток и клиенток, которые вышли замуж за Алкоголиков, больше нравятся первые два варианта. Поэтому повторно они тоже, гарантирую, выйдут замуж за Алкоголиков, если не изменят свой социоген. Так что проблема не так проста, как кажется!

Болван (Покровитель) также заинтересован в том, чтобы Алкоголик продолжал выпивать. Вспомним, что часто Болван первого типа — мать больного.

Если Алкоголик прекратит пить, будет ли он навещать мать? Конечно, нет! Вот вам информация для размышления. Что происходит в семьях, если отношения между свекровью и невесткой не налажены?

Выгода Болвана второго типа более завуалирована и более ощутима в материальном плане. Дело в том, что среди Алкоголиков много способных и умелых людей, занимающих заметное общественное положение, или мастеровых. И когда Болвану нужны услуги Алкоголика, можете не сомневаться, что он получит их в первую очередь, бесплатно или по минимальному тарифу. Так что кроме психологической выгоды, которая заключается в том, что Болваны среди Алкоголиков слынут хорошими людьми, они имеют неплохую материальную компенсацию с прибылью, которая иногда достигает 1000 %. Хочу подчеркнуть, что Болван, одалживающий Алкоголику деньги без надежды на возвращение, не осознает, что от своего общения с Алкоголиком он получает выгоду так же, как и мать Алкоголика не осознает, что она способствует гибели сына.

И Преследователь, и Избавитель, и Болван не ведают, что творят, не понимают, что Алкоголик становится для них ценной фигурой как объект для преследования, правительства или покровительства. На первых порах все три роли играет жена, читая нотацию ему (Преследователь), встречая его у проходной, чтобы оградить от выпивки (Избавитель), и укладывая пьяного в постель (Болван). Затем постепенно появляются другие лица. И каждый в этой трагедии взаимного вампиризма играет только одну роль.

Таким образом, в конечном итоге и Преследователь, и Избавитель, и Болван являются психологами-любителями и жертвами в этой сложной и трагичной игре. Лишь один Поставщик — профессионал, имеющий от всего этого лишь материальную выгоду. Он заслуживает морального и общественного осуждения, а может быть, и юридического, но здесь я не специалист. Первые три, как и Алкоголик, нуждаются в психологической помощи.

Как выявить и нейтрализовать Алкоголика? Вопрос не такой простой, как кажется. Недавно на прием ко мне жена привела мужа. Их браку всего полгода. Она далеко не девочка, высококвалифицированный врач-реаниматолог, имеет неплохой жизненный опыт. И тем не менее она не подозревала, что ее будущий муж — Алкоголик. «Знай я это, то с ним и не знакомилась бы (вы уже догадались, что один раз замужем за Алкоголиком она была — *М.Л.*). А теперь надо сохранить его как человека. Он мне дорог. Не хочу, чтобы он пропал, но когда он выпивает, то становится невыносимым. Может быть, я и сама виновата. Ругаюсь, становлюсь

невыдержанной. Когда он трезвый, то все время в напряжении и пьет из страха, что я его брошу. А ведь когда мы встречались, он вообще канли в рот не брал!». Вот вам и один из признаков. Не абсолютный, но принимать его во внимание следует. Конечно, есть люди, которые вообще не пьют. И это норма! Они или не посещают компаний, где пьют, или же сразу сообщают, придя в такую компанию, что тае пьют. Если их все-таки принуждают выпить, они спокойно поднимаются и уходят.

Алкоголик, прошедший лечение у нарколога, знает, что ему пить нельзя, но когда ему приходится воздерживаться от выпивки, он испытывает большое напряжение, потому что считает себя неполноценным человеком из-за того, что не может пить «как все» (известно правило: алкоголик однажды — алкоголик всегда). И он, хоть и с трудом, удерживается от выпивки во всех случаях жизни. Есть Алкоголики, которые продолжают выпивать, но у них сохранен ситуационный контроль. И если они оказываются в компании, для них значимой, где прием спиртного осуждается, они пить не будут.

Я знал одного руководителя, который попал в коллектив, где пьянки осуждались. На первых порах он никогда не пил. Ходили слухи, что он выпивает в других местах. Через несколько лет произошла смена кадров. Отгадайте, какие люди были приняты на работу? Правильно! Выпивохи! И он стал выпивать на рабочем месте. Удерживаются от выпивки и аспиранты, если знают, что их руководитель не пьет. Не пьют и тогда, когда знают, что любимая женщина, которой еще не добились, осуждает употребление алкоголя.

Алкоголика, не употребляющего спиртного, можно отличить по психологическим признакам. К ним относятся чрезмерная угодливость, готовность выполнить любой ваш каприз, преданность, не знающая границ, формы объяснения в любви, о которых мы говорили. Поскольку Алкоголики ведут себя как дети, к ним невольно привязываются, а потом, когда они начинают «шкодить», уже не могут их бросить. Кроме того, когда они трезвы, кажется, что лучше человека нет! Но, дорогие мои читатели, убейте надежду, что вы сможете исправить Алкоголика, избавьтесь от своих собственных идей величия!

Есть ли признаки, по которым можно отличить Алкоголика от лиц, которые выпивают, но Алкоголиками не являются? Да, есть! Если человек выпивает один раз в неделю и чаще, следует заподозрить его в алкоголизме, т. е. в том, что он не может обойтись без приема спиртного. Это связано с обменными процессами в организме, со скоростью выведения из него алкоголя. Подозрительно, если за один алкогольный эксцесс человек выпивает больше полулитра водки и не пьянеет. Человек, не являющийся алкоголиком, просто не в состоянии столько выпить и остаться трезвым. Способность напиться до наркотических стадий, т. е. до бесчувствия, до «положения риз», тоже один из признаков алкоголизма. Пьющий редко не в состоянии так напиться, даже если употребит очень много спиртного. Сработает защита — рвотный рефлекс, который у Алкоголика утрачен.

В компании Алкоголик пытается «опередить круг», т. е. все чаще объявлять тосты. А когда компания разобьется на отдельные группы, он будет переходить от группы к группе и предлагать «локальные» тосты, что довольно быстро приведет к тому, что он дойдет до наркотической стадии опьянения. Потом в лучшем случае, всю вечеринку проспиг где-нибудь в уголке, в худшем — начнет буяннить. На следующий день с трудом будет вспоминать, как вел себя на вечере. Песня В. Высоцкого «Ой, где был я вчера, не пойму, хоть убей! Помню только, что стены с обоями» — об опьянении Алкоголика.

Нейтрализовать Алкоголика-начальника никто никогда не пытался, да, наверное, и не будет пытаться. Этой слабостью даже будут пользоваться, ибо организовать хорошую выпивку — самый легкий способ заслужить его расположение (в этой ситуации он является донором). На каком-то этапе, когда начнется интеллектуальное снижение, его просто снимут с работы, и вампирствовать он будет в своей семье.

Поэтому здесь мы будем говорить о нейтрализации Алкоголика-подчиненного и Алкоголика в семье.

Известные методы борьбы — «сухой закон» и всевозможные запреты — эффекта не дают. В этом мы уже убедились. Антиалкогольные клубы, где Алкоголики сами являются Преследователями, также не выход. Когда становится некого преследовать, их члены начинают пить сами. С моей точки зрения, правильнее всего, особенно на ранних этапах, когда нет

деградации личности и похмельного синдрома, решить вопрос кардинально: научить Алкоголика получать интерес в работе и радость в любви. Тогда в организме будет достаточно своего алкоголя, и потребность в выпивке отпадет сама собой.

Когда я консультировал футбольную команду, выступавшую в высшей лиге, тренер попросил меня заняться основным вратарем. Предстояли международные матчи. Равноценной замены не было, а он, несмотря на столь ответственный период и все беседы, то и дело прикладывался к рюмке. Когда я вник в ситуацию, оказалось, что он терялся и обижался, когда в случае неудач над ним подшучивали товарищи по команде. Возникла какая-то робость во время игры на выходах. Кроме того, не ладилась отношения с женой. Настроение было тревожно-тоскливым, по ночам в тяжелых раздумьях он не мог заснуть. Когда выпивал, на душе становилось спокойнее, улучшался сон. Я ему не читал нотаций, а просто обучил технике амортизации по системе психологического айкидо. Он весьма остроумно стал парировать шутки товарищей по команде, наладил отношения с женой. Улучшилось настроение и сон. Потребность в выпивке отпала сама собой, ведь организм сам стал вырабатывать не только алкоголь, но и морфиноподобные вещества.

В клинике мы разработали обширную программу по психологической подготовке, которую успешно осуществляем. Часто наши слушатели, клиенты и пациенты отказываются от приема спиртных напитков без какой-либо агитации. Почему это происходит? Занятия построены так, что вызывают большой интерес. Человек начинает творчески мыслить, что приводит к выбросу в кровь морфиноподобных веществ. А психологическое и физическое состояние при этом намного лучше, чем при приеме спиртного. Многие мои слушатели говорили, что очарование и просветление, которые возникают после занятий, разрушаются после рюмки водки. Выпивка становится бессмысленной. Поэтому организация таких занятий на предприятиях имела бы большой психологический смысл, кроме того, это дало бы значительный экономический эффект.

Особо хочу подчеркнуть, что *желательно антиалкогольную работу проводить и с членами семьи пьющего*. Если жена не подключается к этой работе, своим поведением она может провоцировать мужа («Ему нельзя, так пусть и не пьет! А нам-то можно!»). Как правило, это приводит к тяжелому срыву у бросившего пить. Выше приводился пример, как жена продолжала придирается к мужу, недавно бросившему пить. Если в психологической работе участвует только жена, то она, как правило, бросает мужа. Я таких женщин не обвиняю. Есть более благородные цели в жизни, чем посвятить себя деградирующему человеку и быть свидетелем его и своей собственной деградации.

Необходимы ли какие-либо репрессивные меры? Конечно, желательно их избежать или хотя бы свести к минимуму. Мы предлагаем руководителям ряд психологических приемов, которые могут облегчить им жизнь при работе с подчиненным-алкоголиком. Во-первых, необходимо полностью исключить общение по линии Р — Д, т. е. не давать психологической подпитки. Что это значит? Не следует проводить воспитательных бесед о вреде алкоголя, стыдить, взывать к совести, а потом прощать. В главе I я описал технику такой работы. На факультете усовершенствования врачей мы используем ее уже более 10 лет, и она дает неизменный эффект. К сожалению, и среди врачей Алкоголики встречаются, как и среди других групп населения.

Один случай окончательно убедил нас в своей правоте.

Молодой врач, лет 28, прибыл на учебу на наш факультет усовершенствования врачей. На занятия он не явился, три дня пьянствовал в общежитии, попался на глаза коменданту. Мы его отчислили. Он умолял нас, говорил, что с большим трудом достал к нам путевку, призывал к милосердию, обвинял в жестокости, утверждая, что мы испортим этим его дальнейшую жизнь. В ответ на его обвинения мы задали вопрос: «А отчислили бы вас, если бы вы явились на занятия и занимались как следует?». Так он и уехал.

Вернулся он к нам через два года, занимался усердно. Перед отъездом сам напросился на беседу. Поблагодарил за отчисление. «Первый раз в жизни пьянка не сошла мне с рук. Раньше мне, конечно, тоже попадало, но после многих циклов прощений и срывов я уходил от людей, как правило, сам. А тут вы действовали так быстро и энергично! Я задумался и впервые понял, что надо нести ответственность за свои поступки».

Как вы уже сами поняли, и в семейных отношениях необходимо быть непреклонным. Лучше, конечно, за Алкоголика замуж не выходить. О том, как его распознать, я уже говорил. Но если это уже случилось, следует применить сепарацию. Сепарация — психологический прием разрыва супружеских отношений без развода. Это может отрезвить. Продолжительность сепарации определять следует индивидуально, но если после второго алкогольного эксцесса вы не решились на развод, следующая сепарация должна быть вдвое дольше. Особенно это следует знать молодым людям, которые собираются иметь детей. Дело в том, что генетическое здоровье зависит от мужчин. У девочки все яйцеклетки закладываются еще во внутриутробном периоде, и любая вредность, любая болезнь может вызвать изменения в ее наследственном аппарате. Скорость же вызревания сперматозоида около двух месяцев. Поэтому если с мужчиной в течение двух месяцев в плане здоровья ничего серьезного не происходило, то его сперматозоид с большой долей вероятности будет полноценным. В результате ребенок, даже если в наследственном аппарате яйцеклетки женщины не все благополучно, будет здоровым.

Не очень серьезны разговоры некоторых женщин о том, что они живут с Алкоголиками потому, что детям нужен отец. Детям действительно нужен отец. Но отец! Какой же от Алкоголика толк как от отца? Чему он может научить? На самом деле женщины боятся одиночества или боятся лишиться тех «выгод», которые имеют, находясь в браке с Алкоголиком. Но ведь когда ты живешь с Алкоголиком и являешься жертвой его вампиризма, то теряешь шансы устроить свою судьбу. Жизнь проходит мимо.

Как воспитать Алкоголика? Делается это очень просто. Во-первых, желательнее, чтобы родители сами изрядно выпивали, при этом сажали ребенка за стол и в его стакан наливали сок. Он участвует во всех алкогольных разговорах, осваивает ритуал застолья, просит, чтобы ему тоже налили вина. Но родители говорят: «Тебе еще рано пить!». Именно эта фраза оказывает решающее влияние на процесс формирования у личности психологии Алкоголика.

Напрасно многие родители говорят, что дети непослушны. Дети очень послушны, но родители не всегда понимают, какую инструкцию они дают своему ребенку. Прислушайтесь к фразе: «Тебе еще рано пить!». Истинное ее содержание следующее: «Придет время, и ты должен будешь пить!». И ребенок экспериментирует. Попробовал выпить в 10 лет. Его побили! Значит, еще рано. В 12 лет. Опять побили! Но потом, наконец, приходит время... Следует также подчеркнуть, что будущие Алкоголики в детском и подростковом возрасте играют в игру, которую можно назвать «Разгильдяй». Тот же смысл и те же действующие лица, что и в игре Алкоголика, описанной выше. Преследователь — учителя, Избавитель — родители, Болван (Покровитель) — дедушки и бабушки, Поставщик — дети, которые организуют шалости. Главное, что ребенок привыкает жить в свое удовольствие без творческих усилий. Как только он становится постарше, то быстро находит легкий способ получать наслаждение — выпивать. В заключение беседы об Алкоголике приведу без купюр свою статью, посвященную теме алкоголизма.

Почему женщины любят алкоголиков?

В годы, когда проводилась в стране под руководством М. С. Горбачева перестройка и так называемая антиалкогольная кампания, но еще существовала довольно жесткая цензура, меня часто приглашали выступать на телевидение и радио с антиалкогольной пропагандой. Редакторы сомневались в интеллекте цензоров, своих начальников и начальников своих начальников.

С большим трудом я добился того, чтобы начинать свои выступления с фразы: «Мы пойдем, как нам бороться с этим злом только в том случае, если будем знать, какую пользу нам приносит алкоголь». Редактор, которая выводила меня в эфир, естественно не прямой, долго возмущалась ею, но в конце концов согласилась со мной, что алкоголь действует как неплохой антидепрессант, вызывая приподнятое настроение. И если мы научим людей добывать это приподнятое настроение другим способом, у человека исчезнет необходимость и потребность принимать спиртное. Затем я говорил, что мы должны человека этому научить, а это значит, что мы должны научить его работать так, чтобы у него были значительные успехи и чтобы в любви он мог добиваться своего. Я рассказывал, что каждый человек стремится к счастью, а в момент, когда человек счастлив, выбрасывается в кровь алкоголь и морфий (эн-дорфины). Морфий —

во время творческой работы, алкоголь — при достижении успеха. Таким образом, человеческий организм можно рассматривать, как своеобразный завод, основная цель которого выработка морфия и алкоголя. Далее, опираясь на достижения науки, я утверждал, что лучшей борьбой с алкоголизмом будет создание для человека условий для творческого труда и обучение его тому, как добиться успехов в любви.

Вы знаете, ни меня, ни редактора не наказали. Наши передачи даже понравились. Далее я уже утверждал, что ответственность за распространение алкоголизма несут руководители, которые не могут создать соответствующих условий для творческого труда. Так, если труд монотонный, то необходимо при предприятиях открывать клубы по интересам, создавать группы психологического тренинга и т. п. Человеку будет интересно работать, и в крови будет много морфия, что защитит его от многих болезней (известно, что наркоманы вводят нестерильные препараты морфия, и, как правило, у них не наблюдается осложнений). При этом у него обязательно будут успехи, и тогда временами организм будет выбрасывать в кровь небольшие дозы алкоголя.

Там были еще всякие разговоры о счастье и смысле жизни, и все сводилось к выводу, что счастливому человеку и в голову не придет пить спиртное или принимать наркотики не потому, что это запрещено, а потому, что у него нет такой потребности. Я утверждал, что не надо запрещать пить и страшать последствиями употребления спиртного, ибо это в соответствии с принципом сперматозоида (стремление делать то, что запрещено) приведет к тому, что употребление спиртного увеличится. А так как вся пропаганда строилась на запугивании, я заявлял, что она направлена на увеличение употребления алкоголя. Меня ругали, но не посадили. Правда, Общество трезвости отказалось от моих услуг лектора и пожаловалось ректору, что я неправильно веду антиалкогольную пропаганду. Тем не менее из института меня и не думали выгонять.

В самый разгар антиалкогольной кампании я был отстранен от этой работы и занялся лечением больных неврозами. В период развитого социализма не было условий для возникновения последних, но мне они почему-то попадались (видимо, как пережитки капитализма). А поскольку мне удавалось таких больных вылечивать, возле меня их набиралось достаточное количество. Для страны это было, конечно мало, а для меня много. Лечение неврозов стало основным делом моей жизни, но от проблемы алкоголизма уйти мне не удалось. Я даже описал тип невротической женщины, который назвал «Жена Алкоголика». Здесь приведу о ней лишь краткие сведения. Это женщина-мать, которая фактически не замуж выходит, а берет себе на воспитание ребенка. Нередко она старше своего мужа, иногда стоит ниже его на социальной лестнице. Но она считает, что если живет без мужа, то является неполноценной личностью. «Хоть плох плетишок, а все затишок». В общем, от проблемы алкоголизма мне уйти не удалось.

Особенно меня поразила случай, когда одна молодая и привлекательная женщина, мать двоих детей, опытный бухгалтер, подрабатывающая еще шитьем, владелица трехкомнатной кооперативной квартиры, пыталась отравиться, так как узнала, что очередной претендент на ее руку и сердце, живущий на ее средства и в ее квартире, привел в дом любовницу, когда она была в командировке. Ее спасли и перевели на лечение к нам в клинику. Вот краткая ее история.

Когда она была студенткой, то вышла замуж за однокурсника, который оказался алкоголиком. Полтора года терпели, прощала, убеждала, а потом, бросив институт, вместе с ребенком уехала к себе в деревню. Там стала работать механизатором, довольно быстро обустроилась и вышла замуж за механизатора, который тоже оказался алкоголиком. Жизнь с первым мужем стала казаться раем. Уже с двумя детьми сбежала от мужа в Ростов, где довольно быстро достигла материального благополучия. Три раза пыталась устроить свою личную жизнь — и три раза ей попадались... да-да, вы абсолютно правы, алкоголики. К этому времени она «приобрела» гипертоническую болезнь и фибромиому матки. Вот она и решила уйти в лучший мир, где алкоголики не водятся.

Самое забавное (или трагичное) в этой истории вот что. После того как она вышла из острой депрессии и стала довольно активной, возле нее стали крутиться мужчины, лечащиеся в нашей клинике. Всего их было 19. Проблема алкоголизма была только у одного. И кто ей

понравился? Правильно, алкоголик! Вы можете спросить: «А если бы не было ни одного алкоголика в клинике?». Отвечу: «Тогда никто бы не понравился!». А подругам она бы говорила, что в клинике неврозов не было ни одного интересного мужчины.

Данный случай запал мне в душу вначале как курьезный, затем я понял, что это — закономерность, и описал его в монографии «Неврозы» (1993). Одно время я считал, что здесь есть связь с особенностями женской психологии. Но потом сам себя одернул. Мы ведь уже это проходили. У нас уже была марксистско-ленинская философия, мичуринская биология, советская психиатрия. Что-то есть унижительное в понятиях: «мужское», «женское», если, конечно, речь не идет о половой жизни, где мы проявляем себя в половой роли. Ведь если вы сейчас читаете мою книгу, то вы читаете ее не потому, что я мужчина, а потому, что она для вас интересна, а когда я обращаюсь к адвокату за юридической помощью, то меня больше интересует его профессиональная компетентность, а не пол.

И для решения вопроса, поставленного в этой статье, я решил подняться на более высокий, общечеловеческий, уровень и стал выяснять, какую пользу приносит алкоголь личности. Ответив на этот вопрос, я смогу ответить и на первый. При этом я исходил из положения, что человека влечет только к необходимому ему. И если он это находит, то готов мириться и с некоторыми несущественными недостатками. Например, автомобиль и самолет обеспечивают необходимую нам скорость передвижения. И мы не отказываемся от них, хотя знаем, что происходят аварии. Так что, когда я задал себе вопрос, почему алкоголики нравятся женщинам, я просто отразил статистику, а не свое отношение к женщинам.

К сожалению, в общественном сознании нашего общества, в том числе и у самих женщин, бытует отношение к женщинам как к существу более низкого порядка. Хорошо, что не все девочки впитывают эту психологию. Они становятся космонавтами, управляющими банками, директорами предприятий, профессорами, главными врачами больниц. Многие же несостоявшиеся как личности женщины свое неумение пробиться в жизни списывают на свой пол. Дело не в поле человека, а в его личности. Я как-то проводил занятия по психологии в Школе красоты с девочками-подростками в возрасте 12 — 16 лет. Когда я спросил у них об их цели в жизни, то практически все они ответили, что хотят *найти человека*. Когда я намекнул, что, может быть, лучше *стать человеком*, и тогда искать будут их, у нас разгорелась жаркая дискуссия. Я привел в качестве довода случай из практики. Одна моя клиентка 35 лет, управляющая крупным банком, имела личную проблему, но у нее была проблема *выбора*, а не проблема *поиска*. На наших тренингах, где большинство женщин, мы ставим проблему, как *стать человеком*.

Но вернемся к нашей теме.

Так вот, женщинам нравятся алкоголики не потому, что они пьют, а потому, что у них есть такие качества, которые весьма привлекательны. И не только в глазах женщин, но и в глазах человека любого пола и возраста. Правда, потом, под влиянием продолжающегося злоупотребления спиртным, эти качества исчезают. Но даже тогда на руинах человеческой личности можно найти отдельные целые «кирпичики» положительных человеческих качеств.

А теперь давайте еще раз посмотрим, почему человек пьет, какую пользу приносит алкоголь. И одновременно мы выясним, почему женщины любят алкоголиков.

Об одной пользе алкоголя мы уже говорили. Он вызывает приподнятое настроение и примиряет человека с жизнью, хотя бы на время. Ведь любой пьющий человек несчастен по своей сути и, следовательно, вне опьянения эмоционально напряжен. И пьет он для того, чтобы расслабиться. Когда я предложил одному ответственному и пока еще эффективно работающему лицу заняться психологической подготовкой, которая снимет у него напряжение, он отказался и с гордостью заявил, что у него есть более быстрый способ расслабления: «Выпью в парной в пятницу граммов 100-200, и все напряжение уходит». Конечно, коньяк помогает расслабиться, но ведь парная, если человек в это время пьет, приносит ему вред. Но как бы то ни было, женщине нравится, когда мужчина находится в приподнятом настроении и делает ей комплименты. От этого и у нее улучшается настроение.

Алкоголь снимает и мышечное напряжение. При легком опьянении движения более пластичны, красивы, ласки адекватны. А это очень привлекательно для женщин. Конечно, когда степень опьянения нарастает, движения становятся резкими, поведение развязным, а потом

человек вообще погружается в сон.

В трезвом состоянии мужчина нередко выглядит застенчивым, затрудняется начать разговор, колеблется, когда хочет пригласить на танец понравившуюся женщину, и опаздывает из-за своей нерешительности. Выпив, он становится смелым, находчивым и обаятельным. А это часто покоряет женщин. Правда, при этом меняется и уровень притязаний: мужчине может понравиться такая женщина, к которой в трезвом состоянии он даже не подошел бы. В этой связи вспоминается такой анекдот.

Сидят двое мужчин, выпивают, и между ними идет такой разговор:

— Ваня, сейчас бы сюда женщин!

— Есть у меня, Петя, две на примете, но уж больно непривлекательные.

— Ничего, Вань. Зови их сюда! Выпьем лишние 200 — 300 граммов, и сойдет.

Через некоторое время появляются женщины. Петя молча одевается и хочет уйти.

— Петя, ты куда?

— Ваня, извини! Я столько не выпью.

Петя, конечно, пока еще не алкоголик, но шанс им стать у него есть.

Наукой установлено, что в корне невроза лежат такие черты характера и жизненные принципы, которые мешают человеку удовлетворять свои потребности, выполнять свои желания. Иначе можно сказать, что неврозы, да и психосоматические заболевания, возникают у человека с большой совестью. Требования морали и долга довольно противоречивы. Ка-рен Хорни выделила три основных противоречия.

1. *Противоречие между стремлением к успеху, соперничеству, братской любви, человечности.* С одной стороны, все делается для достижения успеха, а это значит, что надо быть напористым и агрессивным, способным оттолкнуть других с дороги. С другой стороны, согласно христианским идеалам, надо быть смиренным и уступчивым. Если пытаешься следовать обоим этим стремлениям, то испытываешь серьезное напряжение.

2. *Противоречие между стимулирующей потребностей и фактическими препятствиями на пути к их удовлетворению.* По экономическим соображениям потребности стимулируются (реклама, мода и т. п.). Но для большинства людей удовлетворение этих потребностей невозможно.

3. *Между ощущением безграничной власти в отношении собственной судьбы и чувством полной незащищенности и беспомощности.* Общество говорит человеку, что он свободен, независим и может получить то, что хочет, если деятелен и энергичен. В действительности эти возможности ограничены. Выясняется, что не выбирают не только родителей. Не всегда удается выбрать работу, друга, форму отдыха, мужа (жену и т. д.).

Многие находят выход в выпивке. Постепенно разрушается совесть. Вначале болезненные ее элементы, тормозившие рост. Человек становится более деятельным, целеустремленным. А именно такие качества нравятся женщинам. И нередко прекрасный пол готов терпеть пьянки своего возлюбленного, лишь бы быть рядом с цельным человеком, а не с невротичным хлюпиком, каким он был до того, как начал выпивать. Не соскучишься! Появляются реальные успехи, которые человек связывает с употреблением алкоголя. Но он уже не может остановиться. Начинает разрушаться и здоровая часть совести. Средство становится целью. Раньше выпивка служила средством для достижения цели, теперь же, при клинической стадии алкоголизма, она становится целью. Потребность в выпивке начинает носить биологический характер. Человек живет для того, чтобы пить. Он постоянно занят тем, что добывает алкоголь, организует выпивки. Затем появляются проблемы: снятие запоев, кодирование, лечение.

Многие утверждают, что у алкоголиков слабая воля. На ранних стадиях алкоголизма воля укрепляется. Да-да, именно так! А волевой мужчина — мечта чуть ли не каждой женщины. Он становится предприимчивым, успешно трудится, хорошо зарабатывает, продуктивность его растет, он становится более коммуникабельным и приобретает навык общения. Но опытному наблюдателю уже в то время ясно, что это делается не ради развития общества и не ради собственного развития. Это все делается ради того, чтобы выпить. Вот почему с ростом деградации все волевые усилия постепенно начинают носить все более примитивный и прямолинейный характер по схеме: заработал — выпил. Поэтому человека перестает интересовать духовная жизнь, а больше интересуется та деятельность, которая быстро приносит

деньги. Он начинает заниматься коммерцией, переходит с умственного труда на физический, а затем и вовсе деградирует. Когда исчезает способность зарабатывать, схема изменяется и имеет следующие варианты: выпросил — выпил, украл (вначале у близких, затем у чужих) — выпил.

Приставучесть алкоголиков не знает границ. Поступив в клинику, они сразу начинают улаживать свои дела, которые запустили, когда находились в запоях, требуя для этого послабления режима и дополнительных льгот. Если им отказывают, они начинают обвинять врача в жестокости и в том, что тот портит им судьбу. Добывание льгот происходит в четыре этапа. На первом этапе идет подкуп — едва выйдя из абстиненции, алкоголики включают в трудовые процессы: что-то подносят, что-то рисуют, что-то ремонтируют. Если подкуп не дает результатов, наступает второй этап — взывание к справедливости, затем третий — призыв к жалости. Если все это не проходит, начинается четвертый этап — шантаж. Так, некоторые сотрудники ЛТП, пользуясь услугами алкоголиков, попадали от них в зависимость.

В любви алкоголики нередко начинают с подкупа: цветы, подарки, рестораны. Уже в этот же вечер они прибегают к жалости, рассказывая о своей несчастной жизни и о том, что они впервые встретили ту единственную, без которой они, конечно, же пропадут. Женщины, не прошедшие психологическую подготовку, часто попадаются на эту удочку. Но если подкуп не удастся, алкоголики могут прибегнуть к призыву к справедливости, а затем к шантажу. Как защититься от алкоголиков? Конечно, лучше всего пройти курс психологического айкидо.

Профилактические меры. Чтобы не попасть под обаяние алкоголиков, необходимо знать их приемы ухаживаний и заявления. Первые описаны выше, поговорим о вторых. Вот некоторые фразы, которые должны насторожить женщину, встречающуюся с мужчиной: «Я без тебя пропаду», «Такой красивой, как ты, я никогда не видел», «Я тебе звезды с неба достану». Слушать приятно. Слушайте, но не связывайтесь. Это алкоголик. Женщина с хорошим психологическим слухом не попадется. Следует помнить, что излечить алкоголика невозможно, как и перевоспитать. Женщинам я советую избавиться от таких мыслей, ибо это свидетельствует о наличии идей величия. Это самому Богу недоступно.

Поведение в ситуации. Вы замужем за алкоголиком. Если есть возможность, то немедленный развод. Если такой возможности нет, то примените развод психологический. Не считайте в душе своей мужа мужем, а считайте его соседом по квартире. Тогда исчезнут душевные муки, а останутся только неудобства. Вы спокойно отнесетесь к тому, что он не придет домой ночевать, не станете читать ему нотаций и проповедей о вреде пьянства, а, если он будет приставать, нальете ему лишнюю рюмку, чтобы он достиг опьянения третьей степени и спал крепким сном, не станете добиваться того, чтобы он пошел на лечение. Дорогие вещи спрячьте, в квартире не держите запасов спиртного, не ругайтесь с мужем. Старайтесь быть в обществе. Лучше всего пойти на какую-либо учебу. Если вы хотите отвести мужа от пьянки, сделайте то же самое. Мои многие ученицы именно так и поступали. Их пьющие мужья, заметив в своих женах существенные изменения в лучшую сторону, заинтересовывались ими вновь и прекращали пить.

А теперь приведу «Требования к моей любимой жене», которые написал муж жене через месяц после свадьбы:

1. Честно и преданно выполнять свой долг перед семьей.
2. Не изменять своему любимому мужу.
3. Любить его до гробовой доски.
4. Следить, чтобы на мужа все было чистым и выглаженным.
5. Следить, чтобы мужа не увели другие женщины (особенно в пьяном виде).
6. Со всех вечеринок доставлять мужа домой и не давать ему напиваться.
7. Следить за регулярным трехразовым питанием мужа (дома, а не в столовой).
8. Подавать на стол все свежее, а не подогретое.
9. Напоминать мужу о приближении знаменательных дат, на которые дарят подарки, и не забывать делать подарки мужу.
10. Не просить часто у мужа купить дорогие вещи (для себя).

Эта дама пришла ко мне на консультацию с просьбой вернуть своего в лоно семьи беспутного мужа, с которым она, как считает, счастливо прожила 22 года.

Нетрудно заметить, что он сразу дал информацию, что будет выпивать (правила 5 и 6),

ухаживать за другими женщинами (правило 5). Выбирал он себе не жену, прислугу, которая одновременно будет кухаркой (правила 7 и 8), прачкой (правило 4), секретаршей (правило 9). Кроме того, он очень сомневался в ее постоянстве и порядочности (правила 1-3), а также предполагал в ней завышенные запросы (правило 10).

Психологически подготовленная женщина скомкала бы его требования, бросила бы ему их в лицо и немедленно разошлась бы с ним. Она же так не поступила, а выполняла все его указания. Ради него отказалась от своей карьеры. Ездил с ним по командировкам. Когда он достиг высокого положения, то стал пьянствовать и ушел от нее. Но это можно было легко предвидеть!

Женщины! Мужчина в хорошем настроении, обаятельный, ласковый, смелый, находчивый, деятельный, целеустремленный, волевой и т. д. — это прекрасно! Но вот если бы все это без бутылки!

4 Холодная Женщина

Этот вид вампиризма чаще встречается в семье. Муж мило беседует со своей женой. Через какое-то время у него появляется желание сексуальной близости. Жена лениво отмахивается от него. Его притязания становятся все активнее, и она со злобой выкрикивает: «Я же говорила, что ты грязное животное! Тебе нужен голый секс! Ты сейчас все испортил! Ведь как хорошо было!». Начинается скандал.

Если это повторяется довольно часто, муж смиряется и отказывается от сексуальных притязаний. Проходит несколько недель или месяцев. Он ведет себя спокойно. Она становится ласковой и как будто рассеянной. Может пройтись полуобнаженной по-комнате или попросить мужа подать в ванную полотенце. Супруг такое поведение воспринимает как сигнал к перемирию. Но когда он начинает приступать к активным действиям, то опять слышит: «Я же говорила, что ты грязное животное! Тебе нужен голый секс!». Опять разгорается скандал. Муж решает больше не поддаваться на провокации. Проходит некоторое время, и жена подходит к нему, целует и говорит: «Какой ты милый!». Отношения становятся более теплыми, но когда дело должно дойти до близости, супруга говорит ему ту же фразу: «Я же говорила, что ты грязное животное!...».

Муж пытается найти выход из положения. Друзья советуют ему завести любовницу. Иные так и поступают. Когда тайное становится явным, в семье разгорается скандал, и жена опять говорит: «Я же говорила, что ты грязное животное! Тебе нужен голый секс!».

Примерно так описывает Э. Берн игру, которую ведет Холодная Женщина. Здесь мы видим все признаки психологического вампиризма. Вначале вампир обласкивает свою жертву, а потом выпивает из нее все соки. Куда же уходит та энергия, которая должна идти на любовь и секс? Как вы уже поняли, она уходит на скандал, который является аналогом секса. Он имеет то же самое анатомо-физиологическое обеспечение! Та же смена ритма, так же учащается дыхание, сильно бьется сердце, усиливается потоотделение, выраженными становятся двигательные реакции и наступает эмоциональная разрядка. Оздоровительное значение скандала (как и секса) велико. Он снимает напряжение. Известно, что люди, которые сдерживают свои эмоции, болеют чаще и более тяжело! На лекциях я часто говорю, что необязательно проводить ночь с женщиной, чтобы узнать, какова она в сексе. Достаточно посмотреть, как часто и с какой силой она скандалит. Кстати, часто вспыхивающие в общественном транспорте и в очередях скандалы на 85% связаны с сексуальной неудовлетворенностью и только на 15% обусловлены объективными причинами. Некоторые психоаналитики и причину войн связывают с сексуальной неудовлетворенностью тех, кто их развязывает. У меня на этот счет своего мнения нет. Но вот «серийные убийцы» типа Чикатило, как правило, люди сексуально неполноценные.

Постараюсь рассказать, почему Холодная Женщина и ее муж не расстаются. Дело в том, что они устраивают друг друга, хотя это, конечно же, психопатологическое дополнение. Жене рано или поздно, пусть и не очень часто, приходится уступать мужу. После провокаций и скандалов какого качества у них секс? Плохого. Жена остается неудовлетворенной и довольно

часто устраивает скандал после неполноценного со стороны мужа секса, не понимая, что сама является этому причиной. Но ей нет никакого смысла менять мужа. Быть замужней женщиной более престижно, чем разведенной. Если она разведется, ей придется искать другого мужа и доводить его до импотенции, а здесь уже дело сделано. Он тоже не хочет разводиться, ибо начинать семейную жизнь с другой женщиной при сниженной потенции в психологическом плане ему трудно, а здесь все-таки хоть что-то, хоть иногда, он имеет. Обратиться же к сексопатологу наши мужчины часто не решаются. Далее я расскажу подробнее об импотенции и сексуальных дисгармониях.

Последствия этого вида психологического вампиризма тяжелы. Но его жертвы редко обращаются к врачам-психотерапевтам и лечатся безрезультатно у врачей совсем другого профиля.

Приведу пример.

У нас в клинике лечилась женщина 36 лет по поводу тяжелейшего невроза. Но до того как попасть к нам, она лечилась у терапевта с диагнозами дискинезия толстого кишечника, хронический гастрит, хронический колит, гипертоническая болезнь, у эндокринолога с диагнозом фибромиома. Среди сослуживцев и родственников она слыла истеричкой, с которой невозможно разговаривать. Как только она заболела, то сразу же думала, что у нее рак того органа, который в настоящее время ее беспокоил. Что же оказалось на самом деле? Она была Холодной Женщиной. Психотерапевтическое лечение дало блестящий результат. Все болячки прошли, кроме фибромиомы, но и ее рост приостановился.

А этот пример запомните, ибо я буду на него ссылаться ниже.

На прием ко мне пришла Ц., миловидная женщина 33 лет с жалобами на навязчивый страх острых предметов. Когда возле нее нож, иглолка или другой острый предмет, она боится, что воспользуется им и нанесет вред своему пятилетнему сыну, которого очень любит. Она понимает нелепость страха, но преодолеть его не может. Вреда своему сыну она, конечно, не причинила, но играть с ним, ухаживать за ним не может. –«Я несчастная мать, не могу общаться со своим сыном». Кроме того, у нее были навязчивые страхи в виде агарофобии (боялась сама переходить улицы) и клаустрофобии (боялась одна находиться в замкнутом пространстве, будь то автобус, лифт или комната с закрытой дверью). Страхи у больной возникли вскоре после рождения сына. Неоднократно проводимое у невропатолога лечение эффекта не дало.

Я попросил больную рассказать о себе, начиная с детства. В доме всем заправляла мать. В семье росли четыре дочери. Довольно часто мать говорила девочкам, что прочной может быть только такая семья, где жена не любит мужа, а он ее любит (тогда им легче управлять), что вообще все мужчины грязные животные, кроме секса им ничего не нужно. Отец в доме больше молчал. Когда приходил с работы, ел, затем читал газеты и ложился спать. «Отец с нами никогда не разговаривал. Иногда мать просила его что-то сделать по дому. Он это молча выполнял. Вот, пожалуй, и все, что я могу сказать о своем отце».

Когда Ц. было 17 лет, она стала встречаться с парнем на год или два старше нее. Когда ей исполнилось 18, он сделал ей предложение. Вскоре его призвали в армию. Перед призывом он хотел зарегистрировать брак, ибо она ему отказывала в интимных отношениях, но на брак до армии она не согласилась. Как теперь можно предположить, никаких трудностей при ожидании его у нее не было. Во время его службы она поступила в машиностроительный институт. Когда он вернулся, она опять отказалась выйти за него замуж, так как боялась, что семейная жизнь помешает учебе. Попросила отсрочки до окончания института.

Уже здесь видно, как действуют родительские программы, и можно предположить, что перед нами Холодная Женщина. Иначе замуж она вышла бы до ухода суженого в армию, а если бы ее принципы соответствовали принципам некоторых групп нашей молодежи, то она вступила бы с ним в интимные отношения, не дожидаясь замужества. Но когда оправданием для отсрочки послужила учеба в институте, то для психолога или психотерапевта, а также и для вас, мой дорогой читатель, ясно, что она — вампир Холодная Женщина, хотя сама она не представляет, какой у нее будет семейная жизнь. Донор ей попался не очень хороший. Немного помучившись, уговаривая ее выйти замуж, он прекратил с ней отношения и вскоре женился на другой. Ц. успешно училась, ходила на институтские вечера, кокетничала с ребятами, но до сексуальных отношений дело не доходило. Предложения вступить в брак отклоняла: «Вначале

следует закончить учебу». Кавалеры часто менялись. Потом остался один постоянный воздыхатель, который носил ей портфель. Ему она поверяла свои девичьи тайны. О сексуальном сближении даже на уровне объятий и поцелуев не было и речи. В общем, он ее боготворил.

Здесь я позволю себе сделать отступление и рассказать об одной сексуальной игре, которую ведут Холодные Женщины с мужчинами, с которыми не состоят в браке. Она называется «Отвяжись, дурень». Наши переводчики Э. Берна, стесняясь сильных выражений, назвали эту игру «Динамо». Первый вариант — легкий флирт. Женщина восхищается мужчиной, демонстрируя свою доступность. Он начинает за ней ухаживать, делает ей комплименты, провожает ее домой, надеясь на то, что его пригласят в дом. Но дверь перед его носом закрывается, и он слышит: «Благодарю вас за комплименты! Мы так удачно провели вечер». Мужчина уходит несколько обескураженный, от чего женщина получает извращенное сексуальное удовлетворение. Этот вариант так и называется: «Благодарю вас за комплименты».

Второй вариант называется «Недоразумение». Она приглашает его к себе и продолжает свои провокации. Я всегда поражаюсь, насколько впереди науки идут талантливые представители литературы и искусства. Вот стихотворение Саши Черного, написанное в тридцатые годы. Оно так и называется «Недоразумение»:

Она была поэтесса,
 Поэтесса бальзаковских лет,
 А он был повеса,
 Повеса и пылкий брюнет.
 Повеса пришел к поэтессе,
 В полумраке дышали духи.
 На софе как в торжественной мессе
 Поэтесса гнусила стихи.
 «О, сумей огнедышащей лаской
 Оживить мою сонную страсть!
 К пене бедер за алой повязкой
 Ты не бойся устами припасть!
 Я свежа как дыханье левкоя!
 О, сплетем же истомности тел!...»
 Продолжение было такое,
 Что курчавый брюнет покраснел.
 Покраснел, но оправился быстро.
 И подумал: «Была ни была!»
 Здесь не думские речи министра,
 Не слова здесь нужны, а дела!»
 С несдержанной силой кентавра
 Поэтессу повеса привлек.
 Но визгливо-вульгарное «Мавра!»
 Охладило могучий поток.
 «Простите... — вскочил он, — вы сами...»
 Но в глазах ее холод и честь:
 «Вы смели к порядочной даме
 Как дворник с объятьями лезть».
 Вот чинная Мавра. И задом
 Уходит испуганный гость.
 В передней растерянным взглядом
 Он долго искал свою трость.
 С лицом белее магнезии
 Шел с лестницы пылкий брюнет.
 Не понял он новой поэзии
 Поэтессы бальзаковских лет.

Третий вариант — «Фальшивый крик». Женщина отдается мужчине, испытывает удовольствие от сексуальной близости, а потом кричит: «Караул! Изнасиловали!», получая определенные выгоды от судебного процесса. Вы думаете, я сочувствую жертвам? Ничего подобного!

Нужно уметь отличать проявления любви от маневров вампира и грамотно действовать. Тогда можно получить некоторое удовольствие от восхищенных взглядов вампира, не отдав ему своих соков. Не идти провожать, а если пошел, не стремиться войти в дом, а если вошел, не набрасываться. Конечно, она может ославить вас импотентом, но какое вам дело до того, что о вас подумают дураки? Ведь на самом деле у вас с сексом все в порядке! Один мой клиент, гиперпотент, когда прошел психологическую подготовку у нас в центре, понял, что слыть импотентом выгоднее, чем иметь репутацию Дон-Жуана, и стал всячески способствовать распространению о себе столь, казалось бы, нелестных слухов.

Иногда вампиры прибегают к таким уловкам, при которых попадаешь на рога альтернативы: «Я поеду с вами на пикник, но только обещайте, что все будет без глупостей?». И молодой человек в ловушке! Если он не будет делать «глупостей», вампир потом со смехом скажет знакомым: «Этот импотент даже не пытался меня поцеловать!». Если он попытается это сделать, вампир скажет: «Мы же договорились без глупостей!». Я предлагаю на предложение вести себя без глупостей ответить: «Поскольку я за себя не ручаюсь, то отказываюсь от пикника!». Лучше всего сделать это за 15 — 20 минут до назначенного времени, позвонив вампиру по телефону.

Послушайте рассказы моих клиентов, которые воспользовались приемами защиты от вампиров, играющих в игру «Отвяжись, дурень!».

«Я отдыхал на курорте. Там мне приглянулась одна женщина. На вечере отдыха я пригласил ее на танец. Она сразу начала делать мне комплименты. Говорила, что я хорошо танцую, что я остроумный собеседник, весело смеялась моим не всегда веселым шуткам. Пригласил ее на второй, на третий танец. В общем, не отходил от нее. Я видел, что ей со мной не было скучно. Когда объявили белое танго, она сказала, что хочет потанцевать с другим. Конечно, я не возражал. Но что это был за мужчина! Я бы все понял, если бы он чем-то меня превосходил! Естественно, больше я к ней не подошел, так как понял, что она вампир, играющий в игру „Отвяжись, дурень“. Она старалась вызвать у меня чувство ревности. Такие женщины не умеют любить, а только кокетничают. И весь пар у них уходит в гудок».

А вот второй рассказ.

«На курсах повышения квалификации в Москве на нашем потоке была одна миловидная женщина лет 40 со следами былой красоты. Уже в первые дни она пыталась организовать какие-то экскурсии. Но у каждого курсанта, в том числе и у меня, были дела в столице, заниматься которыми приходилось во внеучебное время. Мы общались, в основном, во время перерывов. Она всегда улыбалась обворожительной улыбкой, восхищалась почти каждым высказываемым любого мужчины циклом. Обращало на себя внимание, что она, рассказывая о своих семейных делах, называла мужа не по имени, а просто говорила „муж“. Создавалось впечатление, что она получала удовольствие от произнесения этого слова. Когда она покупала детские вещи, выяснилось, что ее ребенку всего пять лет. Нет, сама она не говорила, сколько ему лет. Это не выяснилось, а вычислилось».

Так оно обычно и бывает. Холодная Женщина довольно часто выходит замуж поздно, не за лучший вариант, что на уровне сознания оправдывает ее холодность. Но вернемся к рассказу моего клиента.

«Как-то я успешно выступил на семинаре по обмену опытом со своими разработками. Они были одобрены преподавателем. На перерыве с восторженным видом она расхваливала мое выступление. Вот тут-то я ее и вычислил — вампир Холодная Женщина. Вскоре у нас был банкет. Она заняла место рядом со мной и продолжала меня хвалить. Выглядела она весьма неплохо. Начались танцы, я несколько раз подряд пригласил ее на танец. Когда я подошел к ней в очередной раз, она отказала мне, попросила прощения, сказав, что хочет потанцевать с другим курсантом, и сама пошла его приглашать. (Обратите внимание на стереотипность маневров Холодных Женщин: разные женщины, разные мужчины, а маневр один и тот же. Правда, эти

мои клиенты чем-то походили друг на друга. — *М. Л.*) Потом она предложила вместе всей компанией пойти домой. Тут я собрал небольшую группу мужчин, и мы ушли с банкета чуть раньше общей группы. На следующий день она была слегка растеряна. Я извинился и сказал, что, когда мы уходили, не смог ее найти. Я получил удовольствие от того, что во всем разобрался заранее».

Когда я рассказываю этот случай на лекции, ученицы говорят, что мой клиент сам сыграл в эту игру. «Мужчины сегодня часто увлекаются последней. Только при этом они не расхваливают собеседницу, а ругают свою жену, — заявляют они. — А что остается думать одинокой женщине, когда интересующий ее мужчина откровенничает с ней и при этом жалуется на свою семейную жизнь?». Мне кажется, что все-таки это сугубо женская игра, но, может быть, правы ученицы? А как расценить такой случай?

«Я до одури влюбилась в своего преподавателя, находясь на курсах повышения квалификации учителей, — рассказывала мне одна клиентка. — Свою любовь не могла скрыть. Это видели все курсанты, хотя я ни с кем не делилась. Ко мне он относился подчеркнуто тепло и приветливо. И вот однажды, когда мы были один на один, он сказал, что сегодня дежурит, но так как в учреждении все спокойно, то собирается с дежурства уйти. Я его пригласила к себе... Боже мой, как он меня отчитывал! Ну, точно как поэтесса бальзаковских лет Саша Черного. Разве не игра? Произошла феминизация мужчин. Они начали играть в сугубо женские сексуальные игры!»

Но давайте вернемся к нашей героине Ц.

Скрепя сердце, она приняла предложение своего воздыхателя. Сексуальные отношения сразу же не заладились. Испытывала к нему физическое отвращение. «Хороший человек. Все для меня делает. Подруги мне завидуют. А я ночью как будто с лягушкой в одной постели. Стараюсь подальше от него лежать, чтобы он, не дай Бог, до меня не дотронулся».

Через полгода у Ц. развилась гипертоническая болезнь с частыми кризами. Лечение эффекта не давало. Интимные отношения почти прекратились. Так продолжалось около пяти лет. Вам, уже знакомым с современными психологическими концепциями, понятен механизм развития гипертонической болезни. Она нужна была для того, чтобы избежать интимных отношений. Когда она все же забеременела, гипертоническая болезнь прекратилась. Да это и понятно! Появился другой повод избегать близости. Родился ребенок. Пеленки, бессонные ночи!... А вот когда ребенок, как назло копия нелюбимого мужа, перестал по ночам плакать, появились вышеописанные навязчивости. На прием больную сопровождал муж, но он никогда в кабинет не входил. Больная была против того, чтобы я с ним побеседовал.

Хочу сказать, что я здесь оказался не на высоте. Месяца два или три она морочила мне голову и о своих сексуальных проблемах не говорила. И только когда я стал настаивать на беседе с мужем, рассказала все. Естественно, что пять лет лечения у невропатолога эффекта дать не могли.

Как выявить и нейтрализовать Холодную Женщину? Выявить ее бывает довольно трудно. Первые признаки будущей Холодной Женщины обычно видны ближе к подростковому возрасту.

Э. Берн описал такие маневры под названием «Песочный пирог». Девочка просит своего обожателя слепить ей песочный пирог. Мальчик выполняет ее просьбу и ждет от нее похвалы, а может быть, поцелуя, но вместо поощрения слышит: «Фи, какой ты грязный!». Но ведь грязным он стал из-за ее провокации! Вампир уже раздираем внутренними противоречиями и не в состоянии получить любовь от партнера противоположного пола. Здесь имеют место скрытые трансакции (рис. 12).

По линии В — В девочка просит слепить песочный пирог. По линии Д — Р она показывает, что восхищается мальчиком. Но когда он выполняет ее просьбу, внутренний Родитель девочки, сформированный матерью, набрасывается на воздыхателя: «Фи, какой ты грязный!». Девочка получила необходимые ей «психологические поглаживания», вытянув энергию у мальчика, но на дальнейшее углубление отношений не пошла и растратила полученную энергию на «укол» его Дитяти, который нанес ее Родитель. В результате ее Дитя осталось неудовлетворенным. Так довольно часто принципы и правила побеждают чувства и потребности, но победа эта всегда тактическая. Потребности остаются неудовлетворенными.

Рано или поздно разовьется болезнь. Приведу еще один пример, когда уже на ранних этапах вампиризм приносит вред самому вампиру.

Больная, 37 лет, поступила ко мне на лечение в тяжелом состоянии. Беспокоили навязчивости и были нарушены сексуальные отношения с мужем.

Вот ее история.

Воспитывалась она в условиях повышенной моральной ответственности, где основными воспитательными словами были «должен» и «нельзя». Она усвоила соответствующую мораль.

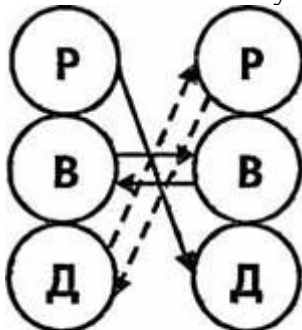


Рис. 12

Когда ей было 15 лет, как-то на школьной дискотеке ей понравился мальчик. Весь вечер они провели вместе, и он пошел ее провожать. Перед прощанием он попытался дотронуться до ее груди. Она с негодованием отвергла эту ласку, поругалась с ним и ушла домой. На следующий день у нее заболело сердце и она пошла к врачу. Врач внимательно выслушал сердце, сделал назначения, сказал, что ничего страшного нет. И действительно, через несколько дней все прошло.

Почему прошло? То, что должен был сделать ее кавалер, сделал врач («погладил грудь»).

Этот мальчик больше к ней не подходил. Она рассказала о своей беде подружкам. Более опытные сверстницы объяснили, что после того как она провела с ним целый вечер, ей следовало бы быть более уступчивой. Тогда бы их отношения продолжились. Через три месяца она познакомилась с другим мальчиком. После нескольких дней ухаживаний она позволила ему погладить свою грудь, но, когда он опустил руку ближе к животу, она с негодованием отвергла эту ласку и с мальчиком поссорилась. На следующий день появились сильные боли в верхних отделах живота. Опять пришлось идти к врачу. Врач провел поверхностную и глубокую пальпацию (обследование брюшной полости кистью), сказал, что ничего страшного нет, назначил соответствующее лечение. Через несколько дней все прошло.

Почему прошло? Вы уже догадались, что то, что должен был сделать ее кавалер, сделал врач («погладил живот»). И снова потребность была удовлетворена легальным способом!

Но этот мальчик больше к ней не подходил. Она рассказала о своей беде подружкам, и они снова посоветовали ей быть более покладистой. Несколько месяцев с мальчиками (этими «грязными животными») ей встречаться не хотелось (вот оно, наказание внутреннего Родителя — даже желание пропало). Пока она с мальчиками не встречалась, бдительность внутреннего Родителя уменьшилась, и через некоторое время ей понравился очередной мальчик. Его руке она позволила опуститься ниже груди. Но какая дерзость! Рука опустилась еще ниже! Нет, этого она уже не выдержала! Дело кончилось пощечиной. На следующий день у нее появился понос. Врач внимательно обследовал низ брюшной полости, сказал, что ничего страшного нет, назначил соответствующее лечение.

В это время ей надо было ехать в другой город поступать в техникум и следовало 12 часов провести в поезде. Она немного волновалась перед экзаменами. Когда у нее появилась потребность пойти в туалет (расстройство желудка, по-видимому, прошло не совсем), он, как назло, оказался занятым. В холодном поту простояла она, как ей показалось, вечность. С тех пор появился страх перед длительными поездками, в связи с чем она была вынуждена бросить учебу и в дальнейшем никуда не выезжала из-за навязчивого страха. Но болезнь развивалась...

Как видите, еще задолго до прямого секса по некоторым признакам можно определить, что перед нами будущая Холодная Женщина. Нередко эти вампиры выглядят весьма

сексуально. Охотно кокетничают. Возле них какое-то время крутятся кавалеры. Затем исчезают, и остается один воздыхатель, за которого они и выходят замуж на его и свое собственное горе. У некоторых Холодных Женщин настолько заблокирована потребность в прямом сексе, что они просто недоумевают, когда партнер начинает претендовать на углубление сексуальных отношений. Следует подчеркнуть, что нередко, находясь на людях, Холодная Женщина может обнять и поцеловать своего мужа или друга, сесть ему на колени, прижаться так, что окружающие подумают: «Какой счастливчик! И красивая, и сексуальная!». И только он один знает, что весь пар уходит в гудок!

Чтобы нейтрализовать Холодную Женщину, Э. Берн советует мужьям вести себя так, чтобы не доводить дело до скандала, ибо в скандале Холодная Женщина получает извращенное сексуальное удовлетворение, напитываясь психологическими соками партнера и ничего не давая ему взамен. В клинической практике в очень редких случаях муж Холодной Женщины идет на контакт с психотерапевтом. Но когда это бывало, мне ни разу не удавалось убедить его согласиться на полное воздержание от близости с женой и дожидаться того момента, когда из-за отсутствия скандалов она останется сексуально неудовлетворенной и, в конечном счете, сама проявит инициативу. Тогда возникает новый психологический брак, основанный на взаимной любви, проявления вампиризма исчезают. Идеальный вариант — когда сама Холодная Женщина осознает свою проблему и идет на контакт с психотерапевтом.

Мифы современной сексологии («небольшое» теоретическое отступление)

Проблема секса у нас так долго замалчивалась, что большинство врачей, даже врачей-психотерапевтов, решали ее, как могли, руководствуясь здравым смыслом и благими намерениями. А куда ведут благие намерения, вы знаете.

Когда у нас появилась первая сексологическая литература, оказалось, что в большинстве книг (научных и научно-популярных) речь шла в основном о технических приемах, а психология любовных отношений оказалась за кадром. Но ведь главное — это хорошо приготовить пищу, а уж как ее прожевать, когда проглотить и сколько времени после этого отдыхать, усвоить не так уж трудно. Психологическая подготовка у нашего населения оказалась явно недостаточной, советами этой литературы мало кто воспользовался. А если кто-то из закомплексованных людей пытался их внедрить в практику, никакого удовольствия не получал и вскоре отказывался от этой затеи.

Мешали этому мифы, которые сложились в сознании людей под влиянием родительского воспитания и общественного мнения, сформированного средствами массовой пропаганды, общественной практики и санитарным просвещением. Вот об этих мифах я сейчас и хочу поговорить. Хотелось бы разрушить их, дорогой мой читатель, но я сделать этого не смогу. Нужна ваша работа! И если мне удастся доказать вам, а потом убедить вас, что это необходимо, вы сделаете это сами. А теперь давайте не только читать, но и думать.

Миф 1. Половая холодность женщины — это вариант нормы

В научных источниках приводятся следующие данные: около 30% женщин страдают половой холодностью. Некоторые сексопатологи даже указывают, что половая холодность — один из вариантов нормы и советуют разъяснять женщинам, что у них есть много иных ценных качеств — моральных и психологических, которые компенсируют такой небольшой недостаток. А чтобы муж не очень страдал, советуют симулировать оргазм. К чему это приводит (я имею в виду симуляцию оргазма)? Могу ответить. К тяжелейшему неврозу. Женщина все время чувствует себя как бы изнасилованной. Она становится раздражительной, нередко истеричной, плачет и скандалит по малейшему поводу, превращая жизнь мужа, детей и сотрудников в сплошное мучение. Но и ей самой не слаще. Для окружающих ее скандалы все-таки только эпизоды, она же живет в аду постоянно, точнее, ад в ее душе. Ей становится легче, когда она выпускает пар в скандале. Но, в конечном итоге, работы она лишается, в семье чувствует себя чужой, а ее «друзьями» становятся многочисленные болезни. Нельзя так обманывать мужа. Данте таких женщин помещал в **седьмой** круг ада, а за прелюбодеяние грешницы пребывали только во втором.

Приведу пример.

Когда я своей истеричной пациентке, которая пришла ко мне с многочисленными болезнями, поразившими почти все органы и системы организма, предложил рассказать мужу, что она ничего не испытывает во время близости и симулирует оргазм, она категорически отказалась: «Как я ему об этом скажу?! Ведь это уже продолжается 16 лет! Он мне не простит!». Я с ней согласился, так как и сам бы не простил. Я сразу почувствовал бы себя тираном и насильником. Поэтому с мужем никакой работы не проводилось.

Анализ жизни выявил вытесненный из памяти следующий факт. До регистрации брака она вступила с мужем в сексуальные отношения. И первое сближение, хотя она была девственницей, дало ей очень глубокое удовлетворение и выраженный оргазм. Родительские программы о непозволительности сексуальных отношений вне рамок законного брака сразу же стали мучить больную. На последующие сексуальные контакты шла без удовольствия. Брак был оформлен через год, но ничего не изменилось. Она считала себя сексуально холодной, ревность мужа казалась ей нелепой, но объяснить ему ничего не могла.

В данном случае все кончилось благополучно. Но, к сожалению, так бывает далеко не всегда.

Клиническая практика и изучение научной литературы привели меня к выводу: нет холодных женщин, есть больные, у которых жар души уходит на выработку льда. Холодильник и калорифер потребляют одну и ту же энергию. Нужно выключить холодильник своей души, а может быть, и сломать его, тогда автоматически включится калорифер. Уже слышу возражения своих коллег-психиатров. Спешу ответить. Да, есть холодные женщины. Но эта холодность является симптомом тяжелого психического заболевания на конечных этапах развития. Они не холодны, а безразличны ко всему, в том числе и к половой жизни. И у них не возникает тех проблем, которые возникают у Холодных Женщин, ибо их вообще ничего не интересует.

Миф 2. Сделать женщину горячей должен мужчина

Этот миф не нуждается в расшифровке. Выше уже говорилось, что холодной женщину делают родители, а вылечить ее следует врачу. Конечно, если это сможет сделать муж, честь ему и хвала, но если нет, то он не заслуживает осуждения.

Хочу предупредить начинающих врачей-психотерапевтов мужского пола. Не позволяйте Холодной Женщине соблазнить вас. Если это произойдет, вы просто сыграете еще одну роль в ее игре, и она вправе будет сказать своим подругам: «Я же говорила, что все мужчины грязные животные. Им нужен голый секс. И этот не лучше. Впрочем, я его понимаю. Видели бы вы его жену...».

И не имеет никакого значения, что секс с врачом будет полноценным. Изменения в судьбе пациентки не произойдут, а если и произойдут, то в худшую сторону.

Расскажу два коротких случая.

Пациентка 55 лет была Холодной Женщиной. С мужем-алкоголиком жить было тяжело (а что ему оставалось делать при такой жене!), но когда он умер, ей стало еще хуже (понятно почему — она лишилась секса в форме скандалов). Обратилась она к психотерапевту, мужчине лет 35. Во время первого же осмотра он вступил с ней в интимную связь, и она впервые в жизни испытала оргазм. Естественно, такие отношения долго продолжаться не могли. Когда он прекратил с ней общение, у нее развилась выраженная депрессия. Безусловно, это врачебная ошибка.

Больная страдала неврозом навязчивых состояний. Психотерапевт вступил с ней в сексуальную связь. Когда отношения прекратились, невроз обострился, но теперь содержанием навязчивых мыслей были ее отношения с врачом.

Миф 3. Импотенция— распространенное расстройство

Да, действительно, анкетирование больших групп мужского населения показывает, что около 30% мужчин недовольны своей потенцией. Так что статистика из известной песенки (на 10 девчонок 9 ребят) выглядит вполне оптимистичной.

Моя же клиническая практика показывает, что истинная импотенция отсутствует. И опять я слышу голоса своих коллег-психиатров и урологов. Сразу же им отвечу. Да, есть такие тяжелые болезни, при которых у мужчин исчезает влечение к лицам противоположного пола,

но это не импотенция, а безразличие ко всему, в том числе и к половой жизни. Я же имею в виду тех (не поворачивается язык назвать их больными) мужчин, у которых сохраняется нормальное, а иногда и повышенное влечение к противоположному полу, но им его не удается реализовать из-за мифов, которыми забиты их головы. В результате жизнь их лишена радости и каких бы то ни было перспектив: «Я импотент, и это ужасно!». Одни делают попытки покончить жизнь самоубийством, а иногда и доводят это дело до конца. И убивают их мифы об импотенции. Другие начинают пить, но тем самым проблема углубляется еще больше. Ведь от того, кто начинает дружить с Бахусом, в конечном итоге может уйти Венера.

Между тем это не импотенты, а «половые штангисты», которые не могут поднять снаряд не потому, что нет сил, а потому, что они израсходовали их на постоянные размышления об отсутствии силы. Это и мешает им проявить свои уникальные сексуальные способности. Мысль «Я импотент» мешает им сосредоточиться на учебе, не дает возможности развернуться в творческой деятельности, исчезают успехи и на работе. Одним словом, порочный круг!

Но тогда, когда удастся сбросить бремя мифов, мужчины удивляются сами себе.

Хочу рассказать вам одну коротенькую историю.

Интеллигентный мужчина 55 лет жаловался на импотенцию. Он прожил с Холодной Женщиной 31 год в постоянных скандалах. Последний год интимных отношений у них совсем не было, но скандалы продолжались с еще большей силой. Вы уже знаете, что без секса люди не живут, а скандал — аналог секса. Его такой вариант не устраивал, и он пришел на консультацию. В результате психологической работы над собой он развелся с женой. Через некоторое время он женился. Сексуальная потенция увеличилась настолько, что его вторая супруга, вполне сексуальная женщина, шутя говорила, что она могла бы быть и поменьше.

Вы хотите знать, как шла наша работа? Пожалуйста. У меня от вас нет никаких тайн. Я поведал ему о мифах сексуальной жизни и посоветовал рассказать все о себе своей новой подруге. Умная поймет, а если дура, то сразу все станет на свои места, не будет годов мучений. Она оказалась умной.

Миф 4 (самый главный). Инициатива при сексуальном сближении должна принадлежать мужчине

Этот миф совершенно не соответствует нашей природе и разрушает секс на корню. На рис. 13 приведены кривые развития сексуального возбуждения у мужчины (а) и женщины (б).

Нетрудно сделать вывод, что, когда мужчина становится инициатором сексуального сближения, он получает удовлетворение, а женщина остается у разбитого корыта (рис. 14). Но и мужчина не удовлетворен полностью. Ведь он не дал удовлетворения женщине и чувствует себя импотентом. Опять мысли, опять порочный круг.

А что получается, если инициатором сексуального сближения становится женщина? Мужчина не предполагает заниматься сексом. Он весь в своих делах. Она отвлекает его и возбуждается все сильнее. Наконец возбуждение передается и мужчине. К финалу они приходят вместе (рис. 15).

Одна супружеская пара жаловалась на сексуальную дисгармонию. Жена чувствовала себя неудовлетворенной. Но она не была Холодной Женщиной. Она знала, что ей нужно. Только это было очень редко.

Анализ отношений показал, что удачно интимные отношения складывались после скандалов, которые неосознанно провоцировала жена. Муж в гневе уходил от нее в другую комнату. Она, чувствуя себя виноватой, шла к нему просить прощения. Начинала его гладить, обнимать, потом целовать. Чувствуя отпор (вот оно, наше желание — делать все наоборот!), она начинала ласкать его интенсивнее. У нее появлялось сексуальное возбуждение. Он смягчался, а так как любил ее, то постепенно ее возбуждение переходило к нему. Дальнейшее протекало на высоком уровне и точно по книгам, посвященным технике секса. И изучать ничего не нужно было! После беседы супруги довольно быстро пришли к правильному выводу. Сексуальные отношения наладились — скандалы прекратились.

Но довольно часто одного разъяснения бывает недостаточно. Виноваты те же самые мифы, прочно сидящие в головах некоторых женщин.



Рис. 14



Рис. 13

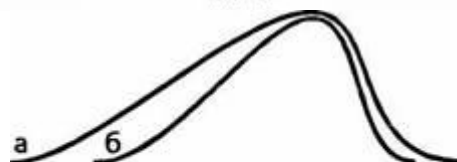


Рис. 15

Ко мне пришли муж и жена и попросили, чтобы я освободил его от «наваждения»: его неодолимо влекло к одной женщине. Он даже уходил из семьи. Когда же у него начались служебные неприятности и его понизили в должности, он тяжело заболел (инфаркт), и его пассия от него отказалась. Он вернулся к жене. Когда его здоровье и служебное положение восстановились, подруга снова позвала к себе... И он опять перешел к ней. После второго инфаркта она опять отправила его к жене. Потом ему опять стало лучше и, как вы уже поняли, он опять... Теперь он сам понимал, что следует рвать. Я положил его в клинику. Работа вроде бы шла успешно. За день до выписки он попросил отпустить его на несколько часов уладить неотложные дела. Через полчаса пришла жена. Я рассказал ей, что отпустил его по делам. «Михаил Ефимович, вы наивный человек! — сказала она горько. — Он снова пошел к ней». И она оказалась права.

Жена долго не могла понять, почему мужа влечет к этой женщине. Ведь и по внешности, и по духовному развитию, и по социальному положению, и по заработкам она намного превосходила свою соперницу. Я предложил выяснить, что делает соперница, чего не делает она, и сделать это. И послушайте, что я услышал: «Ни за что! Что я, проститутка какая? Знаете, что она делает? Как только он появляется па пороге, она сбрасывает с себя всю одежду, бросается ему на шею и начинает целовать!».

Теперь вам понятно, почему изменяют высоконравственным женам? Только нравственно ли то, что жена в течение многих лет супружеской жизни не может показать, что любит своего мужа? А как это проще всего сделать? Проявить активность в сексе. Возможно, у мужа тогда и мысли не возникнет пойти на сторону.

Хочу заметить, что некоторые проститутки успешно «лечат» импотенцию. Да, сексуальные отношения именно с ними складываются нормально. Но когда мужчина пойдет к своей Королеве, у него может ничего не получиться. Ведь импотенция, о которой я говорю, — признак невроза. А невроз расположен не на «нижних этажах». Лечить следует психику.

Обратился ко мне мужчина 25 лет, учитель рисования, в состоянии глубокой депрессии и с мыслями о самоубийстве. Два года назад при попытке сексуального сближения с любимой девушкой он потерпел фиаско. С тех пор на душе нет покоя. Что бы ни делал, все время думает о своей неполноценности. И хотя сама партнерша отнеслась к этому факту спокойно, он прекратил с ней общение, чтобы «не заедать ей жизнь». Какое-то время она пыталась продолжить дружбу, но он ее отвергал. Кроме того, у него не было интереса к работе. Ученики шумели, творчество его не получило признания.

Начали мы с ним работать. Разобрались, что главное для мужчины — это дело, и решили временно сексуальными проблемами не заниматься. Овладев психологическими приемами, он стал проводить уроки увлекательно, вернулся к творческой работе. В ночное время начали возникать спонтанные эрекции (женщины при этом рядом не было). Я предлагал еще немного

подождать, когда у него к кому-нибудь возникнет сильная любовь. Но родственники поступили иначе. Они к его «лечению» подключили путану. Секс действительно наладился. Но проблемы это не решило. По остальным своим качествам путана не подходила ему на роль жены. С другими женщинами он сближаться не решался, так как боялся срыва. Она же, осознавая его зависимость от нее, вела себя все хуже и хуже. В конце концов ему пришлось с ней расстаться. И на работе дела пошли неважно. Все пришлось начинать сначала.

Хочу предупредить и читателей. Пока у вас живы ваши родительские программы долженствований и запретов, ваши попытки вести себя раскованно в сексе не будут удачными. Спонтанное поведение, отражающее требование момента, а не родительских программ и моральных догм, формируется во время постоянной психологической работы над собой в тре-нинговых группах. Тогда автоматически эта свобода будет проявляться и в сексе. Э. Берн в свое время подметил, что успешный секс делает человека спокойным и уверенным в деловой и общественной жизни. Ведь как ни крути, а мы агрессоры, хищники. И свою агрессию лучше всего разрядить в Венериных боях, а не в трамвайно-троллейбусных конфликтах.

Миф 5. Норма секса — два раза в неделю по три-пять минут

В большинстве руководств указывается, что могут быть индивидуальные различия, но у большинства в конечном итоге после некоторого времени бурной любви устанавливается именно эта норма. Так потихоньку внушается населению такой стереотип. Кто-то шутливо заметил, что эту норму установили наши престарелые академики.

Мне хочется высказать гипотезу о происхождении этой нормы. Она, эта норма, родилась под влиянием мифа о том, что сексуальное сближение должен начинать мужчина. Действительно, при таком подходе дольше пяти минут не получится, а чаще, чем два раза, и не захочется. (А два раза это уж необходимо, особенно для мужчины, ибо во время семяизвержения выходит наружу секрет предстательной железы. Установлено, что лучшая профилактика простатитов и опухолей предстательной железы — активная половая жизнь.) Вот вам пример.

Пожились Золушка и Вечный Принц (об этим вампирах подробнее расскажу позже). Так вот, Вечный Принц безуспешно пытался делать карьеру, а Золушка, как могла, помогала ему. А как она могла помочь? Взяла все домашнее хозяйство на себя. Года три у них не было детей и что касается секса, все было блестяще. И часто, и долго, и качественно. Но потом пошли дети, дел у Золушки прибавилось. У Вечного Принца начались неприятности на службе. Единственной отрадой был секс, где он продолжал чувствовать себя героем. Но она очень поздно заканчивала свои бесконечные дела, а он часами в состоянии возбуждения ждал ее в постели. Вот уже потушила свет на кухне, вот уже зашла в ванную, вот уже входит в комнату. Нет, опять вышла на кухню, опять включила свет. Выключила свет. Зашла в комнату. Подходит к кровати. Заводит будильник. Ну, наконец, легла. Он начинает ее осторожно обнимать и целовать (ласки первого порядка), затем гладит ей грудь (ласки второго порядка), а это уже не так просто. Ложится спать она не обнаженной, как раньше, а в глухой ночной рубашке.

Он переходит к ласкам третьего порядка — его рука уже между ее бедер. Ее тоже: дальше его уже не пускают. Он же ей позволяет все. Она ласкает самые интимные части его тела. Но ласки становятся все слабее, и Золушка засыпает, нет, проваливается в сон. Через несколько секунд вздрагивает и опять начинает ласкать.

Наконец, приступили к самому сексу. Его хватает на пять-семь минут. Физиологически он удовлетворен, психологически — нет. У Золушки не было оргазма. Он чувствует себя насильником. Раньше заниматься сексом он мог до часа, особенно если это было второй раз за ночь. Начали возникать эпизоды, когда ласкать он ее уже не мог, так как возбуждение достигало большой силы, а близость в таких случаях длилась уже не более одной минуты.

Он начинал чувствовать себя импотентом. Жизнь потеряла всякий смысл: ни карьеры, ни секса. Спасло его от суицида знание, что эти расстройства функциональные. От суицида спасло, но он начал болеть. Сказать супруге о своей болезни не мог. Она начинала о нем заботиться, укладывать в постель. Дальше шли лекарства, примочки, компрессы и, конечно же, отлучение от секса. Обидно ему было также, что Золушка не проявляла инициативы в интимных отношениях. Кстати, она не высказывала претензий к сексуальной жизни, но от-то знал, что

раньше она была совсем другой. Вечный Принц имел сексуальный опыт. Ему было с чем сравнивать, и женщины, привлекательней своей супруги в сексуальном плане, он не встречал. Пытался выяснить отношения, но от разговоров на эту тему она уклонялась. Кроме того, никогда не жаловалась на здоровье.

После очередной близости он клялся себе, что больше не будет проявлять инициативы, но хватало его дня на два (все-таки высокий сексуальный тонус). Так у них установилась норма — два раза в неделю по три-пять минут.

Когда Вечный Принц пришел ко мне на консультацию, рассказал он о своей сексуальной проблеме? Отнюдь! Освобождалось место, которое он давно мечтал занять. Шансов было мало, но, овладев навыками общения, он смог его получить. Через некоторое время Вечный Принц привел ко мне на прием Золушку, и она рассказала примерно следующее.

«Я очень любила и люблю своего мужа. Не представляю даже, чтобы возле меня был какой-нибудь другой мужчина. Но семья разрасталась, хлопоты по хозяйству увеличивались. Я старалась освободить мужа от них. Очень переживала, что ему не везет на работе. Стала недосыпать. Ложилась спать очень утомленной. Подрастали дети, и мне не хотелось, чтобы они были свидетелями нашей близости или хоть что-нибудь слышали. Тем более что я знала темперамент своего мужа. Помню, как у нас было в молодости. Это был угар и сплошное счастье, но потом я почему-то всегда ждала инициативы от него. Когда он отворачивался и засыпал, я лежала и тихо плакала. У мужа начались сексуальные срывы, и чтобы не расстраивать его, я говорила, что мне было хорошо. Нет, я не обманывала. Мне действительно с ним было хорошо, но, конечно, не так, как раньше. Сама не пойму, почему я уклонялась от разговоров на эту тему. Потом у меня начались болезни. О них никогда не рассказывала, чтобы не расстраивать его».

Еще несколько слов по поводу нормы.

В некоторых работах по сексологии указывается, сколько семяизвержений может быть у мужчины. А после этого якобы развивается полная импотенция, и никакое лечение помочь не может. Специально не привожу эту цифру. Вдруг какой-либо впечатлительный мужчина начнет подсчитывать? Такие случаи описаны в научной литературе. Отсчитал положенное количество оргазмов, а после этого развилась «импотенция» — результат самовнушения.

Бытует мнение, что после 45-50 лет потенция начинает падать, спонтанной эрекции не наступает, и необходимо механическое раздражение полового члена. А если после 70 лет нет потенции, это норма. Конечно, такие случаи бывают. Но это связано с полным одряхлением, а не с возрастом. Исчезает и желание и влечение к противоположному полу. Нет проблем! Следовательно, если есть влечение, то нет импотенции. Необходима коррекция. Вспоминается анекдот. Один француз-аристократ в возрасте 102 лет, зайдя в ванную, обнаружил в ней купающуюся молодую привлекательную женщину и воскликнул: «Где мои 80 лет!».

Многие считают, что у женщины в инволюционном периоде исчезают половые потребности. И это очередная легенда. Подумайте, до инволюционного периода гормональная деятельность распространяется на два фронта: детородный и сексуальный. Гормональная деятельность, действительно, с возрастом уменьшается, но исчезает детородная функция, и на сексуальную приходится гораздо больше гормонов. В народе говорят: «Сорок лет — бабий век, сорок пять — баба ягодка опять». Именно после 45 самое время для секса: дети выросли, нет угрозы беременности, материальное положение неплохое, а после выхода на пенсию и на работу ходить не нужно.

Так что, бабушки, мои ровесницы, и те, кто моложе меня, не зацикливайтесь на внуках. Ваше время не истекло, наоборот, оно только настало!

Прочитайте мою книгу «Я: Алгоритм удачи» (1994). Вспомните нашу Золушку. Видите, что получается, если человек живет для другого? Ведь если бы Золушка жила для себя, все давно бы наладилось!

Миф 6. Можно и нельзя в интимных отношениях

Здесь буду предельно краток, ибо об этом можно прочитать в любом пособии по сексологии. Но если вам хочется, чтобы об этом вам рассказал я, пишите мне письма. Все заявки учту в следующих книгах.

Опять хочу сослаться на Э. Берна. Вы уже знаете, что в каждом из нас как бы три человека: Родитель, Взрослый и Дитя. Когда в постель ложатся двое, на самом деле их шестеро. Ну скажите, что может быть путного, когда Родитель вам шепчет, что этого делать нельзя, а это можно. Так выставьте его из спальни. Охранять дверь поручите Взрослому, ну а Дитя само разберется, что можно, а чего нельзя.

Как воспитать Холодную женщину? Это легко. Самый простой способ — говорить о мужчинах, и особенно об интимных отношениях, которые приводят к беременности, очень плохо. «Все мужчины грязные животные, им нужен только голый секс. А потом он тебя бросит!». Помните, из известной оперы: «До свадьбы не целуй его!». Конкретных примеров, подтверждающих эти положения, в реальной жизни и в художественных произведениях бывает вполне достаточно. Не обязательно беседовать на эту тему с дочерью.

Кроме того, дочь может видеть неуважительное отношение матери к отцу и по механизмам идентификации перенести его на всех мужчин. Так случилось у моей пациентки, у которой возник навязчивый страх порезать своего сына. Ее историю вы уже знаете. В семьях, где отец пьет, скандалит, издевается над матерью и бьет детей, также может быть воспитана Холодная Женщина.

Мне многие могут возразить: «Процент неблагополучных семей гораздо больше, чем процент Холодных Женщин». Отвечу. Природа сексуального влечения такова, что нередко она оказывается сильнее всех родительских запретов. Но тогда крен может идти в противоположную сторону — к сексуальной распущенности. Помните стремление человека сделать все наоборот? Воспитание всегда даст какой-нибудь эффект. Нейтральных воздействий не бывает!

Холодная Женщина нередко воспитывается в «интеллигентно-аристократических семьях». «Мы, доченька, не пробились. Смотри, ты не промахнись.

Учись лучше, о мальчиках не думай. Тебя ждет большое будущее». Девочка усваивает это. Она занимается в музыкальной школе, балетном кружке, изостудии, изучает английский язык, посещает Школу красоты. По вечерам читает романы о яркой судьбе героев и героинь. Один из книжных героев становится прообразом будущего мужа. Во время занятий в кружках она нередко пользуется особым вниманием руководителя. Одноклассники кажутся ей щенками. Она ждет своего героя и... не приобретает крайне необходимого сексуального опыта.

Опять небольшое теоретическое отступление (сейчас действительно небольшое). Понятие «половые отношения» имеет узкий и широкий смысл. В узком смысле — это то, что связано с рождением детей и получением сексуального удовлетворения. В широком смысле — это вообще отношения между мужчиной и женщиной. Когда я читаю лекцию, то не выступаю в своей половой роли. На моем месте могла бы быть и женщина. Но когда я приглашаю женщину на танец, открываю перед ней дверь, помогаю ей нести тяжелые сумки, здесь можно говорить о половой жизни в широком смысле слова. При этом раскрываются мои личностные качества как мужчины и характеризуют меня как человека.

Так вот, *половое воспитание необходимо вести с раннего детства, т. е. из девочки следует воспитывать женщину, из мальчика мужчину*. Ведь нет хуже существа среднего пола! Кроме того, и сексуальное воспитание следует вести с раннего детства. Мы несколько позже будем говорить о стадиях развития сексуальности по Фрейдю. Сейчас просто отмечу, что уже к пяти годам четко складывается половая идентификация. Мальчик осознает себя мальчиком, а девочка — девочкой. Тогда и должны складываться половые отношения в широком смысле слова. Мальчик в это время должен уметь пропускать вперед свою подружку, поднести ей ранец или портфель, угостить ее яблоком и т. п. Ходить они будут, держась за руки. В подростковом периоде они уже будут ходить под ручку. Затем начнутся объятия и поцелуи.

Если девочка пропускает все эти этапы, читая романы и занимаясь самоусовершенствованием, питая в глубине души воспитанный родителями страх перед противоположным полом и испытывая к нему идущее от природы влечение, то когда она выйдет замуж, ей сразу придется постигать половые отношения в узком смысле слова, и кроме ужаса, она ничего не испытает. Первая близость закрепит воспитанное родителями негативное отношение к мужчинам. Так начинается бурное восхождение к несчастью.

Как мне разъяснить матерям, радующимся тому, что их дочь вся в делах и с мальчиками

не встречается, что она, а следовательно, и они на пороге большой трагедии? Вспомним пушкинскую Татьяну. Образ будущего мужа сложился у нее под влиянием прочитанных романов. Когда Онегин уехал из их мест, она отказала и Буянову, и Петушкову, а вышла замуж за генерала и аристократа. Лукавит Татьяна, когда говорит, что ей все жребии были равны. Ведь если были бы равны, не надо было бы возить ее в Москву на ярмарку невест. Думаю, трагедия Татьяны в том и заключалась, что она была Холодной Женщиной. К сожалению, таких Татьян мне часто приходится видеть в своей клинической практике.

Пожалуй, на этом можно проститься с Холодной Женщиной. Нас ждут встречи с ее ближайшими родственниками и партнерами.

5 Заботливая Мать

Одна моя ученица во время психологических занятий поставила следующую проблему. Она собирается выйти замуж. Претендент на ее руку и сердце, курсант-выпускник Военной академии, получил назначение на Дальний Восток. А ее мать заявила: «Я всю жизнь посвятила тебе. Если уедешь, я умру». Дочь в растерянности. Жениха своего она любит, но не хочет, чтобы матери было больно.

Несложный анализ показывает, что любовью к дочери здесь и не пахнет, если понимать любовь как активную заинтересованность в жизни и развитии объекта любви. Дочь собирается выйти замуж. Мать ничего не имеет против молодого человека. Но для дочери, выпускницы мединститута, замужество — это развитие. А мать выступает против ее развития и вообще против природы человека.

Тут выясняется, что на интересы дочери ей наплевать, лишь бы та оставалась при ней. Какие же доводы против замужества приводит мать? Вы уже догадались! Бытовые трудности, которые ожидают дочь в отдаленном гарнизоне. Но если дочь выросла не приспособленной к жизни, кто в этом виноват? Конечно, Заботливая Мать. Ведь делая все за свою дочь, она блокировала ее развитие. В этой «заботе» — черты психологического вампиризма.

Заботливая Мать — младшая сестра Холодной Женщины. Поэтому многие общие детали я могу опустить. Этот тип вампиризма довольно широко распространен.

Женщина посвящает всю свою жизнь детям. Нет, в молодости у нее все было — и любовь, и полноценный секс, и бурные страсти, и даже смена партнеров. Эти женщины довольно часто удачно выходят замуж. Но как только появляются дети, вся их любовь и забота переключается на детей. Муж становится как бы придатком, источником материального благополучия, коровой, за которой следует ухаживать, так как она дает молоко. Эти женщины «дарят» мужьям близость два раза в неделю по вторникам и пятницам. Во время этого они иногда смотрят телепередачи. Нет, секс им не противен, но они вполне могут обойтись без него. Это «баловство» несерьезного мужа. К факту измен такие женщины относятся спокойно и не видят здесь трагедии, если при этом не разрушается семья и нет материального ущерба: «Я знаю, были у него женщины. Но семья для него всегда была чем-то святым. Сейчас же, когда он связался с этой...». Дальше вы можете продолжить сами. Когда мужья их бросают, они смиряются довольно быстро. Обычно замуж не выходят, посвящая себя детям, а потом внукам. Иногда приходят ко мне на консультацию с просьбой «вернуть заблудшую овцу в лоно семьи». Чувства ненависти к мужу не испытывают, относясь к нему как к нашалившему ребенку. В общем, муж у них где-то в стороне. На работе они считаются неплохими специалистами, но собственной творческой идеи у них нет. И по службе они продвигаются ради детей, чтобы можно было им побольше дать.

За воспитание детей уже с первых дней их жизни Заботливая Мать принимается с остервенением. Это уход и воспитание по системам, которые, может быть, нужны матери, но не нужны ребенку. Вампиризм проявляется довольно рано. С желаниями ребенка, его потребностями, способностями и склонностями не считаются. Воспитание идет или по пути принуждения, или в условиях повышенной моральной ответственности. Основные воспитательные слова — «должен» и «нельзя». Жертвы такого психологического вампиризма впоследствии постоянно раздраются противоречиями между «должен» и «нельзя». Но сначала

внешне все выглядит благополучно. Ребенок смиряется и послушно выполняет волю матери, осознанно или неосознанно стремясь уйти из-под ее опеки. Иногда ребенок идеализирует мать, не замечая ее вампиризма, оправдывая репрессивные меры, закрывая глаза на ад в собственной душе.

Вампиризм Заботливой Матери проявляется со всей силой, когда ребенок, иногда великовозрастный, начинает настаивать на своем. Поскольку Заботливая Мать воли ребенку не дает, он не может удовлетворить свои потребности, если не инстинктивные, то психологические — ну, например, потребность чувствовать себя самостоятельным. Тогда он заболевает. А мы уже говорили о том, что практически все болезни возникают оттого, что не удовлетворяется какая-то потребность. На уровне сознания Заботливая Мать переживает, но бессознательное ее торжествует. Вот она, высокая цель — вылечить ребенка. Пока лечение эффекта не дает, ее действия выглядят вполне оправданными. Это поиски врачей, лекарств, экстрасенсов, биоэнергетиков. Но если она нечаянно приведет свое чадо к врачу, который сможет вылечить его (т. е. научить его правильно общаться), то сделает все, чтобы сорвать лечение. Ведь если ребенок выздоровеет, он или уйдет от нее, или перестанет отдавать ей свои психологические соки. Вампир, лишенный такой подпитки, начинает чувствовать себя хуже.

Используя навыки психологического общения, в частности, здесь очень помогает психологическое айкидо, мои подопечные-доноры начинают чувствовать себя лучше, а вампиры негодуют и обещают «прийти и разобраться с этим Михаилом Ефимовичем».

А сейчас хочу подвести итоги. Лозунг вампира такой: «Я все сделаю для твоего счастья при условии, если ты останешься несчастным. Я все сделаю для твоего выздоровления при условии, если ты останешься больным».

А теперь примеры.

Лечился у нас в клинике мальчик 14 лет с неврозом навязчивых состояний. Я пригласил его на занятия группы, где были только взрослые, но дал ему разрешение в любой момент уходить с занятий и возвращаться на них, не спрашивая разрешения. Несколько раз он проделывал это, хитро и настороженно поглядывая на меня, а потом пытался объяснить причину своих уходов, но я прерывал его объяснения: «Раз тебе это нужно, выходи. Знаю, ты хороший парень и зря туда-сюда не ходил бы». Понятно было, что ему не столько нужно было выходить, сколько проверить мою искренность.

Через несколько дней от болезни не осталось и следа. Когда я посоветовал матери дать мальчику больше свободы, она категорически отказалась. Объяснение обычное: «Дай ему волю...». Недели через две у него опять началось обострение. Теперь я уже знаю, что если неврозом болеют дети, лечение их без воздействия на родителей не имеет никакого смысла. А если заниматься только с родителями, толку гораздо больше. Причем чем меньше ребенок, тем больше внимания следует уделять работе с родителями.

Энергичная женщина 60 лет, директор магазина, попросила, чтобы я проконсультировал ее дочь 33 лет, находящуюся в состоянии затяжной депрессии.

История болезни была такова. В семье девочку воспитывала бабушка. Стиль воспитания — «оранжерейный». С одной стороны, тепличные условия, с другой — бабушка оскорбляла внучку, пренебрежительно отзываясь о ее внешности. Мать была в семье генералом, все делала для благополучия семьи. Жила она, конечно, для семьи. Ей самой ничего не было нужно. Вторым ребенком был для нее муж. Но основное внимание, конечно, сосредоточилось на дочери. Когда она подросла, чтобы как-то улучшить ее внешность, было сделано несколько пластических операций. Честно говоря, не думаю, что они были нужны.

Когда пришла пора любви, больная практически ни с кем не встречалась по двум причинам: ребята ей не нравились, так как были плохо воспитаны, не вполне культурны (влияние «оранжереи»); она чувствовала себя непривлекательной. И если кто-то ей нравился, она считала, что шансов на успех у нее нет (влияние оскорблений бабушки). Делового увлечения не было. В институте училась легко, но без особого интереса. Тогда состояние как-то компенсировалось. Был узкий круг подруг, с которыми поддерживала общение. Когда окончила институт, стала работать на неинтересной работе. По вечерам висела на телефоне, болтая с подругами. Постепенно подруги повыходили замуж. Беседовать по телефону стало не с кем. Появилось чувство одиночества. Когда ей было лет тридцать, ее консультировал известный

психотерапевт из другого города. Он советовал ей смириться со своей участью, полагая, что все со временем образуется.

Некоторое время она чувствовала себя хорошо. Но несколько месяцев тому назад за ней стал ухаживать молодой человек с серьезными намерениями. Она разволновалась. С одной стороны, вроде бы необходимо выйти замуж, с другой стороны, он казался ей уж очень примитивным. Подавленность нарастала. К прежнему психотерапевту мать повезти ее не смогла. Она выбрала меня, сообщив, что собирала обо мне сведения, которые оказались благоприятными. Вначале пришла на беседу одна, убедилась, что ее личное впечатление совпало со слухами, а потом привела дочь.

Передо мной сидело существо, абсолютно не имеющее никакого жизненного опыта. Только гонор, депрессия и тревога. Началась наша беседа один на один. Я проанализировал с ней дефекты ее воспитания. Немного рассказал о З. Фрейде и об описанных им стадиях развития сексуальности. Затем сказал, что никто из людей без секса не живет. И если сексуальное влечение не реализуется, оно вытесняется в подсознание и проявляется в замаскированной форме в болезнях, а иногда в сновидениях. Я предложил ей разобраться в себе, чтобы потом начать действовать.

Здесь опять позволю себе небольшое теоретическое отступление. Может быть, об этом следовало поговорить раньше.

З. Фрейд описал четыре стадии развития сексуальности. Но он вкладывал в сексуальность несколько другое содержание. Он считал, *что любое присоединение — действие любви, а любой распад — действие инстинкта смерти.*

Так вот, на первой стадии (до года), стадии орального каннибализма (оріs — по-латыни рот), сексуальный инстинкт проявляется сосательным рефлексом. Для ребенка это выгодно. Благодаря этому инстинкту он сохраняет свою жизнь. У сексуально зрелого человека рот остается эрогенной зоной, и обычно сексуальное сближение начинается с поцелуев. Если сексуальность дальше не развивается, она проявляется в ороритальных (рото-половых) контактах. Более мягкие формы этого недоразвития — курение, болтовня с избыточными мимическими движениями, постоянное жевание, выпивки. Вторая стадия (от года до двух лет) называется стадией анального садизма (анус — по-латыни задний проход). Если происходит задержка на этой стадии, может развиваться один из вариантов гомосексуализма. На третьей стадии (четыре-пять лет), фаллической (fallus — по-гречески мужской половой член), у детей появляется потребность рассматривать и играть своими половыми органами. Ничего страшного в этом нет. Но если сексуальное развитие задержится на этой стадии, может развиваться такое расстройство, как онанизм. И, наконец, на четвертой стадии (14 лет) человек становится половозрелым.

Если такого развития не произошло, необходимо разобраться, на какой стадии оно задержалось, помочь себе дозреть. Тогда исчезнет необходимость болеть.

Пациентка без моей помощи определила свою болтовню как проявление недоразвитой сексуальности.

В конце беседы я предложил ей стационарное лечение, но она отказалась. Тогда мы договорились, что она будет посещать тренинговые группы. Когда она уходила, я не заметил, что она была взволнована.

На следующий день раздался звонок матери. Она заявила, что я оскорбил ее целомудренную дочь, «которая в своей жизни ни разу ни с кем не поцеловалась, а я приписал ей извращения». Сообщила мне, что у дочери развилась тяжелейшая депрессия, грозила мне всяческими карами, если с дочерью что-нибудь случится. Повидаться мне с дочерью еще раз она не разрешила. Как там они говорили, я не знаю, но ухудшение состояния дочери произошло в связи с осознанием проблемы, а не в связи с тем, что она почувствовала себя оскорбленной. А если так, то у дочери появилась реальная возможность выздороветь, что не входило в неосознаваемые планы Заботливой Матери. Вот она и разрушила проделанную врачом работу.

А это рассказ моего ученика.

«Меня пригласили на дом посмотреть больную 35 лет. Измученный вид показал, что у нее одна из форм истерического невроза. История довольно типичная в наши дни. Раньше это была рядовая семья инженера. Но муж круто пошел в гору, моя же пациентка стала отставать от него,

занимаясь воспитанием дочери и ведением домашнего хозяйства. Она продолжала работать на производстве, но быт заедал. Перестала следить за собой, располнела. Муж стал стесняться показываться с ней на людях, потерял к ней интерес как к женщине.

Больная поняла претензии мужа. Стала ограничивать себя в еде, лучше одеваться, но он не оценил ее стараний. В результате особого режима питания у нее появились боли в желудке. Врачи без успеха лечили ее. Она стала говорить, что так больше жить не сможет и покончит жизнь самоубийством. Пыталась выбраться после очередного скандала с десятого этажа, но муж ее удержал. С этих пор он стал относиться к ней мягче, но позиции своей не изменил. Склонность к истерическим реакциям у пациентки проявлялась и раньше. Так, когда дочь получала двойку, она грозила покончить жизнь самоубийством.

Муж спросил меня, действительно ли она может покончить жизнь самоубийством? Я ответил, что только по неосторожности. Мы стали заниматься с ней по системе психологического айкидо. Уже через неделю она приступила к работе и стала посещать группу. Но в это время позвонила ее мать и отругала меня. Я предложил ей встретиться и разобраться, но получил категорический отказ. Она была крайне оскорблена тем, что я не признал ее дочь больной. Требовала, чтобы я сказал мужу, что та тяжело больна, ибо после беседы со мной муж стал уделять ей меньше внимания, грозила сжить меня со свету, если с дочерью что-нибудь случится. Разговор мне, конечно, был неприятен, но особой тревоги не вызвал, тем более что успех был налицо. Я на неделю уехал в командировку. В первый же день после моего приезда мать пациентки позвонила мне и сообщила, что ее дочь умерла и сразу повесила трубку. Не буду описывать своего состояния. Через несколько дней я подумал, что здесь что-то не то. В конечном итоге выяснилось, что с моей пациенткой ничего не произошло. Конечно, на занятия ко мне она больше не приходила».

Хорошая иллюстрация к положению о том, что Заботливая Мать все сделает для того, чтобы ее ребенок остался несчастным. Думаю, что у пациентки моего ученика еще будут неприятности. Жаль, ведь какой счастливый случай был упущен! Но тогда без психологической подпитки осталась бы Заботливая Мать. Ведь на первых этапах у выздоравливающих детей развивается неприязнь к родителям. Потом все проходит.

Заботливые Матери также блокируют развитие своих сыновей.

Одна мать препятствовала встречам своего сына-студента с девушками. Говорила ему, что главное — это учеба, а девушки могут его погубить, как погубили его отца. Он действительно много занимался и с девушками не встречался. Но когда у него появилась возможность перейти в более престижный вуз, где образование было поставлено гораздо лучше, мать яростно воспрепятствовала этому, опять же ссылаясь на то, что там его погубят женщины. Без комментариев ясно, что меньше всего ее волновала судьба сына. Просто она боялась остаться одна.

Бывают ли Заботливые Отцы? Конечно, бывают. И здесь дело в том, что не налажены сексуальные отношения, и в скандале со своими детьми они получают извращенное сексуальное удовлетворение, как и Заботливые Матери.

6 Деловитый Страдалец

Ну просто золотой человек! В школе учится отлично, в институте тоже. Трудится, как пчелка. За всех. Безотказный. Умный. Талантливый. Создается впечатление, что на нем ездят. После института нередко поступает в аспирантуру и защищает диссертацию. Старания могут увенчаться тем, что он займет небольшую должность и поднимется на одну-две ступени по служебной лестнице.

Вся беда заключается в том, что работает он не в области своего таланта. Нет, специалист он неплохой. Он может быть хорошим преподавателем, но лучше бы ему быть артистом. На занятиях он больше играет, чем преподает, но студентам это нравится. Он может быть толковым архитектором, но истинный его талант — талант художника, он много времени отдает рисованию. Он толковый врач, но лучше бы ему быть поэтом, он сочиняет стихотворения на все случаи жизни.

Вершин в своей профессиональной деятельности он не достигает, потому что много времени с удовольствием тратит на реализацию своего истинного таланта. Не заниматься этим он не может, хотя и ворчит, когда его просят сочинить стихотворение, сделать рисунок, спеть на вечере и т. д. Но талант для своего развития требует полной отдачи всех сил и всего времени.

Нередко они завоевывают грамоты на смотрах художественной самодеятельности, выставках молодых художников и т. д., чем очень гордятся. Если эта побочная деятельность потом становится основной, все в порядке. Они находят себя и самоутверждаются. Мы знаем много хороших артистов, художников и поэтов, которые раньше работали совсем в иных областях.

Кстати, часто руководители просят Деловитых Страдальцев организовать вечер, оформить стенд или написать стихи к юбилею коллеги, но продвигать их по службе и не думают, так как считают их людьми нужными, но все-таки второго сорта. Ну разве это серьезно — тратить так много времени на пустяки? Таким образом, их талант ставит перед ними непреодолимые препятствия для продвижения по службе.

Композитор Бородин был химиком, писатели Чехов и Вересаев врачами. Таких примеров множество. Но еще больше таких случаев, когда носители талантов не решались бросить работу, дающую гарантированный кусок хлеба, и пуститься в бурное море жизни, где можно выйти на просторы творчества или же погибнуть в пучине материальных лишений.

Деловитых Страдальцев раздражают противоречия. Годам к 40 становится ясно, что жизнь их не состоялась. Руководители ими чаще всего довольны, ибо имеют в подчинении неплохого, неконфликтного, ни на что не претендующего работника. Драма разыгрывается в семейной жизни. Они начинают болеть. Домой приходят уставшими, говорят, что поднялось давление (расшалилась язва, ноет сердце). Жена прикладывает им к затылку горчичники (готовит диетические блюда, капают корвалол) и советует пойти на больничный лист. Но за 30 минут до начала рабочего дня Деловитые Страдальцы уже на службе (дел навалом, заменить их нечем). Отсутствие больших достижений по работе не позволяет им отказываться от общественных нагрузок, да и нравятся им они. Постепенно их обходят менее блестящие, но более целеустремленные коллеги. Болезни постепенно затягивают Деловитого Страдальца все больше. Гипертония оборачивается кровоизлиянием в мозг, боли в сердце — инфарктом, язва становится прободной, и наш герой попадает в больницу.

Э. Берн расшифровал вампирью сущность Деловитых Страдальцев. Дело в том, что к этому времени некогда влюбленные в них жены (и было за что) уже давно в них разочаровались. Болезни являются для Деловитого Страдальца способом ухаживания за женой. Как метко подметил Э. Берн, это нечестный способ. Гораздо честнее ухаживать с помощью алмазного кольца (при случае супруга хотя бы может бросить его мужу в лицо!). Но она совершенно бессильна перед кровоизлиянием в мозг, инфарктом миокарда и дырки в желудке. Она вынуждена за ним ухаживать.

Я знаю некоторые супружеские пары, где Деловитые Страдальцы много лет приходили домой только ночевать, хотя дело не требовало того, а жены оставались такими же очарованными ими, как и в молодости. Если бы они приходили домой вовремя, их опустошенность выявилась бы гораздо раньше. Но ведь жена фактически всю жизнь прожила соломенной вдовой. Да и претензий вроде нет: не пьет, за женщинами не ухаживает, все тянет в семью.

Выявить и нейтрализовать Деловитого Страдальца довольно трудно. Сказать что-нибудь плохое в адрес подчиненного-Деловитого Страдальца просто невозможно. Он милый парень. Чуткий, внимательный, никогда не откажет. Сделает, если нужно, твою работу. Начальник-Деловитый Страдалец всегда отпустит на денек-другой. Но отсутствие четкой линии руководства коллективом приводит к анархии, что зачастую мешает служебному росту сотрудников. Кроме того, его безотказность приводит к тому, что между подчиненными возникают конфликты.

Вот рассказ одного моего подопечного.

«Ужас моего положения заключается в том, что я даже пожаловаться не могу кому-либо из близких. Меня никто не поймет! Но что делать мне? Я прошу по делам отпустить меня на день. „Нет проблем“, — слышу немедленный ответ. Подхожу к своему напарнику и прошу,

чтобы он меня подменил. Оказывается, наш Деловитый Страдалец его уже отпустил, и тот рассчитывал на мою поддержку. Начальник в стороне, а мы друг с другом ругаемся. Дело требует четких распоряжений, а он устраивает бесконечные совещания, играя в демократию. Мы все переругаемся из-за времени проведения совещания или графика отпусков, а он выходит сухой из воды. И пожаловаться нельзя. Ведь скажут, что если уж такой начальник не нравится, то неизвестно, какой вам нужен».

Что делать с таким начальником? Не выступайте ни с какими предложениями. Его желание, чтобы всем всегда было хорошо, приведет к бесконечным согласованиям, и вы со всеми рассоритесь. Найдите свое дело и тихо делайте его. Мешать Деловитый Страдалец не будет, и то ладно.

А что делать женам? Кстати, с жалобами на свою долю они ко мне не обращались, хотя всегда чувствуют себя замотанными и уставшими. Здесь, пожалуй, подойдет правило: заменить «должна» на «вынуждена». Сразу станет легче. Вы будете отдавать свое время, свои физические усилия, но не будете отдавать душу.

7 Вечный Принц, Золушка и Принцесса на горошине

Почему три вампира в одном разделе? Дело в том, что их судьбы переплелись в пресловутом треугольнике. В будущем я собираюсь написать о них целый роман. Немного о жизни Вечного Принца и Золушки вы уже знаете. Теперь расскажу о них более подробно.

Вечный Принц — из подающих надежды. В школе он круглый отличник, но так как воспитывается в «оранжерее» в условиях повышенной моральной ответственности, свои способности не развивает, желания не удовлетворяет и, следовательно, с самого детства постоянно находится в состоянии выраженного эмоционального напряжения. Так вот, наш Вечный Принц имел математические способности. Но углубиться в математику в школе ему не удалось, так как приходилось (чтобы быть круглым отличником и не подвести родителей и учителей) много времени тратить на изучение других предметов. Заставляли его также ходить в музыкальную школу. Из-за полного отсутствия слуха эти занятия были для него мучением. Наконец, музыкальную школу он бросил. Но это был единственный протест. Его любили учителя, и вы уже догадались, как любили его одноклассники. Не очень нравится мальчик, которого ставят всем в пример. (Способ учителей рассорить учеников!) Понятно, что мальчик был одинок. У него рано проснулся интерес к противоположному полу, но его воспитание не позволяло активно приступать к сексуальным действиям, а когда это пытались делать девочки, а затем девушки, он с внутренним осуждением отстранялся от них (воспитание!). Следует еще отметить, что он был очень красив, но не осознавал этого, так как за большие глаза ребята его дразнили жабой, а за легкую полноту поросенком. Он искренне считал себя уродливым, тем более что успехи на уроках физкультуры были у него ниже среднего. Вот там-то ребята на нем и отыгрывались.

Окончил школу он с золотой медалью и поступил в... нет, не в университет на физмат, а в медицинский институт по совету отца, врача по специальности. Занимался хирургией, даже написал несколько научных работ, но в аспирантуру не поступил: не было связей, да и некоторые анкетные данные помешали. В общем, «загудел» Вечный Принц на периферию. Там он и встретил свою Золушку в лице медсестры, с которой работал в одной больнице. Она была его единственной отрадой и утешением, так как начальство относилось к нему плохо, т. е. эксплуатировало нещадно, а росту препятствовало. «Зачем тебе ездить на какие-то курсы, ты и так все знаешь», — говорил ему начальник, когда он робко пытался напомнить, что его сверстников уже несколько раз посылали на курсы повышения квалификации.

Историю их любви можно описать словами Шекспира: «Она меня за муки полюбила, а я ее за состраданье к ним». В общем, типичный невротический брак. За что он только ни брался, чтобы сделать карьеру! Да, хирургию Вечный Принц вынужден был бросить. Это и понятно, ведь он был очень тревожным. Когда у больных возникали осложнения, хотя его вины в этом и не было, он очень переживал. Подскакивало давление, болела голова, беспокоило сердце, ночами плохо спал. Перепробовал разные специальности. Жизненный сценарий повторялся.

Быстрое освоение на начальных этапах и торможение на подступах к вершине, обострение очередной болезни и падение вниз.

А теперь отгадайте, кого он обвинял в своих неудачах? Правильно, безответную Золушку, которая все заботы о быте и воспитании детей взяла на себя. То она его кормила не тем, и из-за этого у него обострялся гастрит, то не ту одежду ему купила, то не так она воспитала детей (у них было двое детей, которые доставляли им массу огорчений). Начались сексуальные проблемы (о них вы уже знаете). Из-за всех этих неприятностей он не мог сосредоточиться на работе и добиться продвижения. Для того чтобы у вас не сложилось впечатление, что он бедствовал, хочу пояснить: он занимал вполне престижную должность, неплохо зарабатывал, хорошо обеспечивал свою семью. Многие ему завидовали и его страданий не понимали. Несчастье Вечного Принца было в том, что он был недоволен своим положением и, не умея добиться большего, обвинял в этом Золушку: «Все из-за тебя!». В общем, типичный вампир.

А теперь небольшое отступление. Карпман описал «треугольник судьбы» (Преследователь — Избавитель — Жертва). При неправильном родительском воспитании (стиль «избавителя» или «преследователя») у ребенка в первые пять — семь лет формируется сценарий жизни (или, если хотите, характер, социоген, лягушачья кожа, алгоритм поведения). Человек становится рабом этого сценария, как артист становится рабом пьесы. Он сам хороший человек, но в соответствии со своим сценарием должен убивать, насиловать, стесняться, бояться, грубить, подчиняться и т. п.

Теперь немного о Золушке. Ее судьба тяжела. Замуж она выходит за Алкоголика, Деловитого Страдальца или Вечного Принца. Можно поражаться и восхищаться ее долготерпением и преданностью, умением сводить концы с концами, воспитывая детей, стирая белье, готовя еду, работая на производстве и занимаясь сексом. Конечно, она заболевает, но чаще соматическими заболеваниями. Полиартрит, болезни сердца, хронические болезни легких и эндокринные нарушения — вот далеко не полный перечень ее болячек. Лечится она неохотно. В больницу попадает, когда валится с ног. При незначительном улучшении тут же выписывается. Направить на отдых в санаторий ее невозможно, так как ее чада и муж без нее пропадут. Психическое состояние — почти постоянная тревога. Ее единственное счастье, когда вся семья в сборе.

Но вернемся к нашему рассказу.

Вечный Принц добился повышения по службе. Кроме того, посетив ряд психологических тренингов, он избавился от всех своих болезней. А вскоре с большим успехом стал заниматься психологическим консультированием. Участвовал в научных конференциях и даже защитил диссертацию. Одновременно с работой над собой более интенсивно начал по нашей методике заниматься со своими детьми (ей будет посвящена отдельная книга, но некоторые мысли высказаны и здесь). Дети полностью перешли на его сторону. Он прекратил ныть. В общем, стал Королем.

И тут-то Золушка проявила свою вампирью сущность. Она оказала сопротивление и не захотела изменить свой жизненный стереотип. Он попросил, чтобы со стола исчезли сладкие и мучные блюда, ибо в семье все были склонны к полноте, а из-за конфет и пирожных дети дрались. Но только после того как он выкинул пару раз в мусоропровод торт и пирожные, их покупка прекратилась. Тяжелая безуспешная борьба шла с заготовкой на зиму всевозможных солений, возбуждающих аппетит. Вечный Принц требовал, чтобы жена занялась собой. Материальное положение семьи улучшалось. Однокомнатная квартира стала трехкомнатной, появилась дача, машина.

Положение Золушки становилось все более ужасным. Во все она вникала, всем хотела помочь. Когда рабочие строили дачу, она их обкармливала так, что после обеда они долго не могли приступить к работе. Строители были хорошие ребята, и они ничего не требовали. Ведь и им это было лишнее. Она их убивала своей добротой. Нет, это была не доброта. Это работа внутренней тревожности и следование внутренним правилам, страх, что ее могут осудить, неосознаваемое желание всем понравиться.

Когда Золушка полностью обслуживала детей, она тоже убивала их, ибо блокировала их развитие. Дети не умели делать многого, что должны были уметь делать дети в этом возрасте. Вечный Принц стал приучать детей к этим работам, а Золушка вместо того, чтобы хвалить их,

критиковала за плохо вымытый пол и не отстиранные пятна на рубашке, отбивая всякую охоту что-то делать.

Когда Вечный Принц пытался помочь Золушке надеть пальто, она вырывала пальто из его рук и говорила, что давно привыкла сама за собой ухаживать. Когда он пытался ее одеть, то отведенные на это деньги шли на хозяйство. Тогда он положил на ее имя приличную сумму денег (специально для того, чтобы она оделась). Но эти деньги Золушка не тронула, и они пропали, когда начались инфляционные процессы.

Когда возникли сексуальные проблемы, Вечный Принц пытался объяснить с ней, но она уклонялась от разговоров. Он просил, чтобы она меньше занималась хозяйством, а больше собой. «Если дома не будет еды, пообедаю в столовой, но если я буду удовлетворять сексуальные потребности на стороне, это может плохо кончиться», — предупредил он ее. «Ну и что, — говорила она. — Женишься на другой».

Когда выяснилось, что в сексе Золушка недополучает, что она, оказывается, серьезно больна, но скрывает это от вечного Принца, он почувствовал себя тираном.

Когда интересы карьеры требовали, чтобы в обществе он появлялся с женой, она отказывалась идти с ним, ссылаясь на то, что плохо одета.

Получалось, что он все мог сделать для своей любимой и в то же время ничего не мог. Я уже давно и часто повторяю, что обстоятельства мало влияют на судьбу человека. Но если он в сценарии, то благоприятные обстоятельства делают этот сценарий еще более трагичным. Так и здесь. Хорошее материальное положение делало нелепыми все усилия Золушки, но требования сценария заставляли ее быть глухой к доводам разума. Что интересно, Золушка была умной и интеллектуально развитой женщиной. К этому времени она окончила мединститут и была хорошим врачом. Ей несколько раз предлагали повышение, но она отказывалась. Логика была следующей: «Со старого места меня никто не будет выживать». Кстати, на работе все от нее были в восторге. И, конечно, Вечный Принц не мог даже пожаловаться на свою супругу. Никто бы его не понял, даже мужчины.

Вот к этому-то психотерапевту я и направил пациентку, историей которой начал главу И.

Назову ее **Принцессой на горошине**. Почему? Прочтите еще раз ее историю. Она периодически устраивала мужу сцены: бросала ему в лицо деньги, уходила с ребенком из дома и т. п. Муж занимал видное положение, хорошо зарабатывал, не требовал, чтобы она много работала, а она в благодарность за все это концентрировала внимание на мелочах, ну точно как Принцесса на горошине из сказки Андерсена.

Помните, пришла она к королю и королеве в непогоду. Уложили ее спать на 20 тюфяках и 20 пуховиках, но под них на доски положили горошину. Утром вместо «спасибо» она сказала, что почти глаз не сомкнула: «Бог знает, что у меня была за постель! Я лежала на чем-то таком твердом, что у меня все тело теперь в синяках! Просто ужасно!». Но эту принцессу вампиром считать нельзя, так как недовольство свое она высказала еще до замужества, не получив еще никаких благ от своих партнеров.

Наша же героиня вышла замуж. Уступила мужу и прекратила танцевать и петь. По его настоянию поступила в неинтересный для нее институт. Кроме того, она была плохо ориентирована в этом мире. Но самое главное, она перестала жить той жизнью актрисы, на которую была запрограммирована: быть всегда на виду, блистать, пользоваться успехом, собирать аплодисменты. Редкие ритуальные встречи с семьями коллег мужа ее не устраивали. Короче говоря, несмотря на благоприятные обстоятельства, счастья как такового не было.

Как уже говорилось выше, и мужу было несладко. Тяжелая работа и постоянное напряжение в семейной жизни (скандалы часто были для него совершенно неожиданными). Сейчас высказывается мысль о том, что одна из причин рака — выраженное эмоциональное напряжение.

Так вот, направил я Принцессу на горошине к Вечному Принцу и забыл о ней. Но через два года он обратился ко мне с просьбой о помощи. Далее по ходу повествования буду продолжать называть нашу героиню Принцессой на горошине, хотя, конечно, Вечный Принц называл ее по имени.

Послушайте его рассказ.

«Когда ко мне обратилась Принцесса на горошине, она вызвала во мне сочувствие и

желание помочь. Я предложил ей посещать психологические тренинги, а в свободные дни заниматься в каком-нибудь коллективе художественной самодеятельности. Тренинги она не пропускала, все тщательно записывала, была очень активной, что иногда меня неплохо выручало. Была заметна ее влюбленность в меня, но я этому не придавал значения. (Такое на первых порах встречается. Это явление в психотерапии называется „перенос“. Пациент свою проблему переносит на врача или психолога. Врач как бы становится для него в зависимости от конкретной ситуации матерью или отцом, мужем или женой, другом или врагом, начальником или подчиненным. И уже с врачом он эту проблему решает, но совсем на другом уровне. Потом перенос (влюбленность или вражда) проходит, и бывший больной уходит, приобретая новые навыки решения жизненных проблем. На первых порах перенос полезен, ибо уже сразу отвлекает пациента от реалий, с которыми тот не может справиться, а силы все концентрируются на учебе. — *М. Л.*) Ее быстрый личностный рост меня радовал. С ее участием занятия проходили живее, что вызывало у меня чувство признательности. А внимание привлекательной женщины никогда мужчину не обижало.

После занятий мы вместе шли до остановки. Дефицит времени не позволял мне дожидаться ее трамвая, — и я оставлял ее одну на остановке (обратите внимание на этот момент. Элементарная вежливость не позволила бы Вечному Принцу оставить даму одну на остановке. Скорее всего, он даже проводил бы ее до дома. Здесь же была демонстрация безразличия, что свидетельствовало о влечении Вечного Принца к Принцессе на горошине на неосознаваемом уровне. И у психотерапевтов бессознательное доминирует. Помните, что в это время у самого Вечного Принца была проблема. — *М. Л.*) Принцесса на горошине продолжала активно посещать занятия. Через некоторое время, когда во время тренингов меня отвлекали на 10 — 15 минут, она могла заполнить вынужденную паузу. Психология ее увлекла, и она занялась ее углубленным изучением.

Через полгода она попросила меня дать ей какую-нибудь работу, так как ее предприятие довольно часто не выплачивало вовремя зарплату, да и сама работа ей не нравилась. К этому времени от меня ушла секретарша, которая организовывала мои занятия. Я предложил Принцессе на горошине это ненадежное место, предупредив, что могут наступить такие времена, когда желающих обучаться в группе не будет. Но она меня успокоила: пока с предприятия увольняться не будет и возьмет отпуск за свой счет.

Итак, стала она у меня работать: неплохо вела документацию, связалась с книжными магазинами и распространяла психологическую литературу среди слушателей. Материальное благополучие ее росло. У нее были попытки углубить наши отношения, но мне было не до этого. Конечно, платил я ей больше, чем платят за такую работу (любой ученик за право присутствия на занятиях делал бы все это бесплатно). Но я хотел, чтобы она не чувствовала себя ущемленной, т. е. был Избавителем. А следовательно, нарушил Закон. Теперь-то я знаю, что должен был стать Жертвой. (Много раз я повторяю на занятиях, что Законы не обойти и психологам высокой квалификации. — *М. Л.*) Надо было просто давать ей деньги в долг. Отношения с женой оставались натянутыми, и я решил больше инициативы в сексуальных отношениях не проявлять и ждать таковую от нее. Прошло около трех недель, а никакой реакции со стороны жены не было. Я стал значительно спокойней, бодрее и... после одного из приглашений Принцессы на горошине очутился у нее. (Вечный Принц нарушил сразу четыре заповеди: Фрейда — не вступать в близкие отношения с пациентом или клиентом, если окончательно не решил связать с ним жизнь; Э. Берна — не сближаться со своей секретаршей; всех психиатров — истерия неизлечима; К. Роджерса — нельзя проводить групповую психотерапию, не решив собственных проблем. Так что неприятности не за горами. — *М. Л.*)

Через полтора месяца моя сексуальная жизнь была такова, что неудобно об этом рассказывать, не поверите. Если бы проводились соревнования среди мужчин, практикующих дао любви, я занял бы одно из первых мест. Я был доволен собой и благодарен Принцессе на горошине.

Наступило лето, и моя фирма получила выгодный заказ в одном из курортных городов на Черном море, и я взял ее с собой уже в качестве психолога. Это был месяц щенячьего счастья. Иногда что-то шевелилось в глубине души, но это мало меня огорчало. Ко мне приезжали мои взрослые дочери. Как выяснилось потом, они не подозревали, что их папочка способен на такие

дела, и относились к Принцессе на горошине весьма дружелюбно. Я стал задумываться о разводе. Нет, какие-то мелкие шероховатости были, я не обращал на них внимания, но потом они всплыли у меня в памяти.

Ответственность за организацию работы лежала на директоре нашего предприятия. Хотя и я был главой фирмы, в данной ситуации я был исполнителем. Неожиданно для меня у Принцессы на горошине возник конфликт с директором. Она отказывалась выполнять его распоряжения. Мне пришлось долго объяснять ей, что такое исполнительская дисциплина и почему она должна подчиняться директору. Сейчас я понимаю, что это были ее первые попытки через меня управлять всеми.

Ее отношения с директором оставались напряженными. Фактически она меня ставила перед выбором «или — или», я же хотел «и — и» (сработал механизм идентификации. Мой ученик был хорошо подготовлен и такую ситуацию мог бы спокойно пережить. Она знала многое (к этому времени она училась на психологическом факультете университета), но не так много могла. Я как-то был в сосновом бору и обратил внимание на то, что практически все деревья одинаковой высоты, разница в толщине. У меня возникла аналогия: так отличаются опытные специалисты от молодых. Молодые тоньше. Они, может быть, и знают не меньше (одинаковой высоты), но вырубят их раньше, так как им не хватает толщины. Да и оставшись один на один с жизнью, они не смогут выдержать ее бурь без посторонней поддержки. Но, тем не менее, рвутся быть первыми. — М. Л.). После возвращения наши отношения продолжались, и осенью о них стало известно моей жене... Принцесса на горошине настаивала, чтобы я немедленно перешел жить к ней. Начались скандалы. Она называла меня предателем, изменщиком. Потом все это прерывалось бурной любовью. Я понимал, что если и стоит нам соединиться, то не сразу после скандалов.

Не знаю, сколько бы все это продолжалось, но Золушка попросила меня определиться: или остаться, или уйти. Я ушел к Принцессе на горошине. Но это уже была не жизнь, а мука. Не буду описывать детали скандалов. Скажу только, что для меня они, как правило, были неожиданными. Она всегда находила какие-то «горошины». Скоро я почувствовал себя в тисках, которые сжимали меня все сильнее. Я жил не для себя, а для нее, невротической женщины. Теперь и сам не понимаю, на что надеялся. Несколько эпизодов показали, что продолжать эти отношения не имеет смысла. Надо их рвать. Во время конфликта с директором Принцесса на горошине сказала ему, что он к ней предвзято относится, так как любит ее и хочет сексуальной близости с ней. Это была настоящая дикость. Ведь ни в его действиях, ни в его сознании этого не было. На его замечание, что ей платили больше, чем она зарабатывала, она ответила, что отрабатывает все в постели со мной. Меня это шокировало. Выходит, я живу с проституткой, а не с любящей меня женщиной. Пришлось ее уволить. Деловые качества директора были выше.

Когда я жил у Принцессы на горошине, она постоянно требовала, чтобы я быстрее расторгнул брак и женился на ней: «А вдруг ты умрешь, и я останусь на бобах?». Я заметил, что меня еще рано хоронить и одному Богу известно, кто сколько проживет. Намечалась очередная командировка. Она хотела поехать со мной в качестве законной жены. Наконец Принцесса на горошине заявила, что хочет триумфа. Я вначале даже не понял, чего ей надо. Оказывается — шумной, многолюдной свадьбы, на которую она пригласит всех своих недоброжелателей: «Пусть увидят, чего я добилась».

Далее между нами произошел такой диалог.

Я: Я тоже хочу триумфа.

Она: А тебе какой триумф нужен?

Я: Такой же, как и тебе. Ты выходишь замуж за известного специалиста. Я хочу жениться на известном психологе или хорошей актрисе, а не на своей бывшей больной. А так получается неравный брак. Для тебя триумф, а для меня позор.

Она: Но когда я стану такой, ты мне будешь не нужен!

Я: Вот и отлично, стань такой. И если выяснится, что я тебе не нужен, ты уйдешь от меня, и не будет лишнего бракоразводного процесса. А теперь мы вместе, и я все сделаю, чтобы помочь тебе добиться успеха.

Скандалы продолжались. Поводом для окончательного разрыва послужила очередная

ссора, связанная с тем, что я пошел проведать заболевшую дочь. Я забрал свои вещи и вернулся домой. Но дело этим не закончилось. Она настаивала, чтобы я вернулся, раз обещал жениться, хотя такого обещания я не давал. Со своего предприятия она уволилась, а устраиваться на другое место и не думала. Я поддерживал ее материально. Но однажды она швырнула мне деньги в лицо, и с тех пор я перестал предлагать ей помощь. Обратиться, как она говорила, ей было не к кому, хотя у нее были родители и весьма состоятельный брат. Каких только проклятий в свой адрес я не выслушал! Потом начались угрозы самоубийства и угрозы расправиться со мной: «Нам вдвоем нет места на земле!». Угрозы, конечно, были пустые. Принцесса на горошине старалась видиться со мной почаще. Скандалы перемежались объяснениями в любви. Но как только я становился немного мягче, тиски вновь сжимали меня. О возобновлении сексуальных отношений не могло быть и речи, хотя она к этому стремилась. Я не имею ничего против нее. Мои беседы с ней приводят ее в ярость. Понятно, что помочь ей я не могу, хоть и говорю правильные вещи. Поэтому, Михаил Ефимович, и обращаюсь к вам за помощью».

Не буду останавливаться на деталях. Через три месяца мне удалось уговорить ее устроиться на работу и оставить Вечного Принца в покое. Она стала брать уроки пения, а работа в качестве психолога в коммерческих структурах дала ей неплохой заработок. Она почувствовала себя самостоятельным человеком. Сейчас отношения с Вечным Принцем у нее нормальные. Он живет в своей семье, много работает. Принцесса на горошине, может быть, найдет свое счастье, ибо сейчас она занята не поиском «горошин», а творческим трудом, собственным делом и развитием своих способностей, которые были заблокированы вначале родителями, потом мужем, а затем ею самой.

Вы ждете от меня анализа ситуации? Но лучше я предоставлю слово К. Хорни. Она описывает четыре способа получения любви, к которым прибегает невротическая личность: подкуп, взывание к жалости, призыв к справедливости и, наконец, угрозы.

Когда невротичка пытается получить любовь посредством подкупа, она говорит примерно следующее: *«Я люблю тебя больше всего на свете, поэтому ты должен отказаться от всего ради моей любви»*. Еще одна форма подкупа — помощь объекту любви в его делах, профессиональном и интеллектуальном росте, решении тех или иных проблем.

Вторым способом добиться любви является апелляция к жалости: *«Вы должны любить меня, потому что я страдаю и беспомощна»*. Это как бы дает право выдвигать чрезмерные требования к партнеру. Невротическая личность может взывать к его благородной натуре или вымогать благорасположение радикальными средствами, например, ставя себя в тяжелую ситуацию, вынуждающую партнера оказывать помощь.

Третий способ получения любви — призыв к справедливости: *«Вот что я для вас сделала (сделала бы). А что вы сделаете для меня?»*.

Если эти три способа не помогают, невротическая личность прибегает к угрозам. Одна женщина два раза смогла выйти замуж, угрожая своим избранникам самоубийством.

Как выявить и нейтрализовать Вечного Принца, Золушку и Принцессу на горошине? В школе — это любимцы всех учителей, ученики, постоянно находящиеся в поиске. В институте — студенты, переходящие из кружка в кружок. Я знал одного студента мединститута, который каждый раз выступал на научных студенческих конференциях от кафедр анатомии, хирургии, гинекологии и инфекционных болезней. И все его доклады были хороши. Но в дальнейшем ни одно из этих направлений медицины не стало делом его жизни. В 35 лет он еще ничего не достиг и продолжал подавать надежды. Безусловно, это Вечный Принц.

Золушку распознать нетрудно. В гостях она помогает накрывать на стол и мыть посуду, не участвует в развлечениях. Когда видит, что близкий находится в затруднительном положении, не ожидая его просьбы, приходит на помощь. Золушка завоевывает симпатию своей скромностью и безропотностью.

Принцесса на горошине вызывает вокруг себя много шума (или думает, что это так). Она считает, что ей все обязаны уже за то, что она просто существует. Не знает чувства благодарности, хотя на словах может признать, что вы что-то полезное для нее сделали. Чужие услуги она преуменьшает, свои преувеличивает.

Проблема нейтрализации Вечного Принца, Золушки и Принцессы на горошине сложная,

но решаемая.

Если Золушка вышла замуж за Вечного Принца, ей следует жить для себя. Оставшись без подпитки, он вынужден будет стать Королем. Способностей для этого у него достаточно. Но почему-то Золушки на это не идут.

Вечному Принцу, если он женился на Золушке, следует перестать пользоваться ее услугами. Выстиранную ею рубашку перестирать и погладить самому, перестать есть приготовленную ею пищу. Через некоторое время нелепость собственных действий может стать ясной ей самой. Кроме того, она будет лишена возможности вампирствовать — упрекать Вечного Принца за то, что жила ради него. Если это не помогает, можно попробовать разойтись с ней психологически. Часто это ее отрезвляет.

Принцессу на горошине можно нейтрализовать, лишив ее поддержки и надежды на то, что можно прожить жизнь счастливо, спрятавшись за чужую спину.

8 Старуха у разбитого корыта

Этот психологический вампир встречается довольно часто. Донор у нее, естественно, Золотая рыбка. Определить вампира можно по удивительной покладистости и нетребовательности на заре развития отношений. Ему ничего особенного не нужно, хоть бы новое корыто получить: «Наше-то совсем раскололось». Корыто дать, конечно, не жалко. Но следует помнить, что потом эта Старуха захочет стать владычицей морскою, и чтобы Золотая рыбка была у нее на посылках.

Чаще всего Золотой рыбкой является директор, а Старухой у разбитого корыта секретарь (главный бухгалтер, юрист, иногда водитель персональной машины начальника или какой-либо другой человек, которому на первых порах безгранично доверяют). В общем, здесь речь идет о вампиризме в производственно-сексуальных отношениях. В большинстве случаев Золотая рыбка мужского пола, а Старуха у разбитого корыта — женского. Понятно, что наш вампир — внешне весьма привлекательная женщина сексапильного типа. На начальных этапах развития отношений она предстает как неплохой работник, который за относительно небольшую плату выполняет гораздо больший объем работы. Золотая рыбка очень довольна, проникается к вампиру доверием и на первых порах даже не замечает, что тот высасывает из нее соки.

Но давайте оживим ситуацию конкретным примером.

Обратился ко мне один бизнесмен с просьбой решить проблему лично-семейного плана. Он несколько месяцев находится в любовно-сексуальной связи со своим юристом. В ней он нашел то, чего не мог найти в своей жене: духовную близость, общий интерес, щедрость, широту взглядов, отсутствие предрассудков и вообще полный комплект достоинств, который видит влюбленный в объекте своей любви.

Когда она устраивалась к нему на работу, то просила принять ее на любых условиях, ибо считала за честь работать с таким человеком. Зарплату он положил ей небольшую. Она не возражала против этого и была в настоящем восторге, что наконец-то стала работать на интересной работе под руководством интересного человека.

Он тоже был доволен ее деятельностью, которая стала приносить предприятию ощутимый доход. Ни о каких сексуальных отношениях речи не шло. Он знал, что у нее есть любовник из его же подчиненных, но это его глубоко не интересовало. Но, тем не менее, ее восхищение его особой было ему приятно. Постепенно они психологически сближались. Она становилась все информированней в его делах, и он был рад, что приобрел такого преданного работника.

Как-то они разговорились о своих личных проблемах. Она рассказала о своих неудачах в любовных делах, он о своих неурядицах в семейной жизни. Вам понятно, что вскоре они оказались в одной постели.

И после этого он какое-то время был в восторге, ибо она была всем довольна и все в нем принимала, в том числе и его взгляды на свободу сексуальных отношений. Он радовался, что близость никак не отразилась на их деловых отношениях. Она даже не требовала увеличения жалованья. Но он сам стал платить ей больше.

Пару раз они вместе съездили в командировку. Там он был вне себя от счастья. После

возвращения заметил на ее лице тень неудовольствия. Причина заключалась в том, что дома они не могли вместе проводить ночи. Он ей обещал что-нибудь придумать, но все оставалось без изменений. В отношениях появилось некоторое напряжение, и он обратился ко мне за помощью. Он просил меня дать совет, какое ему принять решение, т. е. действовал как вампир Беспомощная Личность. Я объяснил, что советов не даю, предложил ему пройти психологическую подготовку и самому принять решение. А после этого я могу помочь безболезненно выйти из ситуации.

Прошло какое-то время. Психологическая подготовка помогла ему в делах, но решения, касающегося личной проблемы, он так и не принял. Давление со стороны его вампира усиливалось. Она не ставила вопроса о разводе, но просьбы, переходящие в требования, сводились к тому, чтобы совместно проживать. Против его посещений прежней семьи, где оставался ребенок, она не возражала.

И он решился. Снял трехкомнатную квартиру, и они стали жить вместе. Какое-то время она более или менее спокойно относилась к тому, что он поддерживал отношения с прежней семьей, но постепенно обстановка накалялась. Он практически перестал навещать ребенка и контактировать с женой.

Но чем больше он старался угодить ей, тем яростней становились ее атаки. Как-то позвонила жена и поздравила его с днем рождения. Разговор продолжался недолго, носил формальный характер, но получил он за это скандал на всю ночь. Примерное содержание скандала: «Чего она лезет в нашу семью! Как неприлично она себя ведет!». Такие скандалы часто повторялись. Ему все труднее становилось работать. Толку от ее работы на предприятии уже было мало, а почти все заработанные им деньги оказывались в ее руках. Кроме того, она стала требовать участия в решении всех деловых вопросов, а также настаивать на разводе и регистрации брака.

Она придиралась к каждому его слову, к каждому его шагу. «Почему ты так сказал? Почему ты это сделал?». Попытка оправдаться или что-либо объяснить приводила к новому скандалу. Он стал похож на тень, на него жалко было смотреть. Работал он через силу. От разорения спасал только высокий профессионализм, но ни о чем новом он уже думать не мог.

Во время скандалов она резко менялась внешне: становилась мертвенно-бледной, на лице появлялся оскал. Ну, вылитый вампир из фильмов ужасов! Когда же он выполнял все ее требования, она на какое-то время становилась ласковой и приветливой хорошенькой женщиной, т. е. такой, какой была раньше.

«Я уже не мог быть спокоен и в те минуты, когда она была мила, весела, ласкова и игрива. Сквозь эту маску проступал вампирый оскал. Я понимал, что уже себе не принадлежу. Весь смысл жизни сводился к тому, чтобы ублажать ее и не вызвать волнения, которое с каждым разом становилось все сильнее. Наконец во время одного шторма я не выдержал и ушел от нее». Точь-в-точь как у А. С. Пушкина: «море (душа донора. — М. Л.) слегка разыгралось», а

Старуха разбранилась, «помутилось синее море», а Старуха «пуще прежнего вздурилась», «почернело синее море», а Старуха «словно белены обьяелась». Наконец, «когда вздулись сердитые волны, так и ходят, так воем и воют», осталась Старуха у разбитого корыта.

Теперь мы можем подвести итоги. Итак, лучше побыстрее выявить Старуху у разбитого корыта и не связываться с ней. А если уж связался, то лучше бросить ее после появления очередного нового требования. Старуха у разбитого корыта может избежать своей печальной участи, если начнет жить по Закону любви, т. е. желать то, что имеешь, не мысля об ином. Тогда она перестанет быть вампиром.

9 Сладкозвучная Сирена

Описал таких вампиров Гомер в поэме «Одиссея».

...неизбежною чарой

Ловят они подходящих к ним близко людей мореходных. Кто, по незнанию, к тем двум чародейкам приближась, их сладкий

Голос услышит, тому ни жены, ни детей малолетних В доме своем не утешить желанным возвратом: Пением сладким его очаруют, на светлом Сидя лугу; а на этом лугу человечьих белеет Много костей, и разбросаны тлеющих кож там лохмотья.

Но Одиссей все же захотел услышать их пение. Тогда волшебница Цирцея дала ему инструкцию:

Ты ж, заклеивши товарищам уши смягченным медвяным Воском, чтобы слышать они не могли, проплыви без оглядки
Мимо; но ежели сам роковой пожелаешь услышать
Голос, вели, чтоб тебя по рукам и ногам привязали
К мачте твоей корабельной веревкой; тогда ты
Можешь свой слух без вреда удовольствовать
гибельным пеньем.
Если ж просить ты начнешь иль приказывать станешь, чтобы сняли
Узы твои, то двойными тебя пусть немедленно свяжут.

Вот вам и метод лечения. Попробуйте только его использовать с нашими Одиссеями!
А теперь послушайте, что пели сирены Одиссею.

«К нам, Одиссей богоравный, великая слава ахейн,
К нам с кораблем подойди; сладкопеньем сирен насладися,
Здесь ни один не проходит с своим кораблем мореходец,
Сердцеуладного пенья на нашем лугу не послушав;
Кто же нас слышал, тот в дом возвращается, многое сведав.

Знаем мы все, что случилось в троянской земле и какая Участь по воле бессмертных постигла троян и ахейн; Знаем мы все, что на лоне земли многодарной творится».

Хочу обратить ваше внимание, что не любовь они обещали. Они обещали поведать о том, что в данный момент больше всего интересовало Одиссея. (Современные Сладкозвучные Сирены поют то же самое.)

Потом Одиссей вспоминал:

...Влекомый Сердцем их слушать, товарищам подал я знак, чтобы немедля
Узы мои разрешили; они же удвоенной силой
Начали гресть, а ко мне подошед, Перимед с Еврилохом Узами новыми крепче
мне руки и ноги стянули.

Молодцы! Выполнили распоряжение. Все обошлось. А в реальной жизни не счесть жертв Сладкозвучных Сирен. Да и толку от привязываний особого нет. Один Одиссей так аж на Камчатку уехал. Два года (!) там прожил, а в голове продолжал звучать голос его Сладкозвучной Сирены. В конце концов наступил момент, когда он все бросил и примчался к ней. Потом долго мы его лечили.

Гомер рассказал нам о внешних Одиссеевых муках. Я хочу рассказать вам о том, о чем не поведал нам Гомер, — о его внутренних переживаниях.

Но начнем по порядку.

Как выглядят Сладкозвучные Сирены? По описанию Гомера, это птицы с милыми женскими головками. Те Сладкозвучные Сирены, которые губили моих пациентов, были миловидными, а иногда очень красивыми и сексапильными женщинами. Они отличались живым подвижным темпераментом сангвинического плана и чертами легкой истеричности. Тело у них было, конечно, женское, но не для их жертв. Жертвы сталкивались только со стальными когтями психологических вампиров, из которых не могли, а точнее, даже не пытались вырваться. Высосав из доноров все соки, Сладкозвучные Сирены гнали их от себя. Они уходили, но их неумолимо влекло к своим мучительницам, и, накопив психологические силы и материальные средства, они вновь возвращались к своим вампирам. Те, увидев добычу,

быстро ее отнимали, а потом прогоняли своих жертв. После нескольких таких витков доноры обращались ко мне за помощью, точнее, их приводили жены-Золушки. Они даже не очень обижались на своих мужей. Сами Сладкозвучные Сирены за помощью обращались крайне редко. Описать их психологический портрет и судьбу мне помогли рассказы доноров, которые с большим трудом и потерями вырвались из их когтистых лап. Кстати, доноры — это, как правило, невротичные Короли или кандидаты в Короли, т. е. Вечные Принцы.

Послушайте рассказ одного из них. Яркий эпизод его отношений со Сладкозвучной Сиреной я описал в «Психологическом айкидо» (1992). Не буду его повторять, а воссоздам картину в целом. Тем более, что подопечный познакомил меня и со своей Сладкозвучной Сиреной.

Но вначале небольшое введение.

Вечный Принц, работая со мной, стал выбиваться в Короли. Когда я познакомился с ним, это был белокурый красавец 25 лет с внешностью героя, но с постоянной грустинкой в глазах. Было это очень давно. Что-то общее было в нашей судьбе. Нас с принуждением призвали на кадровую службу в армию. В военном городке мы и познакомились и лет пять дружили. Он был очень недоволен своей участью, считал, что армия искалечила ему жизнь, оторвав от научной карьеры. Тогда я не понимал, что ему надо. По службе он продвигался, правда, по административной линии, материальное положение было неплохим, успехом у женщин пользовался, но сам особенно никем не увлекался. Женился на чудесной женщине, Золушке по своей сути, которая в нем души не чаяла и, как говорят, окружила полной заботой. Через пять лет судьба развела нас в разные стороны. Встретились мы с ним в Ростове. Я к этому времени работал ординатором на кафедре психиатрии, а он был подполковником и преподавал в Ростовском высшем военном училище.

У него было двое чудесных детей: мальчик и девочка. Золушка по-прежнему в нем души не чаяла, он же великодушно позволял любить себя и ухаживать за собой. К жене он больших претензий не имел, а сексуальной жизнью с ней был даже доволен, тем более, что относился к категории сексуальных атлетов. Были у него до женитьбы и другие женщины, но они не шли в сексуальном плане ни в какое сравнение с его женой. После свадьбы он по привычке завел несколько связей, но это ничего ему не дало. Просто он каждый раз убеждался, что его жена лучше. Так что к этому времени он уже лет 12 был верным мужем, и эта верность ему ничего не стоила.

Больше 35 лет ему нельзя было дать, хотя к этому времени ему уже стукнуло 42. Неизменной оставалась у него грустинка в глазах. Дело в том, что с наукой и тут у него были неурядицы. Являясь неплохим специалистом и научным работником, он никак не мог защитить диссертацию (то тема перестала быть актуальной, то обнаружили погрешности в методике).

К этому времени я увлекся современными методами психотерапии и предложил ему заниматься со мной. Года три он довольно систематически ходил на занятия. Ему удалось найти и разработать весьма оригинальную идею. Он даже получил определенную известность в научных кругах. Но отношение к нему коллег было неоднозначным. Так как в идее была большая новизна, то были и серьезные возражения. Но это уже был другой человек, готовый к отстаиванию своей идеи, грустинка в глазах исчезла. Это уже был Король, правда, еще некоронованный.

Дела его засосали, и когда мы встретились вновь, это был старик, хотя ему еще не исполнилось и 50 лет. Он с горечью отмечал, что в трамвае сердобольные женщины уступают ему место. Кроме депрессивного невроза, он имел целый букет психосоматических заболеваний: гипертоническую болезнь, анацидный гастрит, трахеит с лающим кашлем, мешавшим ему присутствовать на заседаниях, и что-то еще.

В чем дело? Правильно, вы угадали. Он встретил свою Сладкозвучную Сирену. Она работала по той же специальности, что и он, но в другом отделе. По службе они довольно часто встречались. Иногда бывали в одних компаниях. Он отмечал ее миловидность, общительность, игривость, талантливость в делах, но близкого общения не возникало, даже мысли такой не было. Более того, он познакомил ее со своим приятелем, которому Сладкозвучная Сирена очень поправилась.

А теперь его рассказ.

«Работа у меня пошла. С помощью приемов психологического воздействия мне удалось ликвидировать дефекты в воспитании своих детей. Я понял, кем была все эти годы моя супруга. Я даже впервые объяснился ей в любви. В молодости как-то обошлось без этого. Дело мое разрасталось. Став руководителем группы, начал набирать себе помощников. Идеи были новы, полного признания еще не было, и иногда меня мучили сомнения, то ли я делаю. Поэтому я искал только добровольцев. Группа потихоньку сколачивалась, появились ученики. Я стал ездить на конференции и приобрел определенную известность в научном мире. Вот в этот момент Сладкозвучная Сирена и обратилась ко мне с просьбой внедрить мою методику в свои работы. Я согласился. Когда появляется новая работа, вначале я все делаю сам. Она мне помогала. Я был поражен, как быстро все она осваивала, и думал, что у меня будет хорошая помощница. Я хотел уже передать наше совместное дело в ее руки и продолжать просто руководить. Но она вдруг исчезла с моего горизонта. (Потом я вспомнил, что с ее стороны были провокации сексуального плана. Как-то мы довольно поздно вместе возвращались с работы. Она пригласила зайти к себе. Только сожалела, что не сможет познакомить меня с мужем, так как он в командировке. Потом было еще что-то такое, но меня это как-то не задевало...)

Прошел год. Мы эпизодически встречались. Методика стала получать распространение, и меня стали просить подобрать кадры и внедрить ее в ряде учреждений. Мои ученики были пристроены. На меня наседали, и тут я вспомнил о ней. Порекомендовал ее в одно престижное учреждение. Она согласилась и стала у меня учиться. И я вновь был поражен скоростью освоения новых наработок, полным пониманием и принятием всех моих идей, которые требовали существенной ломки и в мировоззрении, и в образе жизни. Через какое-то время, когда она отсутствовала, я понял, что мне ее не хватает, что при ней я испытываю прилив творческих сил. И этому во многом способствовали ее восхищенные взгляды и сладкие речи. Она признала во мне гения, все, что я говорил, воспринималось с восторгом. Она так заливисто смеялась моим шуткам, что я почувствовал себя великим юмористом, хотя никогда не славился остроумием. Я видел, что нравлюсь ей и как мужчина, но еще не понимал, что и она нравится мне как женщина. Мы часто появлялись вместе на конференциях, заседаниях, совещаниях и банкетах. Я и не думал таиться, поскольку ничего к ней пока не чувствовал. А какому мужчине зрелого возраста не понравится, когда на него с восхищением смотрит красивая темпераментная женщина моложе его на 12 — 15 лет и в упор не замечает молодых красавцев?

Вы спросите, а какие отношения были у меня с женой? Могу ответить. В принципе хорошие. (Вот где трещинка, которая превратится в пропасть! Любое слово, которое прибавляется к слову «хорошие», свидетельствует о приближающейся трагедии. — М. Л.) Но дело в том, что жена не приняла моей новой философии, которую я усвоил от вас, Михаил Ефимович, и не включилась в мою новую жизнь инициатора многих мероприятий. Я чувствовал себя женатым холостяком. Все парами, а я один.

Я все больше времени проводил со своей Сладкозвучной Сиреной. Настолько далеки были мои осознанные мысли об интимных отношениях с ней, что я ввел ее в свой дом. Он у нас открыт для друзей, в том числе и женского пола. Я даже не заметил реакции жены на ее появление. Дома начались мелкие скандалы.

Деловое общение со Сладкозвучной Сиреной продолжалось. Не помню, кто начал, но мы признались, что нравимся друг другу — Одно только точно помню, что она первая сказала, что любит меня. Она рассказала, как прожила свою жизнь. Что ее одну из троих детей мать отдала в дом-интернат, где ей пришлось вести жестокую борьбу за существование. Было еще много трогательных рассказов о том, как ей не везло с мужчинами. Когда ей было 18 лет, ее соблазнил один парень. Она забеременела. Он в конце концов согласился на ней жениться. Потом она сбежала от него прямо из-под венца и сделала аборт. Возненавидела всех мужчин. Поступила в институт, все внимание уделяла учебе, шла на красный диплом. На последнем курсе ей сделал предложение ее теперешний муж. Она рассказала ему о своей жизни. Он был очень удивлен и несколько ошарашен, ибо воспитывался в строгих правилах, согласно которым половая жизнь до свадьбы не допускается. Тем не менее они поженились. Но любви и сексуального влечения к нему она не испытывала. У нее были увлечения. Выяснилось, что бросила она нашу совместную работу из-за очередного увлечения. В семье напряженные отношения со свекровью. Муж ее все время воспитывает и т. п.

Как потом оказалось, все было совсем не так. Она уже во время учебы стала Сладкозвучной Сиреной, вела интенсивную половую жизнь, часто меняя сексуальных партнеров, которые, как правило, были материально хорошо обеспечены. Но я ни на секунду не усомнился в истинности ее рассказов, пока жизнь не свела меня с одной ее жертвой, кстати, на ваших семинарах, дорогой Михаил Ефимович. В искренности этого человека можно не сомневаться. Он просто рассказал мне случай из своей многострадальной жизни, ничего не зная обо мне.

Он собирался на ней жениться. Шла подготовка к свадьбе. Он договорился встретиться с ней возле одного дома. На свидание пришел несколько раньше. Моросил дождь. Он вошел в подъезд соседнего дома и закурил. Вдруг слышит залиvistый смех своей Сладкозвучной Сирены, которая обсуждала с мужчиной кавказцем подробности только что проведенного сексуального мероприятия. Свадьба расстроилась. Но позже он женился примерно на такой же Сладкозвучной Сирене, только более низкого образовательного уровня.

Но тогда я этого не знал. Мне стало ее жаль. В духовном плане она от меня получила очень много. Я рассказал ей и о занятиях психологией. Теперь надо было как-то организовать сексуальную встречу. Я хотел ей дать хороший секс, а может быть, себя продемонстрировать. От нее я в этом плане ничего хорошего не ждал. Думал, что и здесь я ей буду учителем. Я же не знал, что она опытней меня.

Уже на досексуальном периоде начались мои мучения. Двадцать лет супружеской верности сделали свое дело. Выяснилось, что я потерял все навыки тайных ухаживаний. У меня не было организационного опыта, и я боялся «засветиться». В общем, тянулось все это довольно долго. Когда же мне удалось все устроить, она отказалась от встречи, ссылаясь на морально-этические нормы. Я был несколько раздосадован, но не более. Сказал, что будем заниматься делом, а о сексе забудем. Все вошло в обычное русло. Она мне пела дифирамбы, я их слушал. Она раскаивалась, что сорвала нашу встречу, обещала, что больше так вести себя не будет. Но я отказался снова что-либо организовывать.

Тут я был приглашен на одну научную конференцию. Она добилась, чтобы ее производство тоже туда ее направило. И вот тут мои сексуальные фантазии разыгрались. (Хочу напомнить, что все это происходило на фоне моих конфликтов с женой.) Секс был, но я перегорел. Продемонстрировать свои лучшие качества мне не удалось. Но она, как я думал, все поняла. Наши отношения углубились. Мы стали подумывать о том, чтобы начать жить вместе.

Но тут у меня начались служебные осложнения. Надо было писать диссертацию. Идей было много, но я как-то не мог их оформить. В общем, я был занят собой и не заметил, что она потеряла ко мне интерес. Правда, я выглядел не лучшим образом. Мне грозило скорое увольнение из армии, если я не защищусь. Когда я просил ее совета по поводу диссертации, она мне говорила, что необходимо провести еще ряд исследований. Я и сам понимал, что желательно это сделать, но время подпирало и силы были на исходе. Потом мне помогли, но не она, а другие. Она же сказала, что нам стоит прекратить встречи. Это был для меня удар. Как мне было тяжело!

Я понял, какие внутренние муки испытывал Одиссей. Весь свет померк.

К несчастью, она еще и крутилась передо мной и демонстрировала свои новые увлечения. Может быть, не демонстрировала, а просто не скрывала. Я пытался не встречаться с ней, но все было заполнено ею. Обидой на нее, сожалением, что все разладилось. Это было как наваждение, как тяжелая болезнь. Жил я только теми минутами, когда она была со мной ласковой. Я уже не просил у нее любви, я просил только помощи. Мир перестал для меня существовать, точнее, я потерял с ним связь. Свои обязанности я выполнял неплохо, ведь я был профессионалом высокого класса. Кстати, во время чтения лекций я как-то успокаивался. Но заниматься самым важным — диссертацией — я не мог. Когда я был один, то все время думал о ней. Это был какой-то калейдоскоп противоречивых мыслей, которые не передать на бумаге.

Но особенно убил меня (я-то думаю, что выручил. — *М. Л.*) один эпизод. Не помню, что я ей сказал, может быть, просил вернуться. А она с раздражением ответила: «Я тебя никогда не любила!». У меня в душе все перевернулось».

Вот краткий его рассказ. Он говорил гораздо больше. Но какой смысл все это пересказывать? Начали мы с ним работать. Прежде всего я посоветовал ему не строить из себя

бодрячка, а вести себя естественно. Коллектив к нему хорошо относился. Конечно, никому он ничего не рассказывал, но кто понимал, тот понимал.

В периоды, когда он ее не видел, он приходил в себя, но как только встречался с ней, сразу же возвращался к прежнему депрессивному состоянию. Кстати, из армии его уволили, но расставаться с ним и не собирались, а оставили работать по вольному найму и даже создали благоприятные условия для научной работы.

Вот как описывал он тогдашнее свое состояние. «Когда я с другими — это один человек, когда с ней — это совсем другой человек. Вот если бы я с ней мог вести себя так, как веду себя с другими, то я думаю, что она была бы со мной!». Интересная диссоциация, но это не шизофреническое расщепление.

С большим трудом он заставлял себя работать над диссертацией и осваивать новые методики. То ли нарочно, то ли руководствуясь каким-то особым чутьем, она приходила к нему, когда у него все шло хорошо. Он с энтузиазмом ей все это рассказывал. Она внимательно слушала, а затем иронизировала и восторженно рассказывала ему о своих наработках. Я посоветовал ему овладеть тем, чем овладела она, и перестать ей рассказывать о своих успехах. Пусть об этом она узнает от других. Кроме того, я посоветовал ему начать хвалить все ее наработки (самому превратиться в Сладкозвучную Сирену), а если будет совместная работа, то занять в ней подчиненное положение: «Ты меня уже переросла, ты молодая».

Наконец в науке он круто пошел вверх. Но мысли его она продолжала занимать. А если они случайно встречались, то у него тревожно билось сердце. И стал он захаживать к своей Сладкозвучной Сирене в гости, чтобы проследить механизмы конфликта и нейтрализовать ее.

И вот что он мне рассказал.

«После нескольких посещений я выявил такую закономерность. Я прихожу. Встречает меня Сладкозвучная Сирена ласково. Начинаю рассказывать ей о своих успехах (конечно, не обо всех). Какое-то время она слушает меня внимательно, с участием и восхищением. Я вхожу в раж. Доволен собой до невозможности. Но вдруг замечаю, что она начинает мне возражать. Продолжаю отстаивать свою точку зрения. Затем наступает момент, когда в ее тоне появляется снисходительность, как будто меня оценивают как существо более низкого порядка. Затем она становится ироничной и насмешливой. Инициатива от меня уходит, а настроение окончательно падает.

Я решил быть более внимательным. В одно из посещений успел заметить этот переход от восхищения к возражениям. И вместо того чтобы отстаивать свое мнение, согласился со всеми ее возражениями и быстро простился, пока она не успела разрядиться. В прихожей заметил ее некоторую растерянность. Я же уходил вполне спокойным и даже радостным. Таких посещений у меня было два.

А потом наступила развязка. После того как я согласился со всеми ее возражениями и стал прощаться, она набросилась на меня с почти нецензурной бранью. Смысл ее заключался в том, что я к ней прихожу, довожу ее до белого каления, а потом, не дав ей закончить мысль, не выслушав ее доводов, ухожу. Я извинился и сказал, что не могу позволить, чтобы все раздражение, которое накопилось у нее, выплескивалось на меня, ибо не я источник этого раздражения. Мы ведь говорили на научные темы.

И вот только после этого я почувствовал себя свободным от нее. Она ушла и из моего сердца, и из головы. Когда теперь я прохожу мимо ее дома, никакого волнения не испытываю. Иногда хочется зайти, да все как-то недосуг».

И действительно, говорил он в это время спокойно, как бы рассказывая о ком-то другом.

Дорогой мой читатель, если вы тоже чувствуете себя жертвами такой Сладкозвучной Сирены, я вам не советую применять подобные приемы, пока вы не прошли серьезной психологической подготовки. Да и моему подопечному не стоило этим заниматься и тратить на это свои силы и время.

Лучше поступить проще и мудрее: заняться своим делом, т. е. личностным ростом. Тогда Сладкозвучная Сирена потихонечку из сердца переместится в желудок, затем в нижнюю часть живота, позже в малый таз. И после одного из посещений туалета вы вдруг почувствуете большое облегчение, ибо ваша Сирена выпадет в унитаз.

Вспоминается рассказ еще одного моего ученика:

«У меня были очень сложные отношения со своей Сладкозвучной Сиреной, но в это время я так увлекся своими делами! Были и успехи, и трудности, и удачи, и поражения. Однажды, когда она пела мне дифирамбы, я посмотрел на нее и подумал: „А что эта женщина здесь делает и о чем говорит?“.

Бывают ли Сладкозвучные Сирены мужского пола? Бывают. Но об этом как-нибудь в следующий пая.

10 Лисица и Иуда

Очень часто встречающиеся типы психологических вампиров. Объединим их в один раздел, потому что в их действиях много общего. Однако есть принципиальные различия в исходе контактов с ними.

Лисицу и вампиром-то всерьез назвать нельзя. Так, вампирчик. Ну, выдурит кусочек сыру, ну, еще что-нибудь по мелочам. Но самое главное, она не претендует на вашу жизнь, не разрушает вашего дела. Даже наоборот, она где-то хочет, чтобы вы продолжали что-то делать, находить что-то, чтобы потом это можно было отнять. **Иуда** же — один из самых опасных психологических вампиров. Он уже не ограничится кусочком сыра. Этот вас погубит или разрушит ваше дело, что, собственно, одно и то же.

Опасность Лисицы заключается в том, что человек привыкает получать незаслуженные «поглаживания», теряет бдительность и перестает отличать лесть от восхищения. А если лесть можно уподобить табаку, то восхищение — морфию. Восхищение — оружие Иуды.

Ходы Лисицы хорошо описаны в басне И. Крылова «Ворона и Лисица» (отсюда я и взял название для своего психологического вампира). Приведу ее полностью. Уж очень все точно!

Уж сколько раз твердили миру,
 Что лесть гнусна, вредна; но только все не впрок,
 И в сердце льстец всегда отыщет уголок.
 Вороне где-то бог послал кусочек сыру;
 На ель Ворона взгромоздясь,
 Позавтракать было совсем уж собралась,
 Да призадумалась, а сыр во рту держала.
 На ту беду Лиса близехонько бежала;
 Вдруг сырный дух Лису остановил:
 Лисица видит сыр, Лисицу сыр пленил.
 Плутовка к дереву на цыпочках подходит;
 Вертит хвостом, с Вороны глаз не сводит
 И говорит так сладко, чуть дыша:
 «Голубушка, как хороша!
 Ну что за шейка, что за глазки!
 Рассказывать, так, право, сказки!
 Какие перушки, какой носок!
 И, верно, ангельский быть должен голосок!
 Спой, светик, не стыдись! Что ежели сестрица,
 При красоте такой и петь ты мастерица, —
 Ведь ты б у нас была царь-птица!»
 Вещуньяина с похвал вскружилась голова,
 От радости в зобу дыханье сперло, —
 И на приветливы Лисицины слова
 Ворона каркнула во все воронье горло:
 Сыр выпал — с ним была плутовка такова.

Помню, как я попадался на лесть, когда был начинающим врачом. Некоторые хитрецы льстили мне, говоря, что я работаю лучше, чем мои более опытные коллеги. Я помню, как после

этого вынужден был заниматься делами Лисиц в свое свободное время. Потом эти похвалы стали вызывать у меня раздражение, но избавиться от Лисиц я не мог.

И только разработав систему психологического айкидо, нашел хороший ответ. Теперь, когда Лисица говорит мне, что я чудесный доктор, я отвечаю следующим образом: «Да, я согласен с вами, что я чудесный доктор. Мне вдвойне приятно это от вас слышать, потому что эти комплименты искренние (тут лучше сделать небольшую паузу) и за ними не стоит никакой просьбы, тогда как другие...». Есть и второй вариант. Он более короткий и более меткий: «Как приятно слушать ваши комплименты! А где же подарок?». Этот ответ мне пришел в голову после одного случая. Заходит ко мне в кабинет мужчина лет сорока. Прибыл он из Комсомольска-на-Амуре и зашел ко мне, чтобы поблагодарить за книгу «Если хочешь быть счастливым». Он рассказал, что книга ему очень помогла в жизни, и он хочет, чтобы у меня осталось от него что-нибудь на память. От меня ему ничего не было нужно. Он подарил мне сувенир. Я был очень тронут. Для меня это был хороший урок. Теперь, когда я хочу выразить кому-нибудь свою признательность, я прихожу с подарком и ничего не прошу.

Как действуют Лисицы и Иуды? И те и другие восхваляют вас (часто за те качества, которых у вас нет, но которые вам очень хотелось бы иметь). Но при лести Лисицы инициатива принадлежит ее Взрослому, проделать же все поручается ее Дитяти (рис.16 а). А восхищение Иуды идет прямо от его Дитяти (рис. 16 б). В этот момент он искренен. И если перед лестью можно устоять, то перед восхищением сделать это очень трудно.

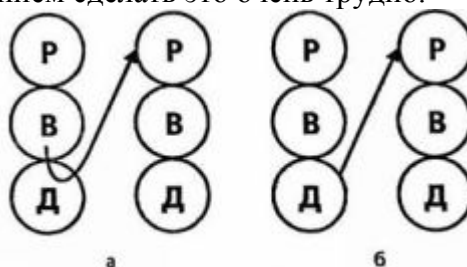


Рис. 16

О предателе и предательстве я написал статью. Привожу ее здесь с небольшими купюрами.

Психология предательства

«Меня предал мой любимый ученик, моя надежда, мое будущее, предал в самую трудную минуту, когда я так рассчитывал на его помощь». «Меня предал лучший друг, подчиненный, муж и т. п.». Такие или примерно такие высказывания мне приходится выслушивать от моих пациентов или клиентов, которые обычно при этом находятся в деп-рессивном состоянии. Довольно часто они повторяют: «Как дальше жить? Кому же можно верить?» Конечно, я их утешал и, как мог, лечил. Все 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 разобраться в этом явлении, попробовать разработать меры по 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 полезен он будет родителям, педагогам, создателям научных школ, супругам, руководителям любого ранга и благодетелям.

Во-первых, кого предают? Прочтите последнее предложение. Во-вторых, кто предает? «Преданные» люди: любимчики (ученики, сотрудники, подчиненные и т. п.) и все те, в кого вы 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. Подняли руки почти все. 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) доверившие-муся 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» Данте. Его девять кругов ада — это фактически моральный кодекс, в котором определяются наказания за те или иные грехи. В девятом круге мучаются предатели. Он разделен на четыре пояса. В первом поясе, который Данте назвал по имени Каина, убившего своего брата Авеля, отбывают наказание предатели родных, во втором поясе — предатели родины и единомышленников, в третьем — предатели сотрапезников, в четвертом — предатели Учителей. Именно в этом поясе находится 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 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 ВАСХНИЛа, отстаивающую «учение» Лысенко, и сессию АМН СССР, «защитившую» И. П. Павлова)!

Но почему же все-таки предательство сотрапезников наказывается строже, чем предательство родных и родины? Здесь-то и проявляется гениальность Данте. Гений отражает всегда то, что соответствует Законам природы и общества, а не писаным законам, которые часто отражают невежество их авторов. Писанные законы, любил повторять Анахарсис, как паутина. Они задерживают 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 сотрапезник, который был в то же время товарищем по охоте, сотрудником, или родина? И кто ближе человеку: сотрудник, с 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 ел, то автоматически становлюсь предателем. Поэтому я для себя сделал правилом: не сидеть за столом с человеком, с которым нахожусь в конфронтации. И наоборот, если случилось так, что я у кого-то был в гостях, то я против него уже никогда не выступаю.

Прав Данте, считая предательство родных самым легким. Да и в народе говорят, что не та мать, что родила, а та, что воспитала и выкормила. И трижды прав он, определяя наиболее высокую кару предателям Учителя, ибо человек рождается организмом, а Человеком он становится благодаря Учителю. И если у тебя разногласия с Учителем — уйди от него, но не выступай против.

Многие терпят издевательства над собой, надеясь, что у предателя проснется совесть. Но не может проснуться то, чего нет. Совесть — функция души, а у предателя ее нет. Данте глубоко подметил, что «едва предательство душа свершила... вселяется тотчас ей в тело бес, и в нем остается, доколе срок для плоти не угас». Кроме того, предатель обычно объясняет свой поступок интересами дела. Дескать, он выступает против Учителя не из желания причинить ему вред, а потому, что идеи его уже устарели, его деятельность является тормозом для дела и т. п. Предатель, для того, чтобы оправдать первое предательство, совершает второе, третье и так до бесконечности, «доколе срок для плоти не угас».

Несколько слов о личности предателя. Предатели бывают 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, предатель всегда вторичен. Научено установлено, что без положительных эмоций жить невозможно. А их можно получить только в творческом труде (6 частей) и в любви (1 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. Активный предатель — Печорин. Он ухаживает за княжной Мери, неопытной девушкой, скрывая свой роман.

Итак, не хочешь стать жертвой предательства, не заводи преданных людей, приобрети иммунитет к восхищению. Не избавляй, но и не преследуй. Помните «треугольник судьбы», о котором мы говорили в главе III?

Предательство бывает осознанным и неосознанным. Но расплата в обоих случаях одинакова. По-рой предатель не осознает, что он предатель. Ведь когда Иуда осознал, что он предатель, то удавился.

Предательство партнера по общению обычно начинается с сомнений. «[Сомнение предательству равно](#)», — гласит восточная 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 человеке, то, следовательно, вижу или предполагаю у него наличие 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, ходить ко мне на лекции или не ходить, то не ходите. Если в другом месте вам будет хорошо, 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 жизненно важного решения возникают сомнения, лучше отказаться от своего 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 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 чувством, что у меня нет врагов, то плохо мне бывает только в тот момент, когда мне сделают 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 впечатление простачка, и он меня обманывает. Но ведь первое дело всегда незначительное! Так у меня образовалась «картотека» людей надежных и ненадежных. А это уже неплохой капитал! Кроме того, появляется возможность сотрудничать с надежными людьми, в которых я уверен. И если что-то не получается, то я знаю, что все 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 же 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? Когда появились сомнения в верности супруга, или разводись, если дальнейшее совместное проживание для тебя в этом случае невозможно, или сохраняй семью и не изводи, не оскорбляй партнера своими сомнениями.

А теперь воспроизведу диалог с одной из моих больных.

Она: 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 ночует 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 в заключение мне хочется повторить еще раз восточную мудрость: «Сомнение предательству равно».

11 Лжец

Вот уж не знаю, куда его отнести. То ли к донорам, то ли к вампирам. Нет, все-таки это вампир.

Здесь речь идет не о той откровенной лжи, которая достойна осуждения и которая была нормой жизни в эпоху социализма для верхов. Представители низов были неоднородны: некоторые верили, некоторые сомневались, некоторые точно знали, что это ложь. Я никого не осуждаю и не оправдываю. Да и сам одно время верил, затем сомневался, потом все понял, но молчал. А через некоторое время придумал, как говорить правду. Ведь психологическое айкидо родилось в 1980 году. Окрестил я его позже.

Сейчас я хочу поговорить о тех лжецах, которые лгут, не осознавая этого, и лгут из благородных побуждений (например, «ложь во спасение»). Лгут не только себе, но и другим. Более того. С помощью приемов психологической защиты они стараются скрыть от самих себя правду. Сами нуждаясь в помощи, они ее не просят, а оказывают другим. Т. е. фактически становятся донорами. В вампиров они превращаются, когда приходят на прием к психологу и врачу-психотерапевту, стараясь высосать из них побольше психологических соков, но не для себя. Потом они отдадут их своим штатным вампирам.

Основная психологическая характеристика **Трус ливого Лжеца** неосознаваемый страх получить осуждение неблизких людей. Трусость принимает форму гостеприимства, щедрости, галантности, принципиальности и даже храбрости. Проявления этой трусости вы можете видеть повседневно. Это чаевые малоознакомым людям (таксистам, официантам, швейцарам и т. д.). Это обильное угощение, многократно превышающее биологические потребности гостей. Это поднятие тяжестей с последующим многомесячным лежанием в постели. Это уход с урока из солидарности. Потом Трусливые Лжецы вытягивают психологические соки из своих близких. Ведь от ненужных трат и от их болезни страдает семья и партнеры по работе. Более подробно об этом я рассказал в своей книге «Психологическая диета» (1993).

Благородный Лжец лжет из благородных побуждений. Часто мы можем наблюдать это в семейно-сексуальных отношениях.

Одна моя пациентка 26 лет по совету врача (!) разыгрывала из себя страстную женщину, испытывая при этом отвращение к сексуальным действиям. Она любила своего мужа, ценила за его человеческие качества, заботливость, хорошие заработки и пр., т. е. формально брак выглядел счастливым. Результат — у нее возник истерический невроз, гастрит, колит и фибромиома матки. Муж вынужден был ухаживать за ней и страдал от частого полового воздержания. Когда я ей предложил все рассказать мужу, она с ужасом отказалась.

Я с ней согласился. Ведь ее супруг считал, что у него страстная жена, а он сам великолепный мужчина, способный доставить любимой женщине райское наслаждение. Что было бы, если бы он узнал правду? Он сразу почувствовал бы себя насильником. Но ведь он и так страдал от болезней и истерик жены!

Подробнее эта тема рассмотрена в главе III. К сожалению, ложь распространена повсеместно. Довольно часто все воспитание сводится к обучению ребенка лгать. Вначале он сопротивляется этому, но потом привыкает, ибо лгать безопаснее. Ребенок такой, какой он есть, нам не нужен. И мы стараемся его подогнать под соответствующие образцы. Он вынужден нам лгать, чтобы обеспечить себе безопасное существование, потом привыкает к этому, и лицемерие становится его сутью. Все это называется «умение себя вести» или «умение держать себя в руках».

Вначале ребенка учат скрывать свои чувства. «Что разнюнился, как девчонка! Я тебя такого не люблю!». А ведь это говорят родители, которых он любит! Потом он перестает замечать, что скрывает свои чувства. Мало того, когда возникают негативные чувства, лицо его остается совершенно спокойным и приветливым. Так человек приучается играть роль

благополучной и сильной личности. К нему обращаются за помощью в те минуты, когда он сам в ней нуждается.

Придя в кабинет врача, он рассказывает о своих неудачах с улыбкой. Это страшная улыбка. Я уже научился видеть за ней глубокую личную драму. Благородные Лжецы, которые нередко не могут плакать, кого обманывают? Прежде всего себя, а потом и близких. Сдерживаемые чувства прорываются в самое неподходящее время.

Человека учат скрывать не только негативные, но и позитивные чувства. А что остается делать? Ведь твои «друзья», если заметят твою радость, моментально постараются вывести тебя из этого состояния. Прав был Ф. Ницше, который считал, что не соучастие, а сорадость создают друга. У нас люди часто просто боятся сказать, что им хорошо, чтобы «не сглазили». Даже мне, врачу, больные, которые ко мне хорошо относятся, боятся сказать, что им стало лучше. Но ведь радость не в радость, если ее невозможно выразить и разделить с другими!

Человека учат скрывать не только чувства, но и мысли, желания и мотивы поступков. Его заставляют просить прощения, хотя он не чувствует вины, радоваться, хотя в это время на душе кошки скребут, выражать печаль, хотя в это время душа поет. В результате он думает одно, чувствует другое, делает третье и начинает жить чужой жизнью. Формируется набор не только ролей, но и масок, которые надевают на себя люди в процессе общения. Потом человек уже всю энергию тратит не на собственное развитие, а на сохранение этих масок в целостности и сохранности.

На многочисленных мероприятиях, в которых нам часто приходится участвовать, по сути дела демонстрируются роли и маски.

Дорогие мои читатели, я знаю, что вы пока еще не имеете своих машин и пользуетесь городским транспортом. (Те, кто их имеет, мои книги не покупают. Интерес ко мне и к моим исследованиям у них появляется тогда, когда они их теряют.) Присмотритесь к пассажирам, которые едут с вами. Практически у всех на лице застыло выражение озабоченности. Они в это время пытаются решать свои проблемы. Видно, что им плохо. Они как бы отрешены от окружающего мира. Конечно, ничего путного они в это время не придумают, ибо они не «здесь и теперь», а где-то в прошлом или будущем, где решения проблем нет. Тем не менее сейчас они сами по себе, и хотя бы можно понять, что им плохо. Но вот они встречают знакомого. Тут-то вы и сможете увидеть, как они входят в роль, которую привыкли играть, общаясь с данным человеком, как они надевают соответствующую маску. Они даже могут вдруг стать внешне привлекательнее, но это уже не они.

Невротичный человек не только не хочет отказаться от своих ролей и масок, но еще и гордится ими! Он их постоянно совершенствует и бывает огорчен, если по каким-то причинам не может сыграть свою роль или если маска вдруг с него свалится. Иногда он даже не знает, где он и кто он. И мне в это время хочется крикнуть: «Люди, ау! Где вы? Кто вы? Ведь вы гораздо лучше и красивее, и уникальнее, и ценнее, чем эти маски, которые вы на себя надеваете, и роли, которые играете. Найдите себя!».

Но я не кричу не потому, что скрываю свои чувства, а потому, что просто перестал ходить на демонстрации этих ролей и масок и организовал КРОСС. Приходящие к нам уставшие и больные люди с нашей помощью отказываются от игнорирования ролей и снимают маски, а высвободившуюся энергию используют для личностного роста.

А это становится возможным, когда человеку удастся избавиться от неосознаваемой лжи, забирающей всю энергию, которая должна идти на творчество и созидание.

12 Вампиры внутри нас (аутовампиризм)

Мой рассказ о психологическом вампиризме был бы неполным, если бы я не рассказал, как человек съедает самого себя. Эта история уходит в глубокое детство. Весь процесс воспитания является процессом привития определенных правил (принципов, наставлений), которые потом начинают съедать человека, если он слепо следует им.

Фактически мы находимся в прокрустовом ложе писанных и неписанных правил. Мало того, мы так привыкаем к ним, что принимаем их за свою суть. И думая, что живем для себя, на

самом деле живем для этих правил, отдавая им всю свою душевную энергию. Правила (принципы, наставления) — эти аутовампиры — не дают нам покоя даже во сне. Вся современная психология и психотерапия направлены на выявление и уничтожение аутовампиризма. Ученые дают ему разные названия: Эдипов комплекс (З. Фрейд), комплекс неполноценности (А. Адлер), интроекция (Ф. Перле), внутренний Родитель (Э. Берн), система отношений (В. Мясищев), сверхценная идея (многие психиатры). Вампиры, живущие в человеке, высасывают из него все соки. И все психотерапевтические системы направлены на то, чтобы изгнать из человека этих вампиров, помочь ему стать самим собой.

Дорогие читатели! Изгоняйте из себя этих чудовищ! Это несложная, но перспективная работа. Нужно только набраться мужества и заменить слова вампира («должен», «неудобно», «считаться») на слова разума («вынужден», «можно», «учитывать»). «Я не должен, а вынужден делать это». «Мне можно, вокруг умные люди, поймут, не осудят». «Я не считаюсь с мнением окружающих, но учитываю его». Помните, что только став самим собой, можно стать полезным и себе и людям!

А для того, чтобы вдохновить вас, я приведу полностью отрывок «О трех превращениях» из книги Ф. Ницше «Так говорил Заратустра»:

«Три превращения духа называю я вам: как дух становится верблюдом, львом верблюд и, наконец, ребенком становится лев.

Много трудного существует для духа, для духа сильного и выносливого, который способен к глубокому почитанию: ко всему тяжелому и самому трудному стремится сила его.

Что есть тяжесть? — вопрошает выносливый дух, становится, как верблюд, на колени и хочет, чтобы хорошенько навьючили его.

Что есть трудное? — так вопрошает выносливый дух; скажите, герои, чтобы взял я это на себя и радовался силе своей.

Не значит ли это: унизиться, чтобы заставить страдать свое высокомерие? Заставить блистать свое безумие, чтобы осмеять свою мудрость?

Или это значит бежать от своего дела, когда оно празднует свою победу? Подняться на высокие горы, чтобы искусить искусителя?

Или это значит: питаться желудями и травой познания и ради истины терпеть голод души?

Или это значит: больным быть и отослать утешителей и заключить дружбу с глухими, которые никогда не слышат, чего ты хочешь?

Или это значит: опуститься в грязную воду, если это вода истины, и не гнать от себя холодных лягушек и теплых жаб?

Все самое трудное берет на себя выносливый дух: подобно навьюченному верблюду, который спешит в свою пустыню, спешит и он в свою пустыню.

Но в самой уединенной пустыне совершается второе превращение: здесь львом становится дух, свободу хочет он себе добыть и господином быть в своей собственной пустыне.

Своего последнего господина ищет он себе здесь: врагом хочет он стать ему, и своему последнему богу, ради победы хочет бороться он с великим драконом. Кто же этот великий дракон, которого дух не хочет более называть господином и богом? «Ты должен» называется великий дракон. Но дух льва говорит «я хочу».

Чешуйчатый зверь «ты должен», искрясь золотыми искрами, лежит ему на дороге, и на каждой чешуе его блестит, как золото, «ты должен».

Тысячелетние ценности блестят на этих чешуях, и так говорит сильнейший из драконов: «Ценности всех вещей блестят на мне».

«Все ценности уже созданы, и каждая созданная ценность — это я. Поистине „я хочу“ не должно более существовать!» Так говорит дракон.

Братья мои, к чему нужен лев в человеческом духе? Чему не удовлетворяет навьюченный зверь, воздержанный и почтительный?

Создать новые ценности — этого не может еще лев; но создавать свободу для нового созидания — это может сила льва.

Завоевать себе свободу и священное *нет* даже перед долгом — для этого, братья мои, нужно стать львом.

Завоевать себе право для новых ценностей — это самое страшное завоевание для духа выносливого и почтительного. Поистине оно кажется ему грабежом и делом хищного зверя.

Как свою святыню любил он когда-то «ты должен»; теперь ему надо видеть даже в этой святыне произвол и мечту, чтобы добыть себе свободу для любви своей: нужно стать львом для этой добычи.

Но скажите, братья мои, что может сделать ребенок, чего не мог бы даже лев? Почему хищный лев должен стать еще ребенком?

Дитя есть невинность и забвение, новое начинание, игра, самокатящееся колесо, начальное движение, святое слово самоутверждения.

Да, для игры созидания, братья мои, нужно святое слово утверждения: *своей* воли хочет теперь дух, *свой* мир находит потерявший мир.

Три превращения духа назвал я вам: как дух стал верблюдом, львом верблюд и, наконец, лев ребенком».

Много раз читал я этот отрывок своим ученикам и пациентам, и каждый раз все были глубоко взволнованы. В аудитории наступала какая-то особая тишина, и мне уже не надо было долго объяснять, как это важно, найти *свой* мир.

На этом я заканчиваю далеко не полное описание типов психологических вампиров. Хочется знать ваше мнение, и я не прочь получить от вас письма. Если эта тема вызовет интерес, в следующем издании книги моя коллекция психологических вампиров будет по полнена.

А теперь несколько слов на прощание и донорам и вампирам. Никакие вы не доноры и не вампиры. Вы просто «психологические дети», эмоционально незре лые люди. Об этом я уже говорил в начале данной главы. Вот некоторые показатели, по которым можно отличить зрелую личность от незрелой.

Незрелая личность пытается изменить других людей, приспособить их к себе. Зрелая личность пытается изменить себя, переходит на саморегуляцию.

При конфликтах незрелая личность говорит: «Надо мной издевались!». Зрелая личность утверждает: «Я поз волил над собой издеваться».

Незрелая личность пытается изменить обстоятельст ва, зрелая — приспособиться к ним. Два человека одновременно отдохали на Черном море. Один приехал с убеждением, что отвратительно отдохнул, так как на море все время были волны, второй был убежден, что отдохнул отлично, так как на море все время были волны. Понятно, что второго можно отнести к зрелым личностям.

Незрелая личность часто *знает*, но *не умеет*. Зрелая не только *знает*, но и *умеет*. Поэтому незрелая личность критикует, а зрелая делает.

Незрелая личность пытается устроить в первую оче редь свою личную жизнь.а потом дела. В результате

не устраивается ни то ни другое и такой человек попа дает в зависимость от других людей. Зрелая личность в первую очередь устраивает свои дела и приобретает независимость. Личная жизнь устраивается сама по себе.

Потребности зрелой личности вытекают из ее ус пехов, из ее дел. Незрелая личность, не делая дел, копирует потребности зрелой личности, увеличивая их размеры. (Вспомните потребности великовозрастных детей, сидящих на шее своих стареющих родителей.)

Незрелая личность думает о результате, а зрелая о деле.

Незрелая личность хочет больше, чем имеет и заслу живает, а в результате нередко теряет и то, что имеет. Зрелая личность довольна тем, что имеет, и тогда к ней прибывает.

Незрелая личность хочет, чтобы ее дела ей устроил кто-то, зрелая устраивает их сама.

Незрелая личность надеется, зрелая действует.

Незрелая личность пытается управлять другими люд ь ми, зрелая управляет собой.

Незрелая личность — декорация, которая хочет стать фигурой. Зрелая личность — фигура, которая не задумывается, как она выглядит.

Незрелая личность вначале принимает решение, а потом подгоняет факты под выбранное решение (отсюда подозрительность незрелой личности). Зрелая личность

вначале собирает факты, а потом на их основании принимает решение. Отсюда открытость зрелой личности.

Незрелая личность хочет занять высокое положение, не занимаясь личностным ростом. Зрелая личность заботится о личностном росте. Высокое положение приходит само по себе.

Так что созревайте! Отцепляйтесь и отцепляйте!

IV Истоки психологического вампиризма

Я сейчас попытаюсь показать вам широкую и бурную реку психологического вампиризма. А теперь поговорим о его истоках. Мне удалось обнаружить три: «первородный грех», мифы современной жизни и кашеизм. Все они не осознаются личностью, и необходимые меры не принимаются.

1 «Первородный грех»

Слово «*стресс*» уже давно перестало принадлежать науке. «Я нахожусь в стрессе», «у меня стресс», «никак не могу выйти из стресса». Так или примерно так говорят на приеме больные неврозами.

Неврозы — самое распространенное нервно-психическое расстройство, возникающее после психотравмы, которая нарушает значимые для человека отношения и приводят к появлению разнообразной психопатологической симптоматики, а также многочисленным соматовегетативным расстройствам. Это определение профессора Б. Д. Карвасарского как нельзя лучше отражает суть дела. Действительно, невроз возникает после психотравмы (стресса). Чаще всего психотравмой больные считают неприятности, которые с ними происходят в процессе общения в семье или на работе. А источником стресса, с их точки зрения, является начальник или подчиненные, супруг(а), дети, свекровь или теща. Может быть, это и не так, но в данном случае больные хотя бы понимают, что у них была психотравма, и идут на лечение к профессионалу. Но в ряде случаев

больной не осознает, что у него была психотравма. А так как невроз часто дебютирует соматовегетативной симптоматикой, то большинство больных этой группы лечатся у специалистов соматического профиля (терапевтов, хирургов, гинекологов, окулистов, эндокринологов и пр. Где только не встретишь наших больных!) иногда в течение нескольких лет. Нередко дело доходит до тяжелого соматического заболевания, а невротическая сущность страдания полностью скрывается массивной соматической патологией.

Так, в моей монографии «Неврозы» (1993) подробно рассказано о больной, которая получила инвалидность по бронхиальной астме, но когда удалось выяснить, что истинная природа болезни связана с неврозом, приступы бронхиальной астмы были купированы.

А этот пример опишу подробно.

Ко мне на прием пришел мужчина 37 лет крепкого телосложения с жалобами на приступы болей в сердце. Сердечные средства и транквилизаторы успокаивали на некоторое время, но в межприступный период его беспокоил страх, что с сердцем что-то случится и он внезапно умрет. Он боялся один оставаться дома, при себе все время носил лекарства, несколько раз лечился в стационарах соматического профиля. Незначительные изменения на ЭКГ не объясняли тяжести заболевания, и он был направлен на прием ко мне.

История, которую он сначала рассказал мне и ранее рассказывал другим врачам, была такая. Пять лет назад он перегрелся на солнце, возник симпатоадреналовый 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 о себе несколько подробнее, все стало на свои места. Больной до 32 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» — устроили на работу по подготовке лодок к соревнованию. Теперь ему доставалось и от конопательщиков лодок, и от спортсменов, над которыми он раньше издевался и которые теперь заняли ключевые места в команде. Да и жена стала жаловаться, что на его нынешнюю зарплату не прожить. Вот она где, эта самая психотравма! Был всем, а стал никем!

Как тут не заболеть! Ведь болезнь «решает» сразу все проблемы. Вместо аплодисментов болельщиков — хлопоты врачей, на 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 «лейтенанты» — врачи поликлиники, затем «капитаны и майоры» — заведующие отделениями. Теперь уже дело дошло до «полковника» — главного специалиста области. А если он не поможет, то больной может «дослужиться до генерала» — поедет на консультацию в Москву.

Больной довольно быстро понял суть своего состояния. Он восстановился в институте и нашел интересное дело. Для болезни не осталось ни времени, ни энергии.

Так обычно работает психотерапевт в рамках личностноориентированных методик. Но здесь я хотел бы ответить на вопрос: почему такие больные находятся в конфликтных отношениях с партнерами по общению, ибо если я смогу ответить на него, то, может быть, не возникнут другие вопросы.

В том, что человек простужается, 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 находятся в самом человеке. Об этом и будем говорить.

Основной источник стресса — «первородный грех». Помните, Бог запретил Адаму и Еве есть плоды с древа 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».

Человек, знающий, что такое хорошо и что такое плохо, 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 своими действиями они нам мешают жить, и мы, зараженные «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 злобе, ни любви.
И царствует в душе какой-то холод тайный,
Когда огонь кипит в крови.
А Данте так описывает девятый круг ада:
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 ступнями кроя.

Так и живут люди с «первородным грехом» — огнем от Бога и льдом от Дьявола. Огонь от Бога толкает нас вверх, к 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 плохой Самый несчастный

Вы видите перед собой четыре шкалы. Разместите себя на каждой из них. Если вы расположили себя на каждой из этих шкал посередине, вы заражены «первородным грехом», т.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 его сталкивают вниз. Итог — все время посередине! Если я, кандидат наук, заражен «первородным грехом», то считаю, что быть доктором наук — хорошо, а врачом без научной степени — плохо. А когда я был студентом, то считал, что врачом быть лучше, а те, кто не студенты, те вообще не люди. Но когда я стану доктором наук, покоя у меня все равно не будет, так как мне захочется стать академиком, а потом счастье свое я буду связывать с получением 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 (думается, потому, что тогда не было военных действий). Они тоже были заражены «первородным грехом».

Человека, зараженного «первородным грехом», мучают страхи, которые он порой не осознает. Он чувствует зависть к тем, кто наверху, презрение к тем, кто внизу, и вину перед собой. 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. А ведь все, что нам необходимо, у нас под рукой, потеем 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, все время был в состоянии эмоционального напряжения. Может быть, поэтому и из

спорта ушел в 32 года. 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 генным набором, но выполняет свою функцию на своем месте. Представьте, что было бы, если бы эпителиальная клетка на пятке 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 должны работать на меня. Но если я работаю врачом в спортивной 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 несколько не унижает.

У нас все-таки положение лучше, чем у клеток. Мы можем переходить с места на место, но только, если сначала повалим столб. Я почувствовал громадное облегчение, как только избавился от «первородного греха». С меня сразу свалилось очень много забот. Строить отношения с людьми стало легко. Просто следует решить, каков человек для меня. Вот сотрудники «Медицинской газеты» для меня хороши. Публикуют мои статьи. Какие они на самом деле, пусть решает Бог. Пусть мне о 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», имеет только одну заботу — личностный рост. У него нет зависти^ а жизнь дарит ему много радостей. Прочитал книгу, овладел каким-то навыком, познакомился с интересным человеком, написал статью — все в радость, и не волнует его то, что другой в это время приобрел дачу, машину, познакомился с английской 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 необходимости, так как личностный рост — это прежде всего профессиональный рост. А став профессионалом высокого класса, вы 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. Кстати, тот, кто знает, что он верен, уже неверен. Как бы он это знал, если бы не желал другой! Кто действительно верен, даже не задумывается о том, верен он или неверен. По крайней мере, не ставит это себе в заслугу. Одна женщина во время очередного скандала с мужем, с 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 ли, понятно, что все время были в стрессе, понятно, что оба заболели неврозом.

В нашей работе с больными мы стараемся прежде всего 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».

«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 научного руководителя взял не ту тему, которая меня интересовала, а ту, по которой легче защитить диссертацию. В результате — нуль в продвижении и годы неинтересной работы. Когда я повалил столб, на котором находился долгие годы, стал заниматься тем, что мне интересно и меньше думать о чинах, мне тут же стало легче. Я перестал беспокоить других, да и меня оставили в покое. На диссертацию не хватало энергии (слишком много ее затратил на то, чтобы карабкаться по столбу), и я просто решил написать книгу и обобщить в ней достигнутые результаты. Началась перестройка. Я рискнул опубликовать книгу за свой счет. По этой монографии защитился, и мне сразу присвоили докторскую степень. Сейчас приглашают на все конференции, в том числе и за рубеж. Приятели советуют идти к начальству и просить повышения. Но зачем? Откуда я знаю, что хорош для повышения? Наверное, не очень, раз не повышают. Если начальству удобно держать меня на этой должности, мне тем более удобно на ней 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, что есть только Бог, только я понимаю это так, что есть только Закон. Согласен я и с заповедью: «Не сотвори себе кумира». Вот и следует не поклоняться авторитетам и чужим идеям, а равняться 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!». На одной из конференций уже говорилось о православной

психотерапии, и мне это очень насторожило. Помните, у нас уже была мичуринская биология и марксистско-ленинская философия? А что делать католику или мусульманину? С точки зрения науки, если опустить 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 освобождайтесь от «первородного греха», одного из основных источников неосознаваемого стресса!

2 Мифы современной жизни

Вот несколько типичных фраз, которые я систематически слышу у себя в кабинете: «Он меня довел до такой жизни, что я все время нахожусь в стрессе!», «Если бы она хоть капельку меня понимала, неужели я был бы в таком стрессе?», «Я все время в стрессе! У соседа почти всегда играет громкая музыка. Невозможно ни сосредоточиться, ни заснуть!», «Как можно не пить, добиться 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, начальники, подчиненные, сослуживцы, учителя, ученики, врачи, больные, неправильное воспитание в детстве, плохая работа транспорта, невозможные социальные условия, инфляционные процессы, предательство друзей, мороз, жара, амброзия...

И мы не осознаем, что в омут болезней, несчастий, жизненных катастроф, тюрьму и могилу нас ведут мифы современной жизни. Их мы принимаем как руководство к действию, а они направляют нас по тому пути, который ведет в пропасть или тупик. Но ведь верный путь где-то рядом. Просто нужно 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, как и я, попадут в ад). И я ищу иной путь, как правило, обходной. Я ищу лестницу или лифт. Это Закон: *любые прямые действия дают прямо противоположный результат*. Дерево затеняет садовый участок. Я спилил часть веток. Сразу стало светло, но через год или два оно стало еще более ветвистым. У человека болт голова. Я назначил обезболивающее средство. На какое-то время боли прекратились. Но опухоль, которая была причиной головной боли, в это время продолжала расти.

Здесь я хочу дать краткий обзор тех мифов, которые часто встречаются в клинической практике и которые сопровождают нас всю жизнь, от момента рождения до смерти. Их количество постоянно увеличивается. Они делают нас несчастными, а потом мы, стараясь, чтобы наши дети жили в соответствии с этими мифами, делаем несчастными и их.

Миф 1. Невроз беременных

Ситуация: женщина до беременности была ласковой и покладистой. Во время беременности она стала раздражительной. Свекровь говорит, что теперь она показала свое истинное лицо, ведь 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 его матери за то, что та воспитала такого чудесного сына, она добровольно взвалила на себя всю домашнюю работу, надеясь, что это будет оценено, а от лишней работы ее избавят (еще один миф). Получилось совсем наоборот. Члены семьи вообще прекратили делать ту работу, которую делали раньше.

Закончился медовый месяц, начались трудовые будни. Справляться с возросшими обязанностями становилось все труднее. В душе она роптала, но продолжала терпеть. Когда же она забеременела, чему была очень рада, то иногда стала вспышивать 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. Подробно о ее судьбе я рассказал в книге «Если хочешь стать счастливым» (1995).

Миф 2. Ребенок до рождения, находясь в утробе матери, не подвержен психическим травмам, живет как в раю, и воспитывать его еще 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 лишь один — заболеть. Тогда он получает внимание и любовь родителей, все блага, как материальные, так и духовные, и сразу становится в центр внимания. Но как только он выздоравливает, то сразу внимания и любви получает гораздо меньше. Когда дети перестают болеть (как мы говорим, «перерастают»)? В 13-14 лет внимание и любовь родителей становятся ненужными. А в той среде, где дети 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.

Вот некоторые рекомендации.

Уделять внимание надо в той форме, в какой хочется детям, а не в той, какую мы считаем нужной и полезной. А чего им хочется? Да того же, что и нам: чтобы нас признавали как личность, чтобы с нами считались, чтобы общение основывалось на принципах психологического равноправия, чтобы мы делали то, что хотим, а не то, что нам навязывают. Общаться с детьми нужно глаза в глаза. Поднимите их на руки или наклонитесь к ним. Следует управлять, а не администрировать. Это значит поступать так, чтобы ребенок выполнял ваше желание, а считал бы, что выполняет свое. Сейчас вы читаете и выполняете свое желание и не замечаете, что выполняете мою волю. Но в каком случае вы дочитаете книгу до конца? Только в том, если она вам интересна. Добейтесь, чтобы дети с интересом и желанием делали то, что, с вашей точки зрения, они должны делать. Для этого познакомьтесь с хорошими книгами по управлению. В книге «Если хочешь быть счастливым» этой теме посвящена целая 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. Мы говорим детям: «Тебе еще рано (пить, курить, грубить, путаться с девочками...». Истинный смысл этой фразы таков: «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 самое время. А оно настает тогда, когда мы с ними уже не можем справиться. Мы часто запрещаем, не осознавая, что именно запретный плод слаще. Об этом мы уже неоднократно говорили. Один из моих учеников, когда хочет, чтобы его дети прочитали ту или иную книгу, запрещает им это делать.

У многих детей единственный способ обратить внимание на себя — это совершить недостойный поступок. Кстати, многие ребята плохо учатся только для того, чтобы на них обращали внимание. В своей педагогической практике я 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 двоечники начинают хорошо учиться.

Миф 5. В первом классе в первой четверти ребенку необходимо уделить максимум

внимания

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. Поэтому мамы берут отпуск с первого сентября и сидят рядом с детьми, когда те выполняют домашние задания, приходя в ужас от корявых палочек. Убеждают себя и своих отпрысков, что у них 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 Бести себя подобным образом. Но если уж сидеть над душой ребенка, то лучше не реагировать на корявые палочки. Рано или поздно появится красивая палочка или крючочек. Вот тогда ребенка следует похвалить. Те, кто пользовались этим приемом, отмечают его эффективность. Через некоторое время можно предложить, чтобы ребенок сам поставил себе оценку за ту или иную букву. Если оценка будет завышенной, нужно показать ему более красивую букву, написанную им же, но несколько раньше. Один мудрец советовал вообще не ругать и не 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». Ко запретный плод слаще. Дети начинают делать это украдкой и чаще, что в конечном итоге может привести к онанизму. На самом деле внимание к половым органам в этом возрасте является нормой и пройдет само по себе.

Миф 7. Пубертатный криз

Эгим термином в медицине обозначаются некоторые психологические отклонения и нарушения в поведении подростков в возрасте 12 — 16 лет. В учебнике детской 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 демонстративное™ 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» (киноартистов, 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 взаимоотношений между ее отдельными компонентами. Подросткам в этой стадии 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 недоброжелательное отношение к родителям.

Вторая фаза пубертатного периода отличается постепенной гармонизацией личности подростка. Это проявляется в постепенном уравнивании эмоционально-волевой сферы, сглаживании эмоциональной неустойчивости, возбудимости, импульсивности, уменьшении контрастности и противоречивости эмоционально-волевых реакций. Теперь уже подросток осознает свое место в обществе, у него появляются определенные цели в жизни. Ну в общем, все становится хорошо. А если хорошо не стало, значит, заболел.

Хочется не согласиться с такой трактовкой. Вспомним про «треугольник судьбы» Карпмана (Преследователь — Избавитель — Жертва) и сценарий человека, который пишется впервые пять-семь лет жизни человека. Так вот, с моей точки зрения, в первой, негативной,

фазе подросток пытается выскочить из этого сценария. И это следует рассматривать как совершенно нормальную реакцию здорового свободного человека, старающегося избавиться от преследования или чрезмерной опеки, старающегося что-то сделать по-своему. Обычно взрослым удается вернуть подростка в сценарий. А так называемая позитивная фаза пубертатного периода свидетельствует о том, что личность прекратила борьбу за свободу. Рабско-тиранический характер можно считать сформированным.

Мой дорогой читатель, это не о вас! Это о моих пациентах, которые выходили из сценария.

О, если бы коллектив учителей мог провести работу по выходу наших детей из сценария! Тогда, может быть, меньше было бы у нас болезней и преступлений. Но так как учителя не владеют такой техникой, приходится наблюдать различные формы борьбы детей за самостоятельность. Зачастую они попадают из огня в полымя (например, в различные преступные группировки). Дети не испытывают к нам доверия, так как знают, что при попытке с нашей помощью удовлетворить вновь появившиеся потребности, они услышат: «Тебе еще рано... (встречаться с девушками, гулять так поздно, читать такие книги и т. п.)».

В школе среди учеников младших классов есть большая группа, которую условно можно назвать разгильдяйской. К 7 -8-му классу она станет алко-гольно-наркоманической, а чуть позже алко-гольно-наркомано-сексуальной. В этой группе будут не только тупицы, но и способные ребята, которым скучно плестись за двоечниками.

Вот как описывает подростковые группы известный детский психиатр А. Е. Личко.

Группа может быть жестко регламентированной с наличием постоянного лидера, фиксированной ролью каждого члена группы (одни помыкают, другие подчиняются). Вожак завоевывает свое место в борьбе с другими, изгоняя из группы тех, кого не удается подчинить. В группе есть «цепная собака», обычно это физически сильный подросток с невысоким интеллектом, кулаками которого лидер держит группу в повиновении, антилидер, мечтающий занять место лидера, «шестерка», которым все помыкают и т. п. Нередко такая группа обладает «своей» территорией, тщательно оберегаемой от вторжения сверстников-чужаков, особенно членов других групп. Состав группы довольно стабилен. Прием новых членов нередко сопряжен с особыми испытаниями и ритуалами. Обнаруживается склонность к внутригрупповому символизму — условные знаки, свой «язык», клички и т. д. 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. Свободные подростковые группы обычно многочисленны, если педагогический процесс в школе поставлен неинтересно, и ребята не видят смысла в учебе. Нестабильность группы позволяет при хорошем знании группового процесса привлечь ребят к серьезной учебе, ибо группировка идет не столько вокруг лидера, сколько вокруг многочисленных увлечений, хобби. Окружающим последние могут показаться ненужными и странными. Но для самих подростков они чрезвычайно важны. 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 подозрением на шизофрению. Она была так увлечена эстрадным певцом Богданом Титомиром, что даже организовала группу из 60 подростков. Они собирали все записи песен певца, всегда знали, где он гастролирует. Заодно они имели представления и о других течениях эстрадной музыки. Моя клиентка (не поворачивается язык 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 увлечения привела к тому, что она отдавала этому делу все время в ущерб учебе, отдыху и другим развлечениям. Все это, конечно, 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 пациента (клиента), а затем его ведения.

В ряде свободных групп увлечения интеллектуально-эстетические, что связано с глубоким интересом к музыке, рисованию, конструированию и т. д.

Бывают свободные группы, которые объединяют телесно-мануальные увлечения. Школьники пытаются укрепить свою силу, выносливость, приобрести ловкость, а также определенные умения и навыки. В таких случаях они идут в спортивные секции, кружки ручного труда, автомобилизма и т. п.

Некоторые свободные подростковые группы проводят время в неутомимом поиске новой легкой информации. Подростки испытывают потребность в постоянных поверхностных контактах, позволяющих обмениваться новостями. Когда у нас появились видеосалоны, они стали бичом для школы. Многие подростки все свое время тратят на просмотр кинобоевиков, эротических фильмов, фильмов ужасов и т. п. Контакты и знакомства предпочитают такие же легкие, как и сама информация. Ее усваивают на поверхностном уровне и главным образом для того, чтобы передать другим. Полученные сведения легко забываются, в их смысл глубоко не вникают. Увлечения становятся путем ухода от неприятностей, серости обыденной школьной жизни и могут лежать в основе нарушений поведения.

Почему именно в подростковом и юношеском возрасте начинают наблюдаться реакции группировки, и групповой процесс идет особенно интенсивно? Думаю, это связано с тем, что дети ищут героя, которому они хотели бы подражать. А как может стать героем для ребенка неудачник-отец, который срывает на нем и забитой матери свою злость? Как может стать героиней для 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 ему 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!* Слова не воспитывают, воспитывает поступок. Многим родителям, которые прошли наш тренинг, удалось избежать конфликтов со своими детьми. Они занялись интересными для детей делами, и те стали тянуться к ним. Если это не получается, можно поощрить появившийся у подростка интерес, быть с ним рядом, а в нужный момент увести за собой.

Послушайте рассказ одного моего ученика.

«Я очень переживал, что сын решил пойти в профессиональные охранники. В это время я занялся одним перспективным делом, которое еще не давало материального эффекта. Сын же считал, что он быстрее заработает, став телохранителем крупного дельца. Вместо споров я записался в секцию ушу. Правда, в свою секцию он меня не пустил. По вечерам мы хвастались своими успехами. У него получалось лучше, чем у меня. Он меня подучивал 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 относятся лица, выплатившие эту сумму. Он заинтересовался моим делом. Сейчас мы сотрудничаем. И если раньше он стремился почаще уходить из дома, то сейчас его из дома не выгонишь».

Миф 8. «Все мужчины — бабники»

Есть такая песня: «Наш Борька — бабник». Но это клевета на мужской пол. Мужчина — это ленивое животное, которое, если его не трогать, после работы будет лежать на диване, читать газеты или уткнется в телевизор и будет смотреть репортажи о футбольном матче или информационные программы. Есть и другие варианты: машина, сад, компьютерные игры и т. п. Если бы у женщин было больше терпения и меньше агрессивности, они поняли бы, что через какое-то время им тоже будет уделено внимание.

Дорогие мои читательницы, это не о вас! Это о тех женщинах, которые приходят ко мне с просьбой вернуть их беспутных мужей в лоно семьи. Я им всегда задаю вопрос: «А что вы

сделали, чтобы муж ушел от вас?» «Из лесу — змея, из дому — жена [выгоняет]» — гласит пословица. Ведь если это ленивое животное решилось уйти со своего дивана, то, следовательно, вы его допекли. В душе своей он готов убить вас. У А. П. Чехова герой рассказа «Мои жены (Письмо в редакцию — Рауля Синея Борода)» герой так и поступал со своими женами. Но он возмущался, когда его обвиняли в том, что отравлял он их ради собственного удовольствия: «Видит бог, сколько нравственных мук, тяжких сомнений, мучительных дней и недель мне приходилось переживать прежде, чем я решался угостить одно из этих маленьких, тщедушных созданий морфием или фосфорными спичками! Не блажь, не плотоядность обленившегося или объевшегося рыцаря, не жестокосердие, а целый комплекс кричащих причин и следствий заставлял меня обращаться к любезности моего доктора. Не оперетка, а целая драматическая раздирательная 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. Тем, кто располагает средствами, приходится уходить с насиженного места. Другие становятся бабниками, а потом уходят, если находят женщину, которая согласна их содержать.

Брошенных женщин объединяет один лозунг: «Если я тебя придумала, стань таким, как я хочу!». То, что их бросят, запрограммировано их сценарием. Дело в том, что они психологические вампиры, как и их мужья. Женщин, которых бросают, молено разбить на две категории: Матери и Дочери. 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.

Тут вы меня можете упрекнуть: «Собирался писать о бабниках, а пишет 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.

Матери делятся на два типа: Заботливая Мать и Воспитывающая Мать. Помните вампира Заботливая Мать? Но в этом случае объект вампиризма — муж.

Вот что рассказывает о своей жене -Заботливой Матери — чеховский Рауль Синея Борода.

«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 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 артистических талантов! Это было недалекое, ограниченное, но полное правды и искренности существо. Она смеишзала Пушкина с Пугачевым, Европу с Америкой, редко читала, ничего никогда не знала, всему всегда удивлялась, но зато за все время своего существования не сказала сознательно ни одного слова лжи, не сделала ни одного фальшивого движения: когда нужно было плакать — она 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 неотступно ходила за мной и, не отрывая глаз, глядела мне в лицо, словно на моем лбу были написаны ноты, по которым она дышала, двигалась, говорила... «...»...Никогда не едал я 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 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 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 «подшофе» и, благодушествуя, располагался на диване с романом Габорио, никакие ругательства, ни даже пинки не избавляли меня от глупого компресса на голову, теплого ватного одеяла и стакана

липового чая. (Ночью ока 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...»

Повторяю, современные мужчины не травят своих жен. Они становятся бабниками. При *Заботливой Матери* существует два их типа: Преуспевающий Делец и Научный Сотрудник.

Преуспевающий Делец, как правило, сангвиник или холерик. Женщины к нему так и липнут. Он не собирается бросать такую удобную жену, но довольно часто меняет 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 партнерши. 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 женщины-подруги, от женщины, которая является 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 любовнице. *Научный Сотрудник* часто является носителем меланхолического или флегматического темперамента. 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 выбивается в начальники. Его общественное положение становится солидным, материальное благополучие ощутимым, а поведение более вальяжным и уверенным. И тут начинается за ним охота. А охотятся за ним вампиры Сладкозвучные 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 домашнего хозяйства. Неспособный вести двойное существование, Научный 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, опустошенный, он возвратится как побитая собака к своей Заботливой 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, уходит к своей пассии. И таких циклов бывает несколько.

Интересно отметить, что Заботливая Мать не таит обиды на своего непутевого мужа. Во всем она обвиняет разлучницу, а супруга не без основания считает просто больным и обращается за консультацией к психологам и психотерапевтам, чтобы оказать ему помощь. Своей роли в этой ситуации она не осознает и менять себя не считает нужным.

Моя подопечная (35 лет), жена директора совхоза, с моей помощью вернула в семью мужа. Я предложил ей умерить рвение в своих заботах о муже и делать только то, о чем он просит. Она моей инструкции не выполнила, 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 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 себя. Социальный статус поднять проще, чем культурный уровень. Когда по социальному статусу муж-дитя сравнивается с женой или превзойдет ее, он начнет изменять ей или даже бросит ее, так как не считает нужным повышать свой культурный уровень и больше не хочет слушать ее нотаций. Он становится совершенно непотребным бабником, подбирая себе партнерш гораздо более низкого культурного уровня, чем его супруга. Все это повергает ее в отчаяние или даже в глубокую депрессию с мыслями о самоубийстве. Возвратить такого мужа в лоно семьи несложно. Об этом я писал в главе I. Но вот что интересно: когда жена, посещающая наши тренинги, 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 становится намного выше. И уже она сама не хочет жить с таким мужчиной.

Я советую женщинам выходить замуж не за «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. 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 Рауля Синей Бороды одна из жен была умной и мечтала о научной карьере.

«Говорила она только об „умком“. Спиритуалисты, позитивисты, материалисты так и сыпались с ее языка... Беседуя с ней в первый раз, я мигал и чувствовал себя дурачком. По лицу моему она догадалась, что я глуп, но не стала смотреть на меня свысока, а, напротив, стала учить меня, как перестать быть мне дурачком... Умные люди, когда *oip* снисходительны к неумным, чрезвычайно симпатичны!»

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 паша 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 тяжелы!... Как вор, подкрался я к ней однажды и сунул ей в кофе кусочек цианистого калия. Спички недостойны такой женщины!»

Дочери делятся на три типа: Сладкозвучная Сирена, Принцесса на горошине и Деловая Женщина.

У *Сладкозвучной Сирины* 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 доводит мужа до импотенции. Он с ней разводится. Через некоторое время на его пути попадает другая женщина. С ней он чувствует себя не импотентом, а половым атлетом, и становится бабником.

Деловая Женщина делает карьеру, муж углубляется в ведение домашнего хозяйства, что вынуждает его общаться с домохозяйками, и он становится бабником.

В нашем доме все женщины 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 появился хороший козырь. И действительно, когда мужчина обучается вести домашнее хозяйство, он приобретает самостоятельность, а это уже опасно. Некоторые женщины интуитивно отстраняют мужчин от домашней работы. 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 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 десятки.

Миф 9. Все женщины — шлюхи

Надеюсь, развеивание этого мифа поможет многим мужчинам наладить сексуальную жизнь.

Миф 10. В климактерический период происходит увядание сексуальных функций

Об этом мифе я тоже уже говорил в главе III.

Миф 11. Старость— самое печальное время жизни

Конечно же, нет! Об этом свидетельствуют многочисленные заметки мудрецов, доживших до глубокой старости и сохранивших светлый ум и хорошее здоровье, а исчезновение сексуальных потребностей делает старого человека независимым и самодостаточным. А. 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 прекрасна жизнь, если бы нас этими мифами не заражали!

3 КАЩЕИЗМ

В детстве я очень завидовал Кашею Бессмертному по двум причинам. Во-первых, он был худым, а меня дразнили за мою полноту; во-вторых, он был бессмертным, а мне умирать не хотелось. Сейчас я ему уже не завидую. Стал регулярно заниматься спортом 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 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 неприятностей у него хватало, так как врагов было много. Но самым тяжким было то, что ему все время необходимо было беспокоиться о своей Смерти.

Поместил он ее, кгк. 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 выпавшее в море яйцо принесла Ивану-царевичу рыба. Ему осталось только разбить яйцо и отломить кончик иглы, и ничего не подозревающий Кашей, занятый совсем другими делами, погиб в 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 утверждать, что на кончике иглы размещалась душа Кашея 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 встречаются герои сказок. Распознать их бывает трудно, ибо Баба-Яга может быть миловидной молодой женщиной, а Кашей Бессмертный — упитанным джентльменом. Мало того, Баба-Яга может оказаться мужчиной, а Кашей Бессмертный — женщиной.

Так вот, кашеизм встречался мне очень часто и выглядел весьма благородно. Во многом его носители были достойными людьми. Выявить Кашея Бессмертного очень просто. Задайте человеку вопрос, ради кого или ради чего он живет. Я обследовал более чем 10 000 человек и установил, что только 8% живут для себя, т. е. кашеизма в них нет. Остальные живут преимущественно ради детей (53%), родителей (23%), дела (10%), мужа или жены (5%), в 1% случаев назывались прочие причины. Таким образом, 92% оказались психологическими Кашея-ми Бессмертными, т. е. они живут, нарушая и Законы жизни, и Законы Божьи (прежде 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, ведь по Законам жизни родители 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 развился невроз навязчивых состояний со страхом

смерти. Он обострялся, когда отец уезжал в командировки. А он был крупным бизнесменом и по роду своей деятельности должен был довольно 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 телеграмму (они жили в разных городах). Нетрудно понять, что она была Кашеем Бессмертным. Иногда телефон дома не работал, и он вынужден был ехать в другой конец города на междугородный переговорный пункт, чтобы сообщить матери, что благополучно прибыл домой. Нелепость! Он был неплохим изобретателем, и выдвинул интересную идею. Создалась перспективная группа. Приходилось задерживаться на заводе, работать по вечерам, а иногда и оставаться на ночь. Междугородной связи в цехе, где они работали, не было. Он вынужден был возвращаться домой к десяти часам. Вскоре его исключили из группы. А через некоторое время за это изобретение вся группа получила Государственную премию. 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 Кашеем является Заботливая Мать. 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 ребенок, тем более наглядной становится его непригодность к жизни, и число тревог у Заботливой Матери растет. Именно такие матери придумали поговорку: «Малые дети спать не дают, а большие жить не дают». На самом же деле это Кашей Бессмертные не дают жить детям и при этом утверждают, что живут для детей.

Приведу один короткий пример кашеизма.

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 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! Конечно, она не последовала моему совету, и через две недели болезнь вернулась.

Если человек живет ради *мужа (жены)*, это уже немного лучше, но это тоже ненадежное основание для жизни. Разводы у нас распространены, да и на тот свет одновременно уходят редко. Мне много при-

ходится заниматься семейным консультированием. Кашеизм особенно заметен в бракоразводном процессе. Тогда становится ясно, что уже в момент зарождения семьи Кашей вкладывал душу в супру-га(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 Кашея: «Я его (ее) люблю. Я без него (нее) жить не могу». Иногда Кашей делает шантажные заявления или попытки совершить самоубийство. Собственно, *Кашею наплевать на партнера. Его не интересует, каково с ним жить. А жить с ним тяжело, ведь он без души.*

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 «мужлзна», создавая ему соответствующий имидж. Благодаря этому он смог достичь больших чинов и хорошего материального благополучия. Она сама признавалась, что каталась «как сыр в масле». Периодически она устраивала мужу сцены. 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 страшно и приятно, ибо такой заботы о себе он никогда не видел, зато дома ему часто говорилось, как ему посезло с такой яркой женой. Когда он поставил вопрос о разводе, супруга заявила, что без него она жить

не сможет и покончит жизнь самоубийством.

Так какой же выход? Ради кого стоит жить? Послушайте А. С. 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 не 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 вернуть ее себе, полюбить себя и жить для себя. Это принесет пользу и другим.

V Психологическая защита

Как я писал в главе IV, истоки психологического вампиризма не осознаются личностью. Но организм человека сопротивляется: появляются различные виды психологических защит. На какое-то время это решает проблему, но впоследствии защиты уже не только не защищают, но и... Вот и приходится с ними бороться.

Психологическая защита — центральное понятие современной психотерапии психоаналитических направлений, оно используется в когнитивной и гуманистической психотерапии. В данной главе я постараюсь свести воедино термины, которыми пользуются представители разных психоаналитических направлений. Поэтому неизбежны некоторые 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 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. 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 и привыкла к роли страдальницы. Внезапное возвращение супруга лишало ее этого ореола, а при анализе часто выявлялось, что жизнь с мужем у нее была тяжелой, вытеснение же 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, стремления, отрицательные черты характера, враждебность к близким, Эдипов комплекс, комплекс Электры и т. д.

Вот один из примеров вытеснения нежелательных фактов обыденной жизни, рассказанный одним из моих учеников.

«Я длительное время поддерживаю отношения со своей тетей, которая очень тепло относится 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 походит внешнею на нее, она относится гораздо прохладнее. Поскольку в выражениях своей любви она весьма экспансивна, ибо отличается истерической акцентуацией, 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 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, он не позволил ей сесть на койку, гнал ее из палаты. Успокоить его не было возможности, и тетушке пришлось уйти. Кроме того, сын не хотел есть ее передачу. Когда я напомнил ей этот факт, она категорически отказалась признать его. Я даже оторопел, ибо хорошо запомнил, что тогда она обиделась... на меня, считая, что я настраиваю сына против нее. Забыть этого она не могла, ибо память у нее была не нарушена, и она помнила многие детали, не имевшие для нее такого эмоционального значения. Переубедить ее я не смог».

Замечу, что свидетель такого разговора стал бы на сторону тетушки моего ученика, поскольку она была уверена в своей правоте, а он выглядел растерянным. Это почти правило, которое можно взять на вооружение. Тот, кто вытесняет, побеждает в споре. Отсюда: не спорь с тем, кто вытесняет.

Вытесняются такие свойства, как любовь к власти. Об этом я писал в главе I. Вытесняются такие качества, как глупость, недалечность. Вытесняются в бессознательное сексуальные влечения и некоторые другие потребности. На некоторое время это спасает от переживания, но неудовлетворенная потребность или неисправленный личностный недостаток рано или поздно приведет 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 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 сознание факта, что я голоден и должен принять пищу.

Все вытесненное необходимо вернуть теми или иными путями в сознание и осмыслить. Следует пережить гибель близкого, поумнеть, реализовать свое властолюбие реальным ростом, избавиться от неосознаваемой враждебности к 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 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 его с помощью психоаналитических процедур, а профилактика его — бдительность. Желательно ведение дневника, четкая письменная формулировка своего мнения во время дискуссий. Когда у меня с коллегами возникали диагностические разногласия, я 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 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 неосознаваемые личностные качества, потребности, влечения 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 защитный механизм вызывает чувство одиночества и изолированности. Проекция проявляется приписыванием другому на неосознаваемом уровне качеств, которые присущи проецирующему. Проекция 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, проецирующий увидит в этом падение нравов. Если будет большое 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 один секс на уме!». Вытесняется стремление к власти, и по механизмам проекции во властолюбии обвиняются окружающие. А вот реплика человека, любящего власть, но 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 рассказал мне, что когда ему начало везти и его скоро должны были повысить в должности, он поделился этим со своим приятелем. Тот посоветовал ему никому об этом не рассказывать, чтобы не написали анонимки. Сам приятель, может быть, никогда в своей жизни и не писал анонимок, но то, что он способен это сделать, не вызывает 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 относится 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 «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 вышеприведенную поговорку, 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 группах не было ни одной студентки, которая проявила бы к нему сексуальный интерес.

Проекционные механизмы вскрыты в известном: «Не судите, да не судимы будете, ибо каким судом судите, таким будете судимы; и какою мерою мерите, такую и вам будут мерить».

В психотерапии есть правило, согласно которому врач, прежде чем начинать лечение, должен избавиться от своих неосознаваемых комплексов, иначе он будет решать не проблемы больного, а свои собственные, т. е., как поступил бы он, если бы попал в аналогичную ситуацию. Об этом мы уже говорили. Если врач сам не свободен от вытесненных неосознаваемых комплексов, он их будет проецировать на своего пациента. Врач должен быть просветленным, как зеркало, 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. 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 состава 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 вашего обидчика «заговорит совесть». Не надейтесь, не заговорит, так как ее нет. Это еы 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 понятливым, как он сам, 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 просто не в состоянии выполнить возложенной на него задачи. Если подчиненный перспективен, его следует направить на учебу, если нет — постараться от него избавиться или определить для него такой круг обязанностей, с которыми он 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. Об этом мы тоже уже немного говорили.

Приведу два примера.

Врач-терапевт советовал своему сыну стать хирургом, ибо он считал, что з 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 вынужден был бросить. Когда он спросил отца, то выяснил, что тот не стал хирургом, так как побоялся, что не справится с волнением во время операции. А ведь окончил он медицинский институт в годы войны, когда стать хирургом не было проблемой!

У одного моего пациента были неприятности с начальником. Друзья давали разные советы: смириться, подать жалобу в вышестоящие инстанции, смело высунуть на профсоюзном собрании и дать открытый бой, плюнуть на все и уволиться, написать анонимку. Но смириться он не мог, ибо уже начинал заболеть. Подать жалобу в вышестоящие инстанции не хотел, так как боялся прослыть склочником. Вступить в открытый бой не решался, так как терялся во время выступлений, да и 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 навыки психологически грамотного общения, просто испортил отношения с начальником.

Проекция грубо нарушает общение, делая человека или 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-нибудь, подумай, нет ли этого качества у тебя, и «чынь прежде бревно из твоего глаза, и тогда увидишь, как вынуть сучек из глаза брата твоего».

Если вытесненный отрицательный недостаток не удается спроецировать, то нередко он подвергается трансформации.

Трансформация — форма психологической защиты, при которой вытесненные в бессознательное отрицательные черты характера превращаются в положительные.

Тогда глупость объясняется эмоциональностью или сильной 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 неспособности убедить и доказать своему партнеру что-либо, применяет волю.

Довольно часто вытесняется в бессознательное трусость и объясняется гостеприимством при накрытии слишком обильного стола, то принципиальностью при страхе пойти на риск, то предусмотрительностью при страхе вступить в открытый конфликт, то храбростью при страхе осуждения. Началом борьбы с трансформацией является признание своих недостатков. Но и после этого часто трудно поступить храбро.

Сублимация — форма психологической защиты, при которой вытесненная в бессознательное энергия нереализованной потребности переводится в другой канал.

Сублимация обычно сочетается с вытеснением. Например, энергия вытесненных бессознательных сексуальных влечений может быть переведена в творческую деятельность и не беспокоить индивида. Длительное 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. Исследователи после Фрейда отметили, что сублимироваться может не только вытесненное сексуальное влечение, но и другие потребности.

На практике я наблюдал неврозы, развившиеся при сублимации потребности в творческом росте.

Один из моих пациентов, научный работник, после неудач на основном своем поприще с 35 лет увлекся игрой в настольный теннис, получил I разряд и даже участвовал в областных межвузовских соревнованиях, где занимал призовые места. Однако это не уберегло его от невроза с выраженными психосоматическими расстройствами. Выздоровел он тогда, когда в результате анализа понял причину своих неурядиц и с помощью психологического тренинга довел свои научные разработки до логического конца — защитил диссертацию, написал монографию и получил признание научной общественности, а самое главное, самого себя. От

болезни не осталось и следа. В настольный теннис играть сейчас ему некогда. А когда он иногда играет, то не испытывает при поражении того волнения, которое у него было в период интенсивной сублимации.

Многие деятели искусства и культуры возмущались положениями Фрейда о том, что их творчество является одним из проявлений сублимации. Может быть, они правы. Но я знаком с писателями и поэтами, которые в своих произведениях высказывали весьма оригинальные и точные мысли, но действовали иначе и вели свою обычную невротическую жизнь. Вот и А. С. Пушкин возмущался тем, что Татьяна и Онегин не соединились, но его гений отразил истину. Татьяна не любила Онегина, да и он предложил ей не любовь:

Я знаю: век уж мой измерен; По 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 упорный 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 всевозможных 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 свойства и качества, которые имеются у других людей (чаще авторитетов), их 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 вырастает 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 так, 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 приобретая необходимого опыта. Так произошло с пушкинской Татьяной, которая идентифицировала себя с героинями прочитанных романов, не обращала внимания на соседей, а ждала героя, который придет со стороны. Поэтому неслучайно она влюбилась в Онегина, и только потом 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.

Во взрослой жизни 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 соответствии со своей природой, то начну кому-нибудь подражать.

Но тот, кому я буду подражать, не я. Я буду действовать в рамках его, а не своих способностей. В результате не смогу его обойти, и свои способности не разозью. Рано или поздно начнется внутриличностный конфликт, который отчасти будет сниматься с помощью идентификации. Тогда я начну критиковать начальство, политического деятеля или любое другое лицо, добившееся большего, чем я, и в этот момент буду чувствовать себя немного лучше. Если я робкий, то буду это делать не открыто, а в курилке или у себя в семье. Тогда по механизмам идентификации жалобщиками станут мои дети. Если я посмелее, то буду критиковать начальника на собраниях и 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 дал ей три часа для разъяснения своих позиций. Через 15 минут ее перестали слушать. Больше она ничего не критиковала и стала 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 критикующий чувствует себя умнее того, кого критикует. Психологическая защита — идентификация — действует, но проблемы роста не решает.

Осознанно или неосознанно (скорее всего, неосознанно), власть имущие пользуются этими механизмами для успокоения масс. 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 на очередном матче. Я сейчас говорю не о всех болельщиках. Многие из них получают эстетическое и интеллектуальное наслаждение от игры. Я говорю только о невротиках.

Идентификация облегчает принятие решений, но ведет к одиночеству. Один раз обманутый, идентифицируя свойство обманщика со свойствами всех людей, начинает настороженно относиться к 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 идентификация. Психотерапевт, которого он посетил ранее, нанес ему какой-то ущерб, и он ждет этого и от меня. Идентификатора можно узнать по фразе: «Я их знаю! Все они (мужчины, женщины, врачи, строители, политики, журналисты) одинаковы». На какое-то зремя идентификация приносит облегчение. Индивид перестает общаться с мужчинами, женщинами, врачами, строителями, политиками, журналистами, но при этом оstarотся потребности, которые можно удовлетворить, общаясь только с этой категорией лиц. Неудовлетворенные потребности будут сигнализировать симптомами болезни.

Таковую же роль играют к телесериалы типа «Сан-та-Барбары». Недоразумение, которое можно решить за пять минут, мусолится на протяжении десятков серий. Невротичные зрители (духовно здоровый человек не будет тратить время на просмотр этих телесериалов) успокаивают себя тем, что есть люди глупее их. И это действительно так. Опять действует психологическая защита. Однако от этих сериалов умнее человек не становится и по механизмам идентификации в своей реальной жизни растягивает решение мелкого вопроса на несколько лет.

Что же делать?

Необходимо пересмотреть нормы, по которым живешь, и если они устарели, отбросить, что не так легко сделать даже тогда, когда нормы осознаны как малоадаптивные. Это отреагирование Эдипова комплекса в системе классического психоанализа, разрушение внутреннего Родителя в системе трансакт-ного анализа, «переваривание» интроекта в системе гештальттерапии, блокирование малоадаптивных мыслей в системе когнитивной терапии и т. д.

Таким образом, идентификация является одной из форм психологической защиты, которая возникает у будущей невротической личности. Она наиболее тяжела для купирования,

ибо входит в структуру характера и представляется личности как нечто само собой разумеющееся.

С точки зрения монотеистических религий, это нарушение заповеди «Не делай себе кумира». А что же вместо поверженных кумиров? Фрейд дал ответ, сказав, что «наш бог — разум». И только тот, кто избавится от греха идентификации и положится на свой разум, может избавиться от невротических реакций, болезней и достичь вершины счастья, двигаясь по пологому и легкому пути Законов природы. Основой хорошего самочувствия является также профессиональная самостоятельность, своя точка зрения на жизнь.

Образование противоположных реакций — форма защиты, при которой вместо вытесненных в бессознательное определенных мыслей и чувств выражаются прямо противоположные.

Наиболее простым примером этой формы защиты является неоднократно наблюдаемый в жизни подростков такой эпизод. Мальчик всячески обижает девочку, к которой испытывает симпатию. Происходит это часто неосознанно. Не сумев добиться взаимности, мальчик испытывает чувство обиды. Последняя вместе с чувством симпатии вытесняется в бессознательное и вместо этого в сознании возникает чувство неприязни, которое проявляется в соответствующем поведении. Да и девушки часто выставляют на посмешище тех юношей, к которым испытывают влечение. При такой форме защиты восстанавливается чувство самоуважения, но человек лишается необходимого ему тепла и любви. Если сюда еще примешиваются такие формы защиты, как рационализация и интеллектуализация, происходит теоретическое обоснование жесткого, вплоть до садизма, отношения к ближним. Может наблюдаться и заласкивание детей, которых по-настоящему не любят.

Противоположные реакции наблюдаются не только в личной жизни, но и на производстве. Осознавание этого факта довольно часто ничего не меняет в поведении, а только увеличивает страдания. Подобные ситуации часто лежат в основе сюжета многих художественных произведений. Но здесь все, как правило, заканчивается благополучно, а в жизни часто нет happy end.

Мой опыт психологического консультирования и психотерапии показывает, что противоположные реакции часто сочетаются с 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 битья, 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). У 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.

Бороться с этой формы защиты следует путем выражения правдивых мыслей и чувств. Я советую быстрее показывать людям, что хорошо к ним относишься, пока не заработали защитные механизмы.

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, неприятные ощущения в области сердца, кашель и пр. При самом интенсивном обследовании не выявляется никакой патологии. Конечно, какой-нибудь диагноз врачи ставят и лечение назначают, если они сами без психологической защиты. Но делается это только для того, чтобы что-нибудь поставить и что-нибудь назначить. Конечно, если так продолжается достаточно долго, то какое-нибудь заболевание и разовьется. Но пока это только форма психологической защиты — возникновение симптомов.

Приведу один пример.

Г., 23 лет, мастер спорта по бегу на длинные дистанции, обратился с жалобой, как то, что два раза в неделю на 4-5 часов у него поднимается температура до 40°C, потом резко падает. На следующие сутки он плохо себя чувствует, а потом все в порядке до следующего подъема температуры. Это был спортсмен, выступающий на международных соревнованиях, и на ноги был поднят весь врачебно-физкультурный диспансер, но какой-либо определенной патологии не выявили, и он был направлен на консультацию ко мне.

Анализ полученных данных показал, что у пациента 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 ему было не до женщин. Их он даже начал презирать. Сексуального влечения не испытывал, да и эрекции практически не было (вытеснение и образование противоположных реакций). В спорте он быстро достиг больших успехов (сублимация), став ведущим стайером на Дону. 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 (дого было во Еторник), она пригласила его к себе. Он охотно согласился. По дороге ощутил легкий озноб, а когда пришел к девушке, то уже весь герел. Измерили температуру. Она приближалась к 40°C. Его подруга за ним заботливо ухаживала, дала жаропонижающее, однако температура упала только через три часа. К этому времени вернулись с дачи родители. Утром, в 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 с удовольствием отпускали. Психотерапевтическое лечение сняло кашель. Конечно, ему ставился диагноз атрофического бронхита. После психотерапевтического лечения бронхит остался, но приступы кашля прошли. Лишь иногда по утрам он подкашливал.

Вымещение — 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, срывает его дома на жене и детях. Защитный характер вымещения 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, растратены 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 — клерка, клерк — рассыльного, рассыльный, выходя из офиса, пнул ногой собаку, собака укусила выходящего в то 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. Мое психологическое айкидо (см. главу I) — это специальная система поведенческих навыков в конфликте.

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 проводить бывших друзей. Сюда же относятся необдуманные разводы, переезды и пр. Это не значит, что нельзя увольняться с работы, разводиться или переезжать. Можно, но только тогда, когда старые отношения начинают тормозить развитие личности и нельзя этого делать, когда находишься в конфликте.

Перенос (замещение) — форма психологической защиты, при которой чувства, стремления, желания, влечения, цели, которые должны быть направлены на один объект, направляются на другой.

Например, когда нарушены взаимоотношения между супругами, перенос предохраняет их от скандала, развода. Создается видимость хорошей семейной жизни.

Приведу 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. — М. Л.) мне никто заменить не сможет». Нетрудно догадаться, что к своему мужу она большой любви не испытывала. Перенос позволил ей избежать побочных связей и мирно жить в соответствии со своими моральными устоями.

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.

Обращает на себя внимание обилие объектов переноса. Это всевозможные хобби, дальние и близкие родственники, 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 проводили и вели себя спокойно. Заболевание протекало довольно благоприятно, но она с тревогой говорила о каких-то малозаметных признаках. Разъяснения ее не успокаивали. Когда мы провели с ней анализ и когда она осознала, что ей следует попытаться решить свою основную проблему — наладить личную жизнь — она успокоилась. Какое-то время она посещала тренинги, а потом сгруппировалась с ней была потеряна. Лет через пять к нам в клинику вновь поступил ее брат. Родители приходили к

нему в установленное для свиданий время, но она в клинике не появлялась. Я с ней случайно столкнулся в воскресенье, когда она забежала на минуту к брату (к тому времени он уже три недели у нас лечился). Во время беседы я почувствовал, что она торопится. Со смущением она рассказала, что вышла замуж, что у нее сын трех лет и что она торопится, так как запланировано семейное мероприятие.

К сожалению, перенос не всегда заканчивается так благополучно.

Ко мне за советом обратился мой коллега, 47 лет, терапевт высшей категории, с жалобами на подавленность, чувство бесцельности существования и ощущение, что жизнь кончилась. Меня это удивило, так как он слыл острословом и весельчаком. При работе с ним выявилось следующее: в школе он учился отлично и имел большое количество талантов: рисовал, писал стихи и участвовал в художественной самодеятельности. Уровень его способностей был таков, что он мог стать профессиональным художником или поэтом. Но по совету отца, профессионального художника-оформителя, он поступил в мединститут, где, кстати, успешно учился и одновременно писал стихи, рисовал и участвовал в художественной самодеятельности. И врачом он стал очень хорошим. Но побочные занятия, на которые уходило много времени, помешали ему стать врачом выдающимся. Он готовил концерты художественной самодеятельности, писал стихи, рисовал. Делал он это с удовольствием, но не как профессионал.

По своим интеллектуальным способностям он вполне мог бы защитить и кандидатскую, и докторскую диссертацию, но как-то не хватало времени, да и семейные заботы отвлекали. К 43 — 45 годам, когда подросли дети, появилось чувство подавленности, которое постепенно усиливалось, и мысль о том, что теперь он просто доживает. Когда я предложил ему 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.

Довольно часто, особенно у женщин, объектом переноса становятся дети. Дело в том, что при создавшейся демографической ситуации проблема замужества является более сложной, чем проблема женитьбы, и женщины выходят замуж за мужчин ниже их по социальному статусу или культурному уровню. Попытки «дотянуть» мужа до своего уровня оканчиваются неудачей. Тогда женщины всю свою любовь сосредоточивают на детях. Когда дети взрослеют, такие матери препятствуют им при вступлении в брак, напрямую или косвенно высмеивая их избранниц или избранников. А иногда они просто заявляют, что умрут, если дело закончится браком. Обычно браки заключаются. Иногда после этого матери умирают, но чаще остаются живыми, а результаты переноса потом тяжело сказываются на молодых семьях.

Довольно часто семейные конфликты возникают на почве разных взглядов у супругов на воспитание детей. Особенно тяжелы эти конфликты, когда речь идет о сыновьях. Муж считает, что сыну пора 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 развитию. Отец считает, что сыну следует поменьше есть, чтобы не быть полным, и не так тепло одеваться, чтобы стать закаленным. Мать старается поплотнее накормить и потеплее одеть его. Между матерью и сыном разгорается скандал, к которому подключается и отец, становящийся на сторону сына. Все 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. Используя 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 уступать 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 корке 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, и на его глазах другой более слабый самец совокуплялся с его подругой). 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 просто молодой самец, к которому пристаёт его самка. Социальные нормы, как клетка, не позволяют мужчине расправиться с соперником, но вынести этого он не может. Тогда у него развивается инфаркт миокарда и кровоизлияние в мозг или он вынужден уйти из дома в виде протеста против такого поведения жены. 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, налаживание отношений между мужем и женой. Если эта цель потеряна, обязательно начнется перенос. Ведь необходимо, чтобы тебя любили и чтобы ты любил. Но если объект любви противоестественный, связанный с переносом, полного удовлетворения потребностей не будет, и рано или поздно разовьется невроз.

Перенос наблюдается и в процессе лечения. Чаще всего 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. Если процесс лечения идет успешно, то при переносе правильное поведение врача способствует коррекции незерных установок больного. Он освобождается от неосознаваемых комплексов и 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 является объектом сексуальных фантазий больного, но и больной становится объектом сексуального влечения врача). Э. Берн в своей статье «Врач и хорошенькая пациентка» предупреждает: если пациентка соблазнит врача физически или духовно, то, 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, другому врачу будет значительно труднее.

Рационализация — форма психологической защиты, при которой неприемлемые для морали импульсы, исходящие из сферы влечений (ОНО) заменяются ложными мотивами, которые мораль (сверх-Я) допускает и даже требует.

Возникает временное равновесие. С одной стороны, человек чувствует себя самостоятельной личностью, поступающей по собственному разумению, с другой стороны, ему не приходится вступать в конфликт с неприемлемыми для него социальными нормами и догмами.

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?», «Меня будут осуждать», «Новый год — это так прекрасно!» и т. д. Тогда я говорю, что, с точки зрения природы, все дни одинаковы, а для организма необходимо соблюдение правил гигиены ежедневно, что при скромном столе перестанут нас посещать только обжоры, которые пришли не ради нас, 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 еще ряд доводов в пользу отмечания праздников. Когда же их доводы оказываются

исчерпанными, они все равно продолжают настаивать на своем. Но даже если во время занятий они со мной соглашались, то я уверен, что поступать они будут по-прежнему, ибо потом без меня найдут еще 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 пошел в буфет или не обратился еще 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.

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 станет значительно легче. На последующих этапах наступает большое облегчение.

Вот рассказ моего пациента, который боролся со своими рационализациями.

«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 московской колбасы, гости явно тяготятся и словно отбывают наказание, ибо у всех много дел. Они улыбаются фальшиво и бодро, 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 легче. Когда ко мне подходили за данью, я не спрашивал, по какому поводу, а узнавал, сколько и когда. Я продолжал участвовать в торжествах, но попутно умудрялся сделать кое-какие дела. Если торжество проходило на работе, я то и дело отлучался звонить, если я был в гостях, то интересовался 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 нарзан. Прошла еще пара лет, и, наконец, я решился не праздновать свой день рождения, но сделал это как-то трусливо: взял однодневную командировку, разочаровав, как я считал, своих сослуживцев. Я думал, что у меня испортятся отношения с коллегами. Ничуть не бывало! Ко мне по-прежнему обращались со 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 мной 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. Окончательно успокоившись, я увидел, что многие коллеги теперь ко мне относятся еще лучше. Ведь я сэкономил своим поведением их время и деньги».

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

Эта форма защиты весьма распространена в нашей жизни. Ученики объясняют неудачи в учебе 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 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 обстоятельствами, а со структурой его личности. Менять же себя он не хочет, да и не осознает своих недостатков (по тем же механизмам психологической защиты).

Вот типичный пример таких интеллектуализации: «Разве в нашей стране женщина (мужчина, старик, человек той или иной национальности, врач, артист и т. д.) может добиться успеха?». 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 — различные симптомы, 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.

После выпивки становится легче, мир и все люди прекрасны, человек сам себе кажется могущественным. Если малых доз не хватает, можно допить до оглушения, при котором сигналы неблагогоию Лучия 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.

Если имеют место неудачи, проблема не решена, возникают *отрицательные эмоции* (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 какое обрели спокойствие, 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 (о них мы уже говорили).

А как же быть с прекрасным обычаем — иногда выпить бокал шампанского? 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 приличное количество алкоголя. Извне потребуются его совсем немного, если вообще потребуются. И не для того, чтобы снять напряжение, а для того, чтобы приблизиться к небесам.

Экранирование — ферма 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, и 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, в котором он мог бы воспринимать психотерапевтическую информацию, участвовать в психологическом тренинге и анализировать причины своего нервного срыва.

Игранные роли — 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 конфликты с незнакомыми детьми и их родителями в общественных местах, делая замечания детям и упрекая родителей за то, что те 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.

Как и при других формах психологической защиты, играющие роли 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 выходила замуж, все равно будет жить с алкоголиком. А Золушка, если не выйдет из роли, никогда не избавится от грязной и тяжелой физической работы, а если материальное положение семьи улучшится, ее положение станет еще более тяжелым. Об этом я уже говорил в главе III.

Выход из положения — разрушение игр. Наиболее подробно это описано в работах Е. Верн (1988) и его учеников.

Окаменелость — форма психологической защиты, при которой чувства практически не имеют внешнего проявления.

Действительно, к человеку с каменным лицом не подойдешь. При окаменелости человека трудно обидеть, но 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 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 *t* характерные позы тоже позволяют судить о том, какие чувства 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. Хочу обратить внимание, что эти сегменты почти совпадают с чакрами индийской йоги. Когда находящийся в таком панцире человек начинает двигаться, ему приходится преодолевать неосознаваемое им фоновое напряжение мышц. При этом движения теряют плавность, появляется характерное выражение лица, поза и жестикация, которые можно легко пародировать. А. Пиэ (1994) полагает, что по такой позе, мимике и движениям можно судить о чувствах и намерениях человека.

Если окаменелость продолжается долго, происходит *отвердение характера*. Полностью теряется спонтанность. Индивид перестает удовлетворять свои потребности, а выполняет требования своего характера. Исчезает психологическая гибкость, существовать человек может только в таких условиях, когда требования характера одновременно полностью соответствуют требованиям среды и потребностям организма. Малейшее изменение ситуации делает человека полностью д-скомпенсированным. Он как бы превращается в насекомое, которое гибнет, как только изменяются условия обитания.

А. Адлером (1995) описаны такие формы защиты, как компенсация и гиперкомпенсация.

Компенсация — форма защиты, при которой чрезмерно развивается одна наиболее выраженная способность в ущерб другой.

Например, умный, но физически слабо развитый мальчик компенсирует свой недостаток тем, что интенсивно изучает шахматную игру и добивается в этой области заметных успехов. На какое-то время это успокаивает, но рано или поздно соматическое 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, к приобретению которых нет способностей.

Например, физически слабый подросток занимается в секции 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.

Юмор — форма защиты, которая используется индивидом для скрывания от себя и других вытесненной в бессознательное недостигнутой цели.

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 «непшие данные». Они не концентрируют все усилия на 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 является у них 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 весьма безобидной, но, как и все формы защиты, она весьма энергоемка и отвлекает от поставленных

целей, ибо, как алкоголь и наркотик, быстро дает насмешнику наслаждение. Больше пользы она приносит тому, над кем шутят: он начинает думать. Шутник его как бы шлифует. При кажущейся простоте рекомендация перестать шутить над другими вызывает массу рационализации и интеллектуализации. Поскольку вред этой 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 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 точки зрения, не блистал умом, и довольно тонко подшучивал над ним. Он, как я тогда думал, не обижался. Отношения у нас были формально дружеские. Когда я стал заниматься психологическим тренингом, то перестал подшучивать над ним, а начал подшучивать над собой. Я говорил, что не понимаю его необычного мышления. По-видимому, у него, кроме наглядного, образного и 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, которые, к сожалению, он не мог теоретически обосновать. Перестав смеяться над ним, я узнал, что у него золотые руки. Он мог исправить, починить, сделать практически все. Вот это ему и надо было бы афишировать.

У каждого пациента есть целая система психологических защит, на формирование которых уходит много энергии. Вначале ее хватает и на удовлетворение реальных потребностей. Но возникновение хотя бы одной из форм психологической защиты приводит к появлению другой. Рано или поздно потребности перестают удовлетворяться и развивается невроз.

Но и сам невроз становится формой защиты. Человек, перегруженный защитами, из океана жизненных бурь попадает в спокойную гавань болезни. И тогда задачей лечения становится снятие защит и обучение человека плаванию в океане жизни, да так, чтобы еще он получал удовольствие от плавания в бурных волнах.

Когда снимается груз психологических защит, защитой становится психологическое движение с учетом Законов жизни. Янки, который по воле Марка Твена попал из XX века во времена царствования короля Артура, когда проходил поединок, не стал надевать на себя стальные доспехи, а сел на легкого коня. И когда на него налетел противник, защищенный латами, он просто отскакивал в сторону.

ПРИЛОЖЕНИЯ

1 Заморочки

1. Ответственность за результат общения бери на себя.

Не меня обманули, а я позволил себя обмануть, не меня спровоцировали, а я позволил себя спровоцировать, не меня разозлили, а я позволил себя разозлить. Такой подход позволяет приобретать опыт. Со временем все реже поддаешься на обман и провокации и перестаешь злиться.

2. Не жди, когда тебе предложат желаемое. Попроси.

Правило навеяно Библией: «Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам...». Нужно уметь просить! Это неплохой навык.

3. Не советуй!

Но если хочешь посоветовать, советуй не более одного раза, далее ссылайся на некомпетентность. Но и в этом случае нельзя советовать, кем быть и с кем быть.

4. Простота — это признак истины.

Очень точный античный афоризм.

5. Не сомневайся! Если сомневаешься, выбери худший вариант и начинай действовать. Не можешь выбрать — брось жребий и подчинись судьбе.

Я решил опубликовать одну из своих книг в одном издательстве. Меня предупредили, что там могут обмануть. Чтобы избавиться от сомнений, я решил, что меня обманут. Но как меня можно обмануть? Забрать хитростью авторское право? Я обратился к юристу, и он составил мне договор с издательством. Выпустить лишний (неучтенный) тираж? Так издательство же будет распространять мою книгу! Если она хороша, тираж разойдется, я получу известность, и следующие книги буду публиковать уже в других издательствах. Кроме того, приобрету опыт, а за это стоит платить! А если книга плохая, тираж не разойдется, и издательство надует не меня, а себя! Кстати, я так и не проверил, обманули меня или нет.

6. Рви после первого скандала.

В противном случае последует второй, третий, четвертый скандал, и так до бесконечности.

7. Хочешь, чтобы о тебе думали хорошо, отзывайся о себе плохо.

8. Рассказывая о себе, начинай с недостатков, рассказывая о сопернике, начинай с достоинств.

9. Не оправдывайся, ибо оправдание есть нападение.

Подумайте сами! Человек вас критикует, он убежден, что он прав. Если вы оправдываетесь, то неосознанно называете его глупцом.

10. Не оправдывайся, а задавай вопросы.

11. Мы предлагаем гостям те блюда, которые нравятся нам. Так и в общении: вначале приготовь себя, понравься себе, а потом предлагай себя другому.

12. Много сплетничают неоткровенные люди и неудачники. Понемногу сплетничают все.

13. Друг не сплетничает о тебе и о твоих близких.

14. На вечеринке и отдыхе не приобретешь друга.

15. В скандале виновны обе стороны. Если хоть один из партнеров умеет психологически грамотно себя вести, скандала не будет.

16. Хочешь удержать возле себя партнера — расти!

17. Хочешь удержать возле себя партнера — занимайся своим делом.

18. Удерживай, отпуская.

19. Истинная любовь похожа на привидение: все о ней говорят, но мало кто ее видел. Это Ф. Ларошфуко.

20. Старайся дышать чистым воздухом, общайся с просветленным человеком.

21. Общайся с человеком, помни, что он о себе хорошего мнения.

22. Ответ партнера запрограммирован в вашем вопросе. Если ответ вас не устраивает, значит, вы задали не тот вопрос.

23. *В общении нет победителей и побежденных.*
Обе стороны или выигрывают, или проигрывают.

24. *Хочешь в общении добиться своего — уступи инициативу.*

25. *Спокойно принимай комплименты.*
Ты ничем не обязан тому, кто их тебе сделал.

26. *Раздражительность и гневливость — моча и кал нашего общения. Хочешь вспылить или подраться — иди в туалет.*

27. *Отличай психологический конфликт (ссору) от делового. Психологический конфликт идет до взаимного уничтожения, а деловой решает проблему и сближает партнеров.*

28. *Когда тебя ругают, тоже ругай себя, только еще сильнее.*
Принцип суперамортизации.

29. *Психологический вампиризм — это использование людей в качестве защиты и источника энергии.*

30. *Если ты не понял партнера, не торопись огорчиться, может быть, глупец вовсе не ты.*

31. *Не корчи из себя умника: непонятно — спроси.*

32. *Грех отдаваться без любви, грех не отдаваться, если любишь.*

33. *В любви везет один раз из десяти. Если невезло, делай новую попытку.*

34. *Объясняйся в любви как можно быстрее.*

35. *Делай предложение один раз. Не уговаривай.*
Получив отказ, попроси объяснить причину отказа и тут же уходи.

36. *Не заставляй человека оправдываться перед тобой, даже если он в чем-то провинился.*

37. *Хочешь, чтобы тебя полюбили, полюби себя сам.*

38. *Кто себя не любит, тот не имеет шансов на счастье.*

Если я себя не люблю, то как честный человек должен уйти от любимой. Нельзя же подсовывать дерьмо любимому человеку.

39. *Ухаживая за женщиной, демонстрируй не любовь, а деловые и личностные качества.*

От любви ждут больше, чем она может дать. В любви все люди примерно одинаковы. Отличаются индивиды своими личностными и деловыми качествами. В любви много повторов, в творческих делах имеется постоянный прогресс.

40. *Прочная любовь и хороший секс начинаются с успешного сотрудничества.*

41. *Хочешь, чтобы тебя полюбили, не делай подарков, а дай возможность заработать.*

42. *Если живешь с ненавистью в душе, найдешь, кого ненавидеть.*

43. Если хочешь прервать отношения с партнером, вначале избавься от чувства ненависти к нему.

44. Не прибегай к помощи друга (подруги) в вопросах любви — здесь каждый старается для себя.

45. Любить тебя может только экономически независимый от тебя человек. Купить можно ласку, но не любовь.

46. Любовь одна, чувств, похожих на нее, миллион.

47. Ухаживая за женщиной, знай, что тебе от нее нужно: ласка или любовь.

48. Случайный секс может перейти в любовь, но чаще он переходит в сифилис или СПИД.

49. В делах собирай информацию о партнере, в любви — нет. Полагайся на сердце.

50. В любви не связывайся с тем, кто советуется на счет тебя. Ведь и так ясно, что лучше тебя нет!

51. С чрезмерно кокетливой и восхищающейся тобой женщиной не связывайся. Если познакомился с ней, не иди провожать; если пошел провожать, не заходи к ней домой; если зашел домой, не добивайся секса; если добился секса, жди судебной повестки.

52. Если женщина соглашается провести с тобой время наедине и ставит условие, чтобы ты «не приставал», откажись от свидания; иначе прослывешь или импотентом, или нахалом.

53. Кавалер, жалующийся на твою предшественницу, потом будет жаловаться на тебя.

54. Чрезмерно кокетливая женщина фригидна — весь пар уходит в гудок.

55. Гнев глупого — в его словах, гнев умного — в его делах.
Это арабская пословица.

56. Не жаждай вечной любви, желай, чтобы тебя любили сегодня.

57. В делах любви не предъявляй прав, каждый день начинай все сначала.

58. Если помнишь, что простил, значит, не простил; если осознаешь, что верен, значит, не верен, если знаешь, что забыл, значит, помнишь.

59. «Я тебя люблю, я без тебя жить не могу!».

Если слышишь такое объяснение в любви знай, что оно искреннее. Но не любовь ли это голодного волка к ягненку? Голодный волк искренне любит ягненка, ведь он действительно без него жить не может.

60. Когда тебе объясняются в любви, выясни, что от тебя хотят получить, и что тебе могут дать, и ты поймешь, любовь ли это.

61. Любовь — как беременность. Либо она есть, либо ее нет. А если она небольшая, то создай ей условия, и она станет большой.

62. *От только что начавшейся любви так же легко избавиться, как от беременности с небольшим сроком.*
63. *Если не повезло в любви — расти, и твоя возлюбленная из сердца попадет в живот, затем в малый таз, а там и в унитаз.*
64. *Любовь как дерево: когда она только зародилась, ее легко выкорчевать, когда разрослась — трудно.*
65. *Расставшись с любимой, не встречайся, а если вынужден встречаться, не разговаривай, а если вынужден разговаривать, не откровенничай.*
Пусть новости о тебе она узнает со стороны,
66. *Спокоен в эротической любви тот, кто имеет пирамиду любви.*
Пирамида любви — это женщины, которые меня любят и которых я люблю. На вершине та, с которой я имею еще и сексуальные отношения. Если та, которая на вершине, меня разлюбит, трагедии не будет, хотя и будет неприятно.
67. *Завоевав мужчину, оставайся такой же, какой была, когда его завоевывала, а не становись та кой, какая ты есть.*
68. *Когда ты кого-то или что-то пытаешься завоевать, подумай, сможешь ли удержать. Сложно удержать, а не завоевать.*
69. *Любовь не может быть слабой. Если чувство слабое — это не любовь.*
70. *Это на солнце могут быть пятна, но не на любимом(ой). Здесь — особенности. Когда про ходит любовь, особенности становятся недостатками. Когда у любимого появились недостатки, подумай, не прошла ли любовь?*
71. *Добивайся только Королевы. Она, конечно, может отказать. Но ведь может отказать и Не королева!*
72. *Наука любви нужна, когда нет любви.*
73. *Женщинам, воюющим за мужчину: кто тянет на себя, тот проигрывает.*
74. *Женщинам, воюющим за мужчину: зачем вам нужен этот дурак? Неужели ему непонятно, что вы — лучшие всех!*
75. *Любознь не имеет эпитетов.*
76. *Не думайте о партнере, думайте о себе, партнер от этого только выиграет.*
Я врач, но когда лечу больного, думаю только о себе. Я заранее предупреждаю пациента, что я не Бог, но постараюсь сделать все, что смогу, для его выздоровления. Если я знаю, что другой врач лечит эту болезнь лучше меня, я направляю пациента к нему. Я не хочу для себя лишних неприятностей. Но ведь при таком подходе и пациент выигрывает!
77. *Узнавай дурака по умному виду, горделивой походке и патетической речи.*
78. *Дурак кичится своей глупостью. Он говорит: «Я эмоциональный человек».*
79. *«Ты самая красивая и необыкновенная. Такой, как ты, я не встречал». Так бабник, объясняясь в любви, заявляет своей любимой, что он бабник.*

80. *Советуется тот, кто не хочет взять на себя ответственность. Зрелый человек просит помощи.*

81. *Когда человек плачет об усопшем родственнике, не исключено, что он плачет о тех благах, которых он лишился в связи с уходом его в мир иной.*

82. *Послушай, как человек ругает других. Это он дает себе характеристику.*

Если человек назвал меня глупцом, то он, безусловно, глупец. Что касается меня, то это еще необходимо исследовать. Может быть, он и прав. Но в отношении его сомнений нет. Если я на самом деле умный, а он назвал меня глупцом, то кто он? А если я дурак, то он дурак вдвойне, так как глупо связываться с дураком. В психологии существует неписаное правило, которое гласит: «Психолог никогда не ошибается. Но если то, что он приписал обследуемому, неверно, то оно верно по отношению к самому психологу».

83. *Хочешь узнать человека? Посоветуйся с ним, и ты узнаешь его по способам его действий в аналогичной ситуации.*

84. *Осуждай поступок, а не преступление.*

Это японская пословица.

85. *Не лечись у больного врача. Каждый может передать другому только то, что имеет сам.*

Как поможет больному в решении его проблем врач-психотерапевт, который сам своих проблем решить не может? Как он научит больного быть успешным в работе и счастливым в семейной жизни, если сам не может этого добиться? Он сможет только сказать, чего не следует делать.

86. *Болезнь человеку на то и дана, чтобы он остановился и подумал, туда ли он идет. Если он об этом подумает, то болезнь превратится в благо, если нет — то в трагедию.*

87. *Враждебность прикрывается тревогой, а тревога — тоской и усталостью.*

88. *У здорового человека руки сухие и теплые.*

89. *К сожалению, лекарства помогают.*

Немного поясню. Я не противник лекарств. Есть болезни, которые без лекарств не вылечишь. Это практически все острые заболевания, а из хронических — эпилепсия, сахарный диабет, некоторые психические заболевания и ряд других. Но невроты вылечить лекарством невозможно. Я одному пациенту назначил лекарства, которые помогли снять у него выраженный навязчивый страх смерти. Он дал мне слово, что будет работать над собой и заниматься в психотерапевтической группе. Я его предупредил, что это обязательное условие, иначе будет обострение. Состояние его быстро улучшилось, и он исчез из моего поля зрения. Через три месяца он пришел ко мне в тяжелейшем депрессивном состоянии. Не знаю, кого он обманул: меня или себя?

90. *Если врач тебе не помог, если вскоре после улучшения возникло обострение, смени его. Но вначале подумай, выполнил ли ты его рекомендации.*

В моей практике были случаи, когда больные многие годы лечились у одного и того же врача без особого эффекта. Затем, сменив врача, быстро получали улучшение. На вопрос, почему они не сделали этого раньше, чаще всего больные отвечали: «Неудобно было!».

91. *Врачу: если знаешь, что не сможешь помочь больному, откажись от него. Если в течение трех месяцев нет эффекта, пригласи консультанта или передай больного для ведения другому врачу.*

92. *Врачу: никогда не обещай больному, что ты его вылечишь, а обещай, что сделаешь для него все, что в твоих силах.*

Выздоровление при правильных действиях врача зависит от больного. Что я могу сделать, если больной не соблюдает режима питания после операции на желудочно-кишечном тракте, пытается ходить, когда еще не зажил перелом, не хочет заниматься лечебной гимнастикой и т. д.?

93. *Больному: не лечись у врача, который гарантирует тебе 100-процентное выздоровление. Не все зависит от него.*

94. *Если предложение тебя устраивает, соглашайся с первого раза. Второй раз могут не предложить.*

И даже если оно тебя не устраивает, все равно согласишься в принципе, а потом откажись из-за деталей. Сразу не отказывай. Ведь партнер программирует согласие.

95. *Предлагай сотрудничество только один раз.*

Афоризм возник из восточной мудрости: «Уговаривать — значит насиловать».

96. *Не жди, когда начнут тебя критиковать, критикуй себя сам.*

97. *Не предлагай своих услуг. Жди, когда тебя об этом попросят.*

98. *Помогай, когда сделал свои дела.*

Против этого правила многие возражают. А зря! Какой от вас будет толк, если вы, помогая другому, будете отвлекаться на мысли о своих делах?

99. *Не проси помощи у человека, который занят своими делами.*

100. *Обращайся за помощью не к другу, а к профессионалу.*

Для профессионала твое дело — его дело.

101. *Истинный комплимент никогда не сопровождается просьбой, но иногда — подарком.*

102. *Если тебе льстят — обманут, если восхищаются — предадут.*

103. *Нередко заботливые родственники приносят человеку больше вреда, чем откровенные враги.*

Они блокируют его развитие.

104. *Для некоторых болезнь — единственный способ стать в центре внимания.*

105. *Тот, кто в тебе нуждается и без тебя не может обойтись, тот тебя не любит.*

Его к тебе влечет нужда. Но влечение это искреннее.

106. *Тот, кто без тебя может обойтись, но тем не менее хочет быть с тобой, может быть, тебя любит.*

107. *Квалификация психотерапевта обратно пропорциональна количеству даваемых им советов.*

108. *Есть единственная уважительная причина разрыва отношений и увольнения с работы — невозможность личностного роста в сложившихся условиях.*

109. Прежде чем разрывать отношения, наладь их.

110. Налаживая отношения, меняй свое поведение, а не перевоспитывай партнера.

111. Человек — это животное, которое умеет смеяться.

Так определяли человека философы древности. Чувство юмора тесно связано с творческим мышлением. Поэтому что-то серьезное можно сделать только с улыбкой. Отсюда вытекает, что несерьезно быть серьезным. Нельзя делать серьезные дела с серьезным видом. Это несерьезно.

112. Проявляй почтение к молодежи. Чем моложе человек, тем больше нужно оказывать ему почтения. Ведь он думает, что в твоём возрасте он будет занимать более высокое положение.

113. Нередко между комедией и трагедией есть лишь одна разница: если что-то неприятное происходит с другим, — это комедия, если то же самое происходит с тобой, — это трагедия. Посмотри на себя со стороны — и трагедия превратится в комедию.

Вы, наверное, когда-нибудь видели, как в шутку из-под привставшего со своего места человека убирали стул. Для зрителей — это была комедия, для упавшего — трагедия, если он не смог посмотреть на все это со стороны.

114. Образование — это лакмусовая бумажка для ума. Умный от образования становится умнее, глупый — глупее.

115. Лучше быть умным, чем казаться им.

116. Сложный в общении человек устроен примитивно, простой — сложно. К примитивному следует приспособиться, сложный к тебе приспособится сам.

117. Алкоголь делает человека не раскованным, а развязным.

118. Говорить следует так, чтобы тебя поняли так, как ты хочешь, чтобы тебя поняли, и что бы не могли понять иначе.

119. Лучше пусть будет хуже, чем точно так же.

120. Мухе, бьющейся о стекло: выход не всегда там, где светло.

121. Все, что тяжело, неправильно.

122. Мук творчества не бывает, муки возникают, когда нет творчества.

123. Об истинных своих достоинствах, как, впрочем, и о недостатках, человек часто и не подозревает.

«Познай самого себя».

124. Не вырос, как положено тебе по твоей природе, — стал горбатым. Не вырос духовно вверх — вырастил духовный горб. И сам им задеваешь других, и другие его задевают.

125. Человек, не выросший духовно, напоминает панариций (гнойник на пальце). Ему кажется, что все его специально задевают.

126. Больной неврозом напоминает гнойник, из которого все время течет духовный гной.

127. *Невроз, как кукушка, откладывает свои яйца в чужие гнезда.*

128. *Каждый рождается, чтобы стать королем или королевой в королевстве своем, но нередко остается на всю жизнь лягушкой.*

129. *Все болезни от нервов.*

Говорят, что все болезни от нервов, и только три (гонорея, сифилис и СПИД) — от удовольствия. Как видите, я эту поговорку, сократил, ибо моя практика показывает, что и эти болезни от нервов. Ведь только нервный человек, не умеющий общаться и грамотно отрегулировать свои сексуальные отношения, «влипает». В голове у такого «Иванушки» сидит «Аленушка» и бурчит: «Не пей из лошадиного копытца, а то жеребеночком станешь (гонореей подхватишь)». Он и терпит. Когда опять хочется, она говорит, что можно теленочком стать (сифилисом заболеть). В конце концов он плюет на ее предостережение стать козленочком и заражается СПИДом. Лучше бы выгнал из своей головы «Аленушку» или научил ее находить чистый источник.

130. *Говорят, надежда умирает последней; я бы убил ее первой.*

131. *Маска и роль вызывают головную боль.*

132. *Нередко трусость надевает личину щедрости, принципиальности, солидарности, гостеприимства, галантности, доброты, скромности, заботливости и даже храбрости.*

133. *Стыд и чувство вины нужны глупому. Умный и без этих тормозов разберется, что можно делать, а чего нельзя.*

134. *Скука — спутница успеха у духовно пустого человека.*

135. *Больше всего способствует умственному развитию и очищает душу удивление.*
Почти по Сократу.

136. *Мораль нужна глупому. Умный и без моральных запретов не станет совершать аморальных поступков.*

137. *Морален внутри — аморален в поступках, аморален внутри — морален в поступках.*

138. *Умному мораль не нужна, а глупого она не удержит.*

139. *Национальный характер состоит из одних недостатков.*
Мысль заимствована из работ Шопенгауэра.

140. *Тот, кто не с нами, не всегда против нас.*

141. *Богат не тот, кто имеет много, а тот, кто доволен тем, что имеет, и не мыслит о другом.*

Следствие закона любви.

142. *А теперь сам закон любви: «Желать то, что имеешь, не мысля о другом».*
Сформулирован Данте.

143. *Самое страшное предательство — это предательство самого себя.*

144. Самая обычная и распространенная причина лжи есть желание обмануть не людей, а самих себя.
Это мысль Л. Н. Толстого.
145. Не все нуждается в экспериментальной проверке.
Кое-что следует рассчитать. Человек смертен. Это можно доказать логически, не прибегая к экспериментальной проверке.
146. Часто человек изливает свою злость не на того, на кого зол, а на того, кто слабее и к тому же подвернулся под руку.
147. Скажи, чем ты можешь наслаждаться, и я скажу, кто ты. Скажи, чем ты наслаждаешься сейчас, и я скажу, как ты живешь.
148. Для того чтобы наслаждаться собой, не обязательно быть онанистом. Вариант: Не все, на слаждающиеся собой, онанисты.
149. Волевой пробивает, целеустремленный обходит (препятствие).
150. Заблуждения — это тени истины.
Кажется, это придумал я. Но до того красиво, что даже не верится!
151. Разум покоится в правде.
А это точно я где-то вычитал.
152. Нередко тот, кто тебя обманул, был еще раньше обманут тобой.
153. Делая подлость, человек нередко думает, что оказывает благодеяние.
Вспомните «треугольник судьбы» Карпмана.
154. Не надейся, что у бессовестного заговорит совесть. Как может заговорить то, чего нет?!
155. Хуже бывает не место, а человек.
156. Победить легко — трудно использовать плоды победы.
157. Перевоспитание — это возвращение к самому себе. Все остальное — убийство.
Перевоспитание целесообразно только при воспитании. Складывается впечатление, что любое воспитание неправильное. Нужно не воспитание, а выращивание (мысль Т. Ф. Акбашева).
158. Когда есть цель, тогда находятся и средства.
159. Всегда добивайся цели. но праведными средствами.
160. У каждого есть цель жизни. Ее надо найти.
161. К сожалению, нередко процесс воспитания в наших условиях — процесс сбивания с верного пути.
162. Если дереву не мешать, оно растет вверх. Если ребенку не мешать, он вырастет достойным человеком.

163. Неприятности — как перец в пище: плохо, когда его много, хорошо, когда в меру.

164. Нередко в процессе воспитания способности не развиваются, а подавляются и уничтожаются.

165. Попытка перевоспитать другого — это попытка уничтожить его. Да и перевоспитать можно только одного человека — самого себя.

166. Победить можно и случайно, но воспользоваться результатами победы можно только с помощью науки.

Это Овидий.

167. Несчастье изоциряет ум.

168. Счастливый случай всегда есть. Нужно только заметить его и суметь воспользоваться им.

Клюет часто, ловится редко.

169. Остановка в росте — это смерть. Раз ты жив, значит, ты растешь.

170. Иногда все содержание уходит в форму. Тогда весь пар уходит в гудок.

Чрезмерно кокетливая женщина нередко фригидна. Когда произносится много речей, часто нет сил на дело.

171. Профессионал — это человек, который правильно оценивает свои возможности.

172. Застенчивость — тяжелая болезнь с идеями величия и преследования.

173. Понятное не всегда примитивно, непонятное не всегда сложно.

174. Не слушай того, кто говорит для тебя непонятно. Раз тебе непонятно, значит, для тебя это пустая мысль.

Афоризм навеян восточной мудростью: «Истина не в словах говорящего, а в ушах слушающего». Э. Берн считал, что писать и говорить надо так, чтобы тебя мог понять профессор символической логики и фермер с трехклассным образованием. Некоторые мои коллеги упрекают меня в том, что я читаю лекции врачам ненаучным языком и они понятны даже непосвященным. Я, правда, это рассматриваю как комплимент.

175. Дорогое сукно требует простого кроя, ценная мысль — понятного изложения.

176. Духовно пустой человек ничего не отдает потому, что отдать ему нечего.

Это мысль Шопенгауэра.

2 Экспериментально-психологическое определение структуры личностного комплекса (социогена) и прогноз судьбы

В своих предыдущих работах (М. Е. Литвак, 1989; 1994-1996) 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 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, кризисов, неврозов, срыв адаптации 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. Были описаны малоадаптивные личностные комплексы 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 использовался биографический метод, клиническое изучение и модифицированный нами биографический опросник Е. Верн (1977), что делало обследование довольно громоздким. Этих недостатков лишен разработанный нами на базе цветового ассоциативного теста Люшера и цветового теста отношений (ЦТО) Эткинда цветовой тест определения социогена (ЦТОС). Тест апробирован на 283 больных хирургического профиля, 1376 человек, проходивших занятия в КРОССе, при обучении психологов и психотерапевтов (317 человек) и при изучении проблемы адаптации у студентов младших курсов Ростовского медицинского университета и учеников старших классов медицинского лицея.

Тест Люшера широко известен и довольно часто приводился в отечественной литературе, а ЦТО публиковался всего один раз (1983). Поэтому позволю себе конспективно изложить его процедуру.

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, сослуживцы, врач, психолог).

2. Перед больным на белом листе бумаги раскладываются в случайном порядке 8 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 и могут повторяться.

ЦТО имеет 2 варианта, краткий и полный. В кратком варианте от больного требуется подобрать к каждому человеку или понятию, которые он оценивает, 1 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 и приятного для глаз» и кончая «самым некрасивым и неприятным для глаз».

4. Интерпретация основывается на 2 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 принимает его, удовлетворен соответствующим отношением. 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 1 до 8. В полном варианте соответствующий показатель может быть вычислен путем складывания абсолютных величин разности рангов каждого цвета в 2 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 (0 баллов) и полное неприятие (32 балла) встречается чаще всего у

истерических личностей. У них, если отношения со значимыми другими продолжаются, в момент расположения к ним наблюдается полная идентификация (0 баллов), а в момент конфликта — полное неприятие (32 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.

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 6 распространенных социальных типов (друг, отшельник, клоун, божий одуванчик, полководец и предатель) имеют соответствующие ранги.

Друг 3 1 2 6 8 4 5 7

Отшельник 8 1 7 6 5 2 3 4

Клоун 4 3 5 2 1 6 8 7

Божий одуванчик 4 6 5 2 0 1 3 7

Полководец 3 1 7 2 6 5 0 4

Предатель 7 5 8 6 1 2 4 3

Обозначения: 1 — синий, 2 — зеленый, 3 — красный, 4 — желтый, 5 — фиолетовый, 6 — коричневый, 7 — черный, 8 — серый.

Иногда имеется значительное расхождение между вербальными характеристиками и данными теста. Так, одна моя клиентка поставила свои отношения к мужу на первое место, а в тесте расположила его на седьмом. При дальнейшем анализе выявилось ее недовольство мужем: он желал, чтобы жена больше занималась 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 выявилось, что второго мужа она помещает на третье место, а первого на восьмое. Это является показателем того, что второго мужа, хотя она и оценивает положительно, но считает средней личностью, а к первому испытывает чувство ненависти. Можно сделать вывод, что отношения с первым мужем еще не изжиты. И 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, в которой жена обладала ярко истерическими свойствами. Мне удалось наладить их отношения, и жена с восторгом сообщила, что они стали просто великолепными.

Вот выдержки из протокола обследования жены.

Отношение к мужу: 31264857

Предпочтительные цвета: 31264857

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:

31264857

Отношение к мужу в момент конфликта:

75846213

Таким образом, в ЦТО 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 консультированных 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).

ЦТОС проводится следующим образом.

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 удивления идентификационное отношение к домашним животным, в частности к собаке или кошке. Вся 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 1 до 8.

При тесте определения социогена вместо цифр используются знаки «плюс» и «минус». Нулем считается середина раскладки, 4 оценивается как +, 3 как ++, 2 как +++, 1 как ++++, 5 как —, 6 как — -, 7 как — - -, 8 как — - - -.

Затем 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, число близких лиц — 10. Позиция «ВЫ» оценивается как положительная — 1,6. Максимально положительной или отрицательной она может быть при 4 баллах. Так, по-видимому, у Со-бакевича негативное отношение к близким было 4 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, характеризующее 2 — 3 плюсами.

Чрезмерно высокое позитивное «ВЫ++++» часто свидетельствует о мазохизме или о восхищении партнером по общению. Тот, кто восхищается, может впоследствии предать, а

мазохист неожиданно оставить. Врач, которому пациент ставит четыре плюса, должен быть внимательным к высказываниям пациента о том, что у него наступило улучшение. Не исключено, что это неосознаваемое желание сделать своему кумиру что-то хорошее. После того как наступит разочарование, именно этот пациент будет относиться к врачу наиболее враждебно. Те же соображения справедливы при анализе отношений «начальник — подчиненный», «учитель — ученик». Так можно предсказать предательство. Наиболее продуктивно складываются деловые отношения, если подчиненный, ученик или пациент ставят начальнику, учителю и врачу 2 — 3 плюса. На начальных этапах неплохо, если будет 1 минус. Тогда после спокойного анализа недоразумений отношения между партнерами могут стать теплыми. 3 — 4 минуса в позиции «ВЫ» при позитивном «Я» свидетельствуют о большой степени высокомерия. Не исключена и параноидная настроенность.

Чрезмерно высокое позитивное «ОНИ++++» встречается в раннем детстве. Оно нередко наблюдается у «гадких утят» и истерических личностей. Они охотно идут на контакты, но истерики быстро разочаровываются в новых знакомых, а «гадкие утята» при недоразумениях еще раз убеждаются в собственной неполноценности. Наиболее адаптивна позиция «ОНИ» при 2 — 3 плюсах. Наличие 1-2 минусов в позиции «ОНИ» свидетельствует о некоторой застенчивости, 3 — 4 минуса заставляют предположить мизантропию и параноидную настроенность, особенно, если минусы в «ОНИ» сочетаются с минусами в позиции «ВЫ».

Если отношение к работе негативное, да еще при этом не осознается, это может служить постоянным неосознаваемым психотравмирующим фактором. Но если выявляется позитивное отношение к некоторым трудовым процессам или к хобби, то это может служить 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 определить как нестабильную и предположить, что в одной ситуации человек будет вести себя так, а в другой — прямо противоположным образом. О нестабильности позиции могут свидетельствовать иногда показатели, приближающиеся к 4. Но более точно фактор стабильности/нестабильности можно оценить, если провести обследование несколько раз в течение 10 дней, особенно эти данные ценны, если ситуация меняется с благоприятной на неблагоприятную и наоборот.

ЦТОС совпадал с биографическим методом в 91,6% (на материале 147 параллельных изучений), что свидетельствует о его высокой валидности. Преимуществом его является, кроме быстроты получения данных, возможность более глубокого прогноза развития отношений, что позволяет использовать его при семейном консультировании и диагностике производственных отношений. В последнем случае его можно сочетать с разработанным нами цветовым социометрическим тестом (ЦСТ).

В основу ЦСТ легли цветовой ассоциативный тест Люшера, ЦТО и ЦТОС.

В чистом виде ЦСТ проводится следующим образом.

Перед испытуемым на белом фоне в случайном порядке раскладываются 8 цветных прямоугольников цветов теста Люшера. Экспериментатор предлагает, как и в ЦТО, подобрать для каждого из 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 3 лица из группы, к которым выявилось положительное отношения, и 3 лица, к которым выявилось негативное отношение, и на основании этих данных по законам социометрических тестов строится социо-грамма, в соответствии с которой делается заключение о структуре группы. При разработке теста было обследовано 489 человек, входящих в состав 32 групп (учебные классы, группы психологического тренинга, производственные, спортивные коллективы, студенческие группы и временные коллективы-бригады, курсы факультетов усовершенствования, туристические группы и пр.). Одновременно проводился и традиционный социометрический тест Т. Ли-ри и Д. Морено.

Следует отметить, что предлагаемый тест имеет ряд преимуществ. Во-первых, выявляется отношение каждого ко всем и всех к каждому. Учитывая недоверие нашего населения к психологическому тестированию, невербальный характер данного теста позволяет получить более достоверные данные. Во-вторых, при необходимости, поскольку одновременно проводятся процедуры ЦТО и ЦТОС, можно получить и достоверный психологический портрет каждого участника группы, а также выявить уровень его невротизации.