



ВЕЛИКИХ КНИГ ПО ПСИХОЛОГИИ

КЛАССИКИ И СОВРЕМЕННОКИ - ПОД ОДНОЙ ОБЛОЖКОЙ

ЗИГМУНД ФРЕЙД • КАРЛ ЮНГ • МАЛКОЛЬМ ГЛАДУЭЛЛ • АЛЬФРЕД КИНСИ
ЖАН ПИАЖЕ • ЭРИК БЕРН • РОБЕРТ ЧАЛДИНИ • ДЖОН ГОТТМАН • АБРАХАМ
МАСЛОУ • ГАНС АЙЗЕНК • ТОМАС ХАРРИС • МИЛТОН ЭРИКСОН И ДРУГИЕ

**УНИКАЛЬНЫЙ ШАНС ПОЗНАКОМИТЬСЯ С КЛЮЧЕВЫМИ
РАБОТАМИ ПО ПСИХОЛОГИИ ЗА ОДИН ДЕНЬ**

ЗДВАРД ДЕ БОНО. **РОБЕРТ ЧАЛДИНИ. ПСИХОЛОГИЯ ВЛИЯНИЯ**

ЛАТЕРАЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЕ АЛЬФРЕД АДЛЕР. ПОНЯТЬ ПРИРОДУ ЧЕЛОВЕКА

ВИКТОР ФРАНКЛ. ВОЛЯ К СМЫСЛУ Сюзан Форуард. МЕЛАНИ КЛЯЙН.
Эмоциональный ЗАВИСТЬ И
Анна Фрейд. Психология Я и защитные механизмы шантаж БЛАГОДАРНОСТЬ

ИЗАБЕЛЬ БРИГГС МАЙЕРС. У КАЖДОГО СВОЙ ДАР

АЛЬБЕРТ ЭЛЛИС, ГАРРИ ХАРЛОУ.
РОБЕРТ А. ХАРПЕР. ПРИРОДА ЛЮБВИ

ГИД ПО РАЦИОНАЛЬНОЙ Уильям Стайрон.
ЖИЗНИ Эрика Гилберт.

Говард Гарднер.
Структура разума:
Теория множественного
В. С. Рамачандран. интеллекта.
Призраки разума:
исследование загадок
человеческого сознания

ТОМАС Э. ХАРРИС.

ЗИГМУНД ФРЕЙД. Я – О'КЕЙ, ТЫ – О'КЕЙ

ТОЛКОВАНИЕ
СНОВИДЕНИЙ

КАРЛ РОДЖЕРС.
СТАНОВЛЕНИЕ

ЛИЧНОСТИ: ВЗГЛЯД
НА ПСИХОТЕРАПИЮ
Уильям Джеймс.
принципы
психологии

Джон М. Готтман.
Карта любви **ГЕЙЛ ШИХИ.**
ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ

РОБЕРТ Е. ТАЙЕР.
ИСТОЧНИК
ПОВСЕДНЕВНОГО
НАСТРОЕНИЯ

НАТАНИЗЛЬ
БРАНДЕН.
ПСИХОЛОГИЯ
САМОУВАЖЕНИЯ

АЛЬФРЕД КИНСИ.
СЕКСУАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ
САМКИ ЧЕЛОВЕКА

РОБЕРТ БОЛТОН. НАВЫКИ ЛЮДЕЙ

Ганс Айзенк.
Измерения личности
Сидней Розен. МОЙ ГОЛОС ОСТАНЕТСЯ С ВАМИ.
ПОУЧИТЕЛЬНЫЕ ИСТОРИИ МИЛТОНА ЭРИКСОНА

КАРЛ ЮНГ.
АРХЕТИПЫ
И КОЛЛЕКТИВНОЕ
БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ

1 СЕЛИГМАН.
ПОЗИТИВНАЯ
ПСИХОЛОГИЯ

ОТКРЫТИИ И ИЗОБРЕТЕНИЯ
КАКИМИ ОНИ БЫЛИ

Стивен Пинкер.
Чистый лист.
Современный взгляд
на отрицание
человеческой
природы человека

Дэвид Д. Бернс.
Хорошее самочувствие:
новая терапия
настроений

ЭНН МОЙР И ДЭВИД ДЖЕССЕЛ.
ПОЛ МОЗГА: РЕАЛЬНЫЕ РАЗЛИЧИЯ
МЕЖДУ МУЖЧИНОЙ И ЖЕНЩИНОЙ

ИВАН ПАВЛОВ.
УСЛОВНЫЕ РЕФЛЕКСЫ

Фриц Перлз. Теория гештальт-терапии

БАРРИ ШВАРЦ.
ПАРАДОКС ВЫБОРА:
ПОЧЕМУ «БОЛЬШЕ»
ЗНАЧИТ «МЕНЬШЕ»

КАРЕН ХОРНИ.
НАШИ ВНУТРЕННИЕ
КОНФЛИКТЫ

Дениэл Гоулман.
Эмоциональный
интеллект на работе
Б. Ф. Скиннер. По ту сторону
свободы и достоинства

Малкольм Гладуэл.
Озарение: о силе мгновенных решений

ДУГЛАС СТОУН,
БРЮС ПЭТТОН,
ШЕЙЛА ХИН.
ТРУДНЫЕ
РАЗГОВОРЫ
ЭРИК ХОФФЕР.
ИСТИННОВЕРУЮЩИЙ:
ЛИЧНОСТЬ, ВЛАСТЬ
И МАССОВЫЕ
ОБЩЕСТВЕННЫЕ
ДВИЖЕНИЯ

ГЭВИН ДЕ БЕККЕР. ДАР СТРАХА:
ТАЙНЫЕ СИГНАЛЫ ВЫЖИВАНИЯ,
ЗАЩИЩАЮЩИЕ НАС ОТ НАСИЛИЯ

459.9 2016/80

15-28 2141

Бар.лф -

Борцов Т.

Великий князь

нахоломич

1050000

000000

08.16.

17

2016/80

2141

ПСИХОЛОГИЯ

АНТОЛОГИЯ МЫСЛИ

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

«Наконец, люди, не являющиеся профессионалами в этой области, получили возможность узнать, что психология состоит не только из Фрейда и Юнга. Эта книга — уникальный шанс познакомиться с большинством ключевых работ по психологии практически за одну ночь».

Доктор Радж Перго, профессор кафедры социальной психиатрии Грешам-колледжа

«Эта удивительная книга содержит в себе вдумчивые и увлекательные описания 56 наиболее влиятельных работ по психологии. Ее обязательно должны прочесть студенты, нацеленные на построение карьеры в этой области».

В. С. Рамачандран, доктор медицинских наук, директор Центра исследований мозга и когнитивного познания, Калифорнийский университет, Сан-Диего

«Великолепная книга. Автор представил сложные идеи просто и доступно, без излишнего углубления в материал. Я снова и снова ловил себя на мысли: «Так вот что хотел он этим сказать!»

Дуглас Стоун, преподаватель права юридического факультета Гарварда, соавтор книги «Трудные разговоры»

«Батлер-Бюудон пишет с заразительным энтузиазмом. Он истинный знаток литературы данного жанра».

USA Today

Т О М Б А Т Л Е Р Б О У Д О Н



ВЕЛИКИХ КНИГ ПО ПСИХОЛОГИИ



ЭКСМО
Москва
2015

50 PSYCHOLOGY CLASSICS

Перевод с английского *Валентины Соколовой*

Художественное оформление *Петра Петрова*

Батлер-Боудон Т.

Б 28 50 великих книг по психологии / Том Батлер-Боудон ; [пер. с англ. В. Соколовой]. — М. : Эксмо, 2015. — 608 с. — (Психология. Антология мысли).

ISBN 978-5-699-53409-8

Уникальный шанс познакомиться с ключевыми работами по психологии практически за один день. В книге признанного эксперта в области психологической литературы рассказывается о произведениях и классиков (Фрейд, Адлер, Юнг, Пиаже и др.), и современных психологов и мыслителей (Гарднер, Голдман, Селигман, Берн, Чалдини и др.). Представлены также идеи и теории таких авторов, как Изабель Бриггс Майерс, Эрик Хоффер, Уильям Стайрон.

Основной акцент автор делает на популярной психологии — книгах, которые каждый может прочитать и почерпнуть для себя много нового или которые изначально задумывались как ориентированные на широкую аудиторию.

Обращается внимание и на наиболее известные исследования в области психологии. Например, завораживающие эксперименты Стэнли Милгрэма, показывающие стремление человека к подчинению авторитетам, опыты Гарри Харлов с детенышами обезьян, доказывающие важность физического контакта в развитии здоровой психики, исследования семейных отношений в «лаборатории любви» Джона Готтмана, открывшие расхождения Альфреда Кинси о сексуальной жизни человека.

Книга будет интересна как тем, кто мечтает о профессиональной карьере в области психологии, так и всем, кого интересует эта область знаний.

УДК 159.922.1

ББК 88.53

Ko'makchi fond

ISBN 978-5-699-53409-8

© Tom Butler-Bowdon 2007. First published by Nicholas Brealey Publishing, in 2007. Reprinted in 2007. This translation is published by arrangement with Nicholas Brealey Publishing

© Соколова В.Д., перевод на русский язык, 2011

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

истинно

Посвящается Черри

Содержание

Благодарности	8
Введение	9
1. Альфред Адлер. <i>Понять природу человека</i> (1927)	36
2. Гэвинг де Беккер. <i>Дар страха: Тайные сигналы выживания, защищающие нас от насилия</i> (1997)	48
3. Эрик Берн. <i>Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений</i> (1964)	60
4. Роберт Болтон. <i>Навыки людей: Как отстаивать свое мнение, выслушивать других и решать конфликты</i> (1979)	72
5. Эдвард де Боно. <i>Латеральное мышление. Учебник творческого мышления</i> (1970)	84
6. Натаниэль Бранден. <i>Психология самоуважения</i> (1969)	92
7. Изабель Бриггс Майерс. <i>У каждого свой дар. MBTI: определение типов</i> (1980)	100
8. Луанн Брайзендайи. <i>Женский мозг</i> (2006)	114
9. Дэвид Д. Бернс. <i>Хорошее самочувствие: Новая терапия настроений</i> (1980)	126
10. Роберт Чалдини. <i>Психология влияния</i> (1984)	134
11. Михай Чиксентмихайи. <i>Креативность: Поток и психология открытий и изобретений</i> (1996)	146
12. Альберт Эллис и Роберт А. Харпер. <i>Руководство по рациональной жизни</i> (1961)	158
13. Милтон Эриксон (автор Сидней Розен). <i>Мой голос останется с вами. Обучающие истории Милтона Эриксона</i> (1982)	166
14. Эрик Эриксон. <i>Молодой Лютер. Психоаналитическое историческое исследование</i> (1958)	178
15. Ганс Айзенк. <i>Измерения личности</i> (1947)	192
16. Сюзан Форурд. <i>Эмоциональный шантаж</i> (1997)	200
17. Виктор Франкл. <i>Воля к смыслу</i> (1969)	212
18. Анна Фрейд. <i>Психология Я и защитные механизмы</i> (1936)	220
19. Зигмунд Фрейд. <i>Толкование сновидений</i> (1900)	232
20. Говард Гарднер. <i>Структура разума: Теория множественного интеллекта</i> (1983)	246
21. Дениэл Гилберт. <i>Спотыкаясь о счастье</i> (2006)	254
22. Малкольм Гладуэлл. <i>Озарение: Сила мгновенных решений</i> (2005)	262

23. Деннэл Гоулман. <i>Эмоциональный интеллект на работе</i> (1998)	272
24. Джон М. Готтман. <i>Карта любви</i> (1999)	284
25. Гарри Харлоу. <i>Природа любви</i> (1958)	296
26. Томас Э. Харрис. <i>Я – о'кей, ты – о'кей</i> (1967)	308
27. Эрик Хоффер. <i>Истинноверующий: Личность, власть и массовые общественные движения</i> (1951)	316
28. Карен Хорни. <i>Наши внутренние конфликты</i> (1945)	324
29. Уильям Джеймс. <i>Принципы психологии</i> (1890)	338
30. Карл Юнг. <i>Архетипы и коллективное бессознательное</i> (1968)	350
31. Альфред Кинси. <i>Сексуальное поведение самки человека</i> (1953)	362
32. Мелани Кляйн. <i>Зависть и благодарность</i> (1957)	374
33. Р. Д. Лэнг. <i>Расколотое Я</i> (1960)	384
34. Абрахам Маслоу. <i>Дальние пределы человеческой психики</i> (1971)	396
35. Стэнли Милгрэм. <i>Подчинение авторитету</i> (1974)	408
36. Энн Мойр и Дэвид Джессел. <i>Пол молга: Реальные различия между мужчиной и женщиной</i> (1989)	420
37. И. П. Павлов. <i>Условные рефлексы</i> (1927)	432
38. Фриц Перлз. <i>Теория гештальттерапии</i> (1951)	444
39. Жан Пиаже. <i>Речь и мышление ребенка</i> (1923)	456
40. Стивен Пинкер. <i>Чистый лист: Современный взгляд на отрицание человеческой природы</i> (2002)	468
41. В. С. Рамачандран. <i>Призраки разума: Исследование загадок человеческого сознания</i> (1998)	476
42. Карл Роджерс. <i>Становление личности: Взгляд на психотерапию</i> (1961)	490
43. Оливер Сакс. <i>Человек, который принял жену за шляпу</i> (1970)	498
44. Барри Шварц. <i>Парадокс выбора: Почему «больше» значит «меньше»</i> (2004)	510
45. Мартин Селигман. <i>Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни</i> (2002)	522
46. Гейл Шихи. <i>Возрастные кризисы</i> (1976)	534
47. Б. Ф. Skinner. <i>На ту сторону свободы и достоинства</i> (1971)	546
48. Дуглас Стоун, Брюс Пэттон и Шейла Хин. <i>Трудные разговоры</i> (1999)	560
49. Уильям Стайрон. <i>Зримая тьма</i> (1990)	574
50. Роберт Е. Тайер. <i>Источник повседневного настроения: Управление энергией, напряженностью и стрессом</i> (1996)	586
И еще 50 книг	597
Хронологический список работ	604
Список использованной литературы	606

Благодарности

Я благодарю Николаса Брили и Салли Лэндсделл из лондонского офиса издательства за редакторскую правку, которая сделала эту книгу намного лучше. Спасибо сотрудникам отдела международных прав за то, что миллионы читателей по всему миру имеют возможность познакомиться с ней.

Огромное спасибо Патрисии О'Хара и Чаку Дреснеру из бостонского офиса издательства за вклад в данную книгу и другие работы, вошедшие в серию, а также за обеспечение популярности серии в Соединенных Штатах.

Безусловно, книга не была бы написана, если бы не блистательные идеи и концепции, представленные в классических книгах по психологии и разобранные здесь. Благодарю всех ныне живущих авторов за вклад в развитие этой области.

Введение

Впутешествии, охватившем 50 книг, сотни идей и более ста лет истории, эта книга рассматривает наиболее интригующие вопросы, связанные с тем, что движет нами, что заставляет нас чувствовать и поступать в определенной манере, как работает наш мозг и что определяет наше чувство собственного Я. Более глубокие знания в этих областях помогают нам лучше разобраться в себе, понять природу человека, улучшить взаимоотношения и повысить их эффективность — то есть приносят реальные изменения в нашу жизнь.

Эта книга — обзор работ не только культовых личностей психологической науки, таких, как Фрейд, Адлер, Юнг, Скиннер, Джеймс, Пиаже и Павлов, но и современных мыслителей, включая Гарднера, Гилберта, Гоулмана и Селигмана. Каждой из книг этих авторов отведен свой комментарий, отражающий ключевые моменты, а также рассказывающий об идеях, людях и событиях, связанных с ней. Здесь представлены книги по психологии, о которых любой уважающий себя человек должен хотя бы знать, даже если он никогда не соберется их прочесть, а также работы, которые включают в себя самые последние научные достижения в этой области.

Основное внимание было уделено трудам по психологии «для непрофессионалов», книгам, которые лю-

бой может прочитать и найти для себя полезные идеи или которые были первоначально написаны для массовой аудитории. Авторами представленных в сборнике работ являются не только психологи, но и неврологи, психиатры, биологи, эксперты по связям с общественностью, журналисты, не говоря уже об одном портовом грузчике, эксперте в области проблем насилия и романисте. Поскольку постижение секретов человеческого поведения является настолько важным, что оно было выделено в отдельную научную дисциплину, мы просто обязаны прислушиваться ко всему разнообразию голосов тех людей, которые когда-либо делились с миром своими идеями.

В данной книге мы не стремимся погрузить вас в глубины психиатрии, хотя и познакомим с работами таких психиатров, как Оливер Сакс, Эрик Эриксон, Р. Д. Лэнг и Виктор Франкл, а также с книгами некоторых практикующих терапевтов, включая Карла Роджерса, Фрица Перлза и Милтона Эриксона. Книга не акцентирует внимание на анализе проблем, а отражает общие мысли и взгляды на то, почему люди думают и поступают именно так, как они это делают.

Хотя в сборник попал ряд книг, посвященных познанию человека, в нем не будет проводиться глубокого анализа концепций психики или души человека. Некоторые из наиболее популярных писателей, занимающихся исследованиями в этой области, включая Джеймса Хиллмана («Код души»), Томаса Мора («Забота о душе»), Кэрол Пирсон («Герой внутри нас») и Джозефа Кэмпбелла («Сила мифа»), были представлены в

сборниках «50 классиков самопомощи»¹ и «50 классиков духовности»².

Книга «50 великих книг по психологии» не представляет собой полный и завершённый список и не стремится охватить все отрасли и сферы психологии как науки в целом, а лишь перечисляет некоторые из наиболее значимых имен и работ в этой области. Наша задача заключается лишь в том, чтобы разобраться в основных взглядах на наиболее интригующие вопросы психологии и расширить свои знания о природе человека.

Развитие науки

«Психология — это наука о психической жизни».

Уильям Джеймс

Как писал один из первых исследователей проблем, связанных с человеческой памятью, Герман Эббингауз (1850—1909), «у психологии есть огромное прошлое, и лишь короткая история». Он хотел сказать, что люди размышляли над мыслями человека, его чувствами, интеллектом и поведением на протяжении тысячелетий, но психология как научная дисциплина, основанная на фактах, а не догадках и предположениях, продолжает находиться на самой ранней стадии развития. Несмотря на то что данное утверждение было сдела-

¹ *Butler-Bowdon T. 50 Self-Help Classics: 50 Inspirational Books to Transform Your Life.*

² *Butler-Bowdon T. 50 Spiritual Classics: Timeless Wisdom from 50 Great Books on Inner Discovery, Enlightenment and Purpose.*

но более ста лет назад, психологию до сих пор считают молодой наукой.

Она зародилась из двух других дисциплин — физиологии и философии. Герман Вильгельм Вундт (1832–1920) считается отцом психологии, поскольку именно он настоял на том, что психологию следует выделить в отдельную дисциплину, которая будет более эмпирической, чем философия, и более сконцентрированной на разуме человека, чем физиология. В 1870-х годах он создал первую экспериментальную психологическую лабораторию, а также написал масштабную работу *«Принципы физиологической психологии»*.

Поскольку сегодня труды Вундта изучают только психологи с узкой специализацией, он не попал в сборник классиков. Американский философ Уильям Джеймс (1842–1910), также считающийся «отцом-основателем» психологии, напротив, пользуется огромной популярностью среди современных читателей. Родной брат писателя-романиста Генри Джеймса, Уильям изучал медицину в университете, а затем стал активно интересоваться философией. Однако, как и Вундт, он считал, что изучение вопросов, связанных с человеческим разумом, должно быть выделено в отдельную дисциплину. Основываясь на теории немецкого специалиста по нейроанатомии Франца Галля, утверждавшего, что мысли и умственные процессы человека носят исключительно биологический характер, Джеймс способствовал распространению удивительной идеи о том, что *Я* человека — со всеми его надеждами, любовью, желаниями и страхами — сосредоточено в мягком сером веществе, спрятанном внут-

ри человеческого черепна. Гипотезы о том, что мысли являются продуктом неких глубинных сфер, таких, как душа, по его мнению, относились к миру метафизики.

Если Джеймс помог определить основное направление науки, именно работы Зигмунда Фрейда привлекли внимание и интерес к психологии со стороны общественности. Фрейд родился в 1856 году: его родители догадывались, что он был очень умным ребенком, но даже они не могли предположить, какое влияние окажут его идеи на мир в целом. После окончания школы он собирался изучать юриспруденцию, однако в последний момент передумал и поступил на медицинский факультет. Исследования Фрейда в области анатомии мозга, а также работа с пациентами, страдающими истерией, заставили его задуматься над тем, какое влияние оказывает подсознание человека на поведение, что в результате и пробудило его интерес к изучению сновидений.

Сегодня мы воспринимаем как должное знания обычного человека о таких психологических понятиях, как *эго* или *подсознание*, однако они, равно как и многие другие — правильные или ошибочные, — являются наследием Фрейда. Более половины из представленных в данном сборнике работ отражают либо фрейдистские и постфрейдистские взгляды, либо относятся к антифрейдистским течениям. Сегодня стало модным говорить, что работы Фрейда лишены научных обоснований и являются, скорее, литературными произведениями, а не исследованиями в области психологии. Так это или нет, он остается самой зна-

менитой фигурой в психологии. И пусть классический психоанализ — терапевтические беседы, которые он придумал для того, чтобы проникать в подсознание человека, — сегодня не пользуется большой популярностью среди практикующих терапевтов. Образ австрийского доктора, добирающегося до самых потаенных уголков подсознания человека, лежащего перед ним на кушетке, является самым распространенным образом, который всплывает перед нашими глазами, когда речь заходит о психологии.

Именно работы Зигмунда Фрейда привлекли внимание и интерес к психологии со стороны общественности.

В связи с развитием в последнее время нейropsихологии, теории Фрейда еще могут возродиться. Его идеи о важной роли подсознания в формировании моделей поведения не были опровергнуты в ходе исследований, проводимых при помощи передовых технологий сканирования мозга. Некоторые другие его идеи могут также получить новую оценку. Даже если это не произойдет, имидж Фрейда как психолога, придерживающегося самых оригинальных идей, вряд ли когда-либо изменится.

Радикальными противниками идей Фрейда были приверженцы теории *бихевиоризма*. Знаменитые эксперименты Ивана Петровича Павлова с собаками показали, что поведение животных представляет собой лишь совокупность условных рефлексов на внешние раздражители. Это вдохновило ведущего представителя теории бихевиоризма Б. Ф. Скиннера, писавшего, что идея о существовании независимого человека, руководствующегося в своих действиях исключительно

внутренними мотивами, — всего лишь романтический вымысел. Вместо попыток разобраться, что же все-таки происходит в голове у человека («ментализм») и почему он ведет себя именно так, Скиннер делал акцент на том, что поведение человека определяется исключительно внешними обстоятельствами. Наше формирует окружающая среда, и мы меняем модель нашего поведения в зависимости от того, что, по нашему мнению, позволяет нам выжить в рамках изменяющихся условий. Если мы хотим построить лучший мир, мы должны создать такие условия, которые заставят человека совершать моральные и приносящие пользу поступки. По мнению Скиннера, это подразумевало разработку «технологии поведения», которая подкрепляла бы одни действия и не подкрепляла другие.

Зародившаяся в 1960-х годах *когнитивная психология* хотя и использовала те же скрупулезные научные подходы, что и теория бихевиоризма, однако вернулась к идее о том, что поведение человека формируется в его голове. В промежутке между полученным внешним раздражителем и реагированием на них в мозге человека должен происходить определенный процесс, и именно когнитивные психологи показали, что человеческий мозг представляет собой тонкую интерпретирующую машину, создающую модели и ощущения окружающего мира, формирующую карту нашей реальности.

Исследования в этой области подтолкнули таких терапевтов, как Аарон Бек, Дэвид Д. Бернс и Альберт

В связи с развитием в последнее время нейропсихологии теории Фрейда еще могут возродиться.

Эллис к разработке терапевтической техники, которая основывалась на том, что именно мысли человека формируют его эмоции, и никак не наоборот. Изменяя образ нашего мышления, мы можем смягчить состояние депрессии или просто контролировать наше поведение. Именно эта форма психотерапии получила сегодня наибольшее распространение, вытеснив психоанализ Фрейда, когда-то считавшийся наиболее эффективным способом лечения психических заболеваний.

Относительно современной ветвью когнитивного направления является *позитивная психология*, стремящаяся переориентировать науку с изучения психологических и психических проблем на исследования тех аспектов жизни, которые позволяют человеку быть счастливым, оптимистичным и продуктивным. В определенной мере развитие данного направления предвосхитил пионер в области гуманистической психологии Абрахам Маслоу, писавший о *самоактуализации*, или состоявшемся человеке, а также Карл Роджерс, однажды отметивший, что он слишком пессимистично воспринимал этот мир, но с оптимизмом подходил к людям.

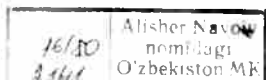
За последние тридцать лет и когнитивная, и бихевиористическая психология наполнились огромным количеством знаний, полученным благодаря науке о мозге человека. Бихевиористы либо ошибались, либо едва догадывались о том, что в действительности происходит в мозге человека, однако сегодня передовые технологии позволяют нам заглянуть внутрь него и проследить фактическую работу нервных окончаний

и синапсов. Исследования в этой области могут привести к революционным изменениям наших взглядов на самих себя, и в большинстве случаев к изменениям в лучшую сторону. Ведь несмотря на опасения некоторых людей, что знание о мозге приведет к дегуманизации человечества в целом, по сути, оно лишь повысит нашу оценку возможностей мозга.

Современная наука о мозге позволяет нам вернуться к данному Уильямом Джеймсом определению психологии как «науки о психической жизни», с той лишь оговоркой, что сегодня мы расширяем наши знания благодаря исследованиям, проводимым на молекулярном уровне. Возникнув отчасти из физиологии, психология может снова обратиться к своим физическим корням.

Ирония заключается в том, что столь пристальное внимание к проявляющимся на долю мгновения физиологическим процессам позволяет отыскивать ответы на некоторые самые глубокие философские вопросы. Например, о природе сознания, свободной воли, формировании памяти, а также о переживании и контроле над эмоциями. Возможно даже, что такие понятия, как «разум» и «Я», представляют собой всего лишь иллюзию, созданную небывалой по своей сложности нервной структурой и происходящими в ней химическими реакциями.

Каково будущее психологии? Возможно, единственное, в чем мы можем быть уверены, — что психология станет наукой, все больше и больше опирающейся на знания о мозге.



Краткий обзор литературы

Одна из причин, сделавших психологию столь популярной наукой, заключается в том, что основные титаны мысли, включая Джеймса, Фрейда, Юнга и Адлера, писали свои книги на доступном для массового читателя языке. Мы можем сегодня взять любую из их книг и будем очарованы ею. Несмотря на сложность некоторых концепций, люди испытывают огромную тягу к новым знаниям о том, как функционирует их мозг и что определяет их поступки и поведение. Последние пятнадцать лет представляют собой своего рода золотую эру в развитии популярной психологии, подарившую нам таких авторов, как Дениэл Гоулман, Стивен Пинкер, Мартин Селигман и Михай Чиксентмихайи.

Ниже приведен краткий обзор книг, вошедших в этот сборник. Книги разделены на семь категорий, которые помогут вам выбрать наиболее интересную вам тему. В конце сборника вы найдете дополнительный список еще 50 известных книг. Следует отметить, что и этот список не является исчерпывающим, однако он поможет вам выбрать литературу, которую вы, возможно, захотите прочитать в будущем.

Поведение, биология и гены:

Наука о мозге

Луанин Брайзендайн *«Женский мозг»*

Уильям Джеймс *«Принципы психологии»*

Альфред Кинси *«Сексуальное поведение самки человека»*

Энн Мойр и Дэвид Джессел *«Пол мозга»*

Жан Пиаже *«Речь и мышление ребенка»*

Стивен Пинкер «Чистый лист»

В. С. Рамачандран «Призраки разума»

Оливер Сакс «Человек, который принял жену за шляпу»

Для Уильяма Джеймса психология была *естественной* наукой, основанной на деятельности мозга. Однако в его времена не существовало инструментов и технологий, которые могли бы адекватно справиться с задачей исследования этого загадочного органа. Сегодня, когда технический прогресс сделал огромный шаг вперед, психология получает массу данных изнутри самого мозга, а не на основании поведенческих моделей, которые он разрабатывает.

Подобный акцент на науке о мозге ставит перед нами неловкие вопросы относительно биологических и генетических основ поведения. Являемся ли мы относительно стабильными личностями или представляем собой чистый лист бумаги, который готова поглотить окружающая нас среда? Вековое противостояние «природы и воспитания» обрело новый импульс. Генетика и эволюционная психология показали, что большая часть из того, что мы называем природой человека, включая интеллект и характер, закладывается в нас еще в зародышевом состоянии или, по крайней мере, сильно обуславливается деятельностью гормональной системы. Как отмечает Стивен Пинкер в своей работе «Чистый лист», по культурным или политическим причинам мы привыкли отрицать огромную роль, которую играет биология в поведении человека, но с углублением знаний об этом становится все сложнее умалчивать. К примеру, книга Луанн Брай-

зендайн — результат многолетних исследований о воздействии гормонов на женский мозг — великолепно показывает степень влияния биологии на развитие и состояние женщины в различные периоды ее жизни.

Более фундаментальная работа Энн Мойр и Дэвида Джессела *«Пол мозга»* приводит убедительные доказательства, что огромное количество наших поведенческих наклонностей происходит из обусловленной полом биологии нашего мозга, которая практически полностью завершает свое формирование на восьмой неделе жизни плода в утробе матери. Сегодня наши самые сокровенные идеи о самих себе изучаются под микроскопом. Современная нейробиология утверждает, что собственное Я следует воспринимать как иллюзию, которую создает наш мозг. В знаменитой книге Оливера Сакса, например, говорится о том, что наш мозг неустанно работает над созданием и поддержанием ощущения собственного Я, способного контролировать происходящее вокруг, хотя в действительности в мозге человека нет такой части, в которой располагалось бы это самое Я. Работа нейробиолога В. С. Рамачандрана, посвященная изучению феномена фантомной боли, доказала удивительную способность мозга создавать когнитивное единство, даже если реальность (существование множественного Я или множественных слоев сознания) представляет собой более сложную систему.

Жан Пиаже никогда не проводил лабораторных исследований мозга; все свое детство, проведенное в горах Швейцарии, он посвятил изучению улиток. Свой талант в научном наблюдении он перенес на исследование детей, отмечая, что их развитие зависит

от возрастного этана и наличия адекватных стимулов со стороны окружающей среды. Точно так же биолог и известный исследователь секса Альфред Кинси стремился в своих работах к разрушению табу, окружавших мужскую и женскую сексуальность, описывая, насколько наша природа влияет на сексуальное поведение.

В своих работах и Пиаже, и Кинси утверждают, что, если биология и оказывает доминирующее влияние на поведение человека, окружающая среда во многом определяет его формы и проявления. Но, несмотря на новые достижения и открытия в области генетики и биологии, мы не должны полагать, что человек определяется только влиянием на него со стороны ДНК, гормонов или структур мозга. В отличие от других животных мы знаем о существовании наших инстинктов, следовательно, можем контролировать их. Мы не являемся только творением природы или результатом воспитания, а представляем собой великолепное сочетание и того и другого.

Современная нейробиология утверждает, что собственное Я следует воспринимать как иллюзию, которую создает наш мозг.

Исследование подсознания:

Мудрость иного плана

Гэвин де Беккер *«Дар страха»*

Милтон Эриксон (Сидней Розен) *«Мой голос останется с вами»*

Зигмунд Фрейд *«Толкование сновидений»*

Малкольм Гладуэлл *«Озарение»*

Карл Юнг *«Архетипы и коллективное бессознательное»*

Психология интересуется не только рациональным мышлением, но и проникает в область подсознания, раскрывая перед нами совершенно иной пласт мудрости. Фрейд доказывал, что наши сновидения являются не бессмысленными галлюцинациями, а окном в подсознание, отражающим подавленные желания.

Разум человека казался ему лишь вершиной айсберга, невидимая часть которого служила эпицентром бури мотиваций. Юнг пошел еще дальше, определив целую архитектуру подсознания («коллективное бессознательное»), существующую независимо от отдельных личностей и постоянно изменяющихся культурных традиций, искусства и литературы. И для Фрейда, и для Юнга глубокое понимание того, что «скрыто внутри», являлось гарантией, что человек никогда не сойдет с нужного пути. Подсознание для них олицетворяло собой кладь мудрости и интеллекта, до которой можно добраться, если знать, как это сделать. Именно поэтому они считали своей основной задачей помощь людям в восстановлении взаимосвязи со своим глубинным Я.

В качестве терапии «глубинная» психология не пользовалась массовым успехом. Сегодня она считается эффективной практикой только в руках определенных людей. К примеру, у Милтона Эриксона, знаменитого терапевта, прибегавшего к практике гипноза, был такой девиз: «Поистине удивительно, на что способны люди. Жаль только, что они не знают о своих способностях». Он также воспринимал подсознание как источник мудрых решений и помогал своим паци-

ентам не просто заглянуть в него, но и восстановить забытые силы своей личности.

Мостиком, соединяющим сознание и подсознание, выступает интуиция — определенная форма мудрости, которую можно культивировать внутри себя. Об этом завораживающе пишет Гэвин де Беккер в своей работе *«Дар страха»*. Он показывает многочисленные примеры нашей природной способности поступать правильно в критических для жизни ситуациях — если, конечно, мы гото-

вы прислушиваться к внутреннему голосу и действовать согласно его подсказкам. Написанная Малколь-

В качестве терапии «глубинная» психология не пользовалась массовым успехом.

мом Гладуэллом книга *«Озарение: Сила мгновенных решений»* также проливает свет на некоторые аспекты интуиции, доказывая, что моментальная оценка ситуации или человека зачастую является не менее правильной, чем мнение, сформировавшееся на протяжении многих лет. Хотя логика и рациональность играют важную роль в жизни человека, умные люди поддерживают взаимосвязь со всеми уровнями своего сознания и доверяют собственным чувствам, даже если источник зарождения этих чувств кажется им загадочным.

Правильное мышление, хорошее самочувствие: Счастье и психическое здоровье

Натаниэль Бранден *«Психология самоуважения»*

Дэвид Д. Бернс *«Хорошее самочувствие»*

Альберт Эллис и Роберт А. Харпер *«Руководство по рациональной жизни»*

Дениэл Гилберт *«Спотыкаясь о счастье»*

Фриц Перлз *«Теория гештальт-терапии»*

Барри Шварц *«Парадокс выбора»*

Мартин Селигман *«Новая позитивная психология»*

Уильям Стайрон *«Зримая тьма»*

Роберт Е. Тайер *«Источник повседневного настроения»*

На протяжении многих лет психологию на удивление мало интересовали вопросы счастья. Мартин Селигман одним из первых превратил эту тему в предмет серьезных исследований и наблюдений, а его позитивная психология сквозь призму науки предоставила читателю рецепты благополучия, иногда довольно неожиданные.

Проведенные Барри Шварцем различия между «максималистами» и «удовлетворенцами» привели к парадоксальной идее о том, что ограничение выбора может принести больше счастья и удовлетворения в жизнь человека.

Работа Дениэла Гилберта выявила удивительный факт, что, хотя люди являются единственными животными, способными заглянуть в свое будущее, они зачастую ошибаются относительно того, что может сделать их счастливыми. Переходя с макро- на микро-уровень, можно сказать, что книга Роберта Тайера об исследовании физиологических причин повседневного настроения помогла тысячам людей научиться брать под контроль то, как они себя чувствуют в каждый момент своей жизни. Удивительные мысли и идеи, лежащие в основе этих книг, показали, что дос-

Революция в когнитивной психологии наложила огромный отпечаток на ментальную жизнь человека.

тижение счастья никогда не было простым делом, как это могло нам показаться.

Революция в когнитивной психологии наложила огромный отпечаток на ментальную жизнь человека, и двумя наиболее яркими авторами в этой отрасли считаются Дэвид Д. Бернс и Альберт Эллис. Их мантра о том, что наши мысли создают наше настроение, а не наоборот, помогла многим людям вернуть контроль над собственной жизнью благодаря логике и здравому смыслу, разбавившему мутные воды эмоций. Их работы имеют широкий спектр применения в том, что касается достижения счастья в целом: другими словами, каждый из нас может буквально «решить» быть счастливым, если сумеет понять принципы действия мыслительно-эмоционального механизма.

В последние годы огромной критике подверглась концепция самоуважения, однако основополагающая работа Натаниэля Брандена убеждает нас в том, что самоуважение человека проистекает из совокупности его собственных принципов и стремления действовать в соответствии с ними. Если мы не справляемся с этой задачей, мы повергаем себя в состояние самоуничтожения и депрессии. Но как показывает классический опыт борьбы с депрессией Уильяма Стайрона, причины этого состояния зачастую загадочны, они могут затронуть каждого из нас. Автор книги *«Зримая тьма»* отмечает, что депрессия остается раком современной ментальной жизни: мы уже близки к тому, чтобы найти средство исцеления, но это кажется недостаточным для тех, кто медленно и плохо реагирует на предлагаемые лекарства и курсы лечения.

Почему мы такие, какие мы есть: Исследование личности и собственного Я

Изабель Бриггс Майерс *«У каждого свой дар»*

Эрик Эриксон *«Молодой Лютер»*

Ганс Айзенк *«Измерения личности»*

Анна Фрейд *«Психология Я и защитные механизмы»*

Карен Хорни *«Наши внутренние конфликты»*

Мелани Кляйн *«Зависть и благодарность»*

Р. Д. Лэнг *«Расколотое Я»*

Гейл Шихи *«Возрастные кризисы»*

Древние философы призывали нас «познать себя», однако в психологии эта задача приобретает слишком много граней. Исследование Айзенка в области экстравертного и невротического аспектов личности продолжили путь к созданию множества моделей, включая и современную модель «Большой Пятерки» личностных черт, таких как экстраверсия, дружелюбие, самоконтроль, эмоциональная устойчивость и интеллектуальная открытость новому опыту. Сегодня мы можем пройти тысячи тестов, чтобы определить наш «тип личности», и хотя к полученным результатам следует относиться с определенной долей скептицизма, некоторые тесты помогают нам по-новому взглянуть на самих себя. Наиболее совершенной современной формой является тест, изначально разработанный Изабель Бриггс Майерс.

Безусловно, то, кем мы являемся в один момент жизни, существенно отличается от того, кем мы становимся в другое мгновение. Эрик Эриксон написал великолепную психологическую биографию религиоз-

ного реформатора Мартина Лютера. В ней он не просто ввел термин «кризис личности», но и сумел предостеречь о боли, которая возникает, когда мы не можем разобраться в себе, и о силе, которая появляется, когда, наконец, понимаем, кем являемся на самом деле. Как отмечала Гейл Шихи в написанной еще в 1970-х годах книге *«Возрастные кризисы»*, мы все проходим через множество кризисов в течение нашей жизни, и мы должны относиться к ним не как к чему-то предсказуемому, а расценивать как прекрасный шанс для дальнейшего личностного роста.

Иногда человеку приходится сталкиваться со своеобразной борьбой с самим с собой. Анна Фрейд продолжила дело своего отца в области изучения психологии эго. Она отмечала, что люди готовы пойти на все, лишь бы избежать боли и сохранить чувство собственного Я, и эти стремления приводят к созданию психологической защиты.

Представительница неопрейдизма Карен Хорни верила, что опыт, пережитый человеком в детстве, приводит к формированию Я, которое может «двигаться к людям» или «двигаться от людей». Подобные склонности представляют собой своеобразную маску, которая может переродиться в невроз, если мы не захотим отказаться от нее. Под ней всегда скрывался тот, кого Хорни называла «искренним», или реальным, человеком.

Мелани Кляйн утверждала, что «пизонидные» черты личности могут развиваться в результате негармо-

Древние философы призывали нас «познать себя», однако в психологии эта задача приобретает слишком много граней.

нических взаимоотношений матери и ребенка на его первом году жизни. Она говорила, что большинство людей могут в процессе взросления избавиться от этого и установить здоровые взаимоотношения с самим собой и окружающим миром в целом.

У большинства из нас хорошо развито чувство собственного Я. Однако в своей известной книге о психозах Р. Д. Лэнг показал, что у некоторых людей отсутствует этот базовый защитный механизм, что приводит к попыткам заполнить существующий вакуум поддельным Я. В большинстве случаев мы воспринимаем это как должное, однако по-настоящему мы способны оценить способность нашего мозга создавать внутри нас чувство самообладания или комфорта от того, кем мы являемся, только тогда, когда данная возможность становится недостижимой.

Почему мы делаем то, что мы делаем: Великие мысли о человеческой мотивации

Альфред Адлер *«Понять природу человека»*

Виктор Франкл *«Воля к смыслу»*

Эрик Хоффер *«Истинноверующий»*

Абрахам Маслоу *«Дальние пределы человеческой психики»*

Стэнли Милгрэм *«Подчинение авторитету»*

Иван Павлов *«Условные рефлексы»*

Б. Ф. Скиннер *«По ту сторону свободы и достоинства»*

Альфред Адлер изначально был сторонником идей Фрейда, однако вскоре разошелся с ним, не согласившись с тем, что сексуальный мотив является перво-

начальным и единственным стимулом человеческого поведения. Он больше интересовался проблемами влияния окружающих условий на формирование личности, полагая, что мы все стремимся к власти, пытаемся тем самым возместить то, чего нам не хватало в детстве. Именно в этом суть его знаменитой теории «компенсации».

Отдельная ветвь экзистенциальной психологии — логотерапия, разработанная увлеченным в концентрационных лагерях Виктором Франклом, утверждала, что человек является единственным существом, стремящимся к поиску смысла. Поиск смысла в жизни является нашей обязанностью, даже в самые сложные времена, как бы ни складывались обстоятельства, в нас всегда остается малая толика воли к смыслу.

Как пишет в своей книге *«Истинноверующий»* психолог-любитель Эрик Хоффер, люди нередко позволяют втянуть себя во всевозможные массовые движения, чтобы освободиться от ответственности за собственную жизнь, а также сбежать от банальности или тягот настоящего. Известные эксперименты Стэнли Милгрэма показали, что при наличии определенных условий люди активно стремятся причинять окружающим боль, чтобы добиться расположения тех, кто находится в этот момент у власти или обладает большей силой. Психолог-гуманист Абрахам Маслоу, с другой стороны, говорил о самоактуализировавшихся личностях, которые не хотели следовать принципам конформизма, а шли своим собственным путем и реализовывали свой потенциал в полную силу. Подобный тип людей

отражал природу человека настолько же сильно, насколько любой безрассудный конформист.

Пока поэты, писатели и философы прославляли внутренние мотивы, определяющие поведение отдельно взятого человека, Б. Ф. Скиннер определил человеческое Я как «набор моделей поведения, подходящих под определенные случайные стечения обстоятельств». Такой вещи, как человеческая природа, просто не существовало, и сознание или мораль могли быть просто сведены к внешним условиям, которые и вынуждали нас вести себя в соответствии с принципами морали. Идеи Скиннера в основе своей опирались на работы И. П. Павлова, чьи успешные эксперименты поставили под вопрос свободу человеческих поступков.

Несмотря на столь различное понимание мотивации все эти книги раскрывают перед нами интересные идеи о том, почему мы делаем то, что мы делаем, включая как хорошее, так и плохое.

Почему мы любим так, как мы любим: Динамика человеческих взаимоотношений

Эрик Бери *«Игры, в которые играют люди»*¹

Сюзан Форурд *«Эмоциональный шантаж»*

Джон М. Готтман *«Карта любви»*²

Гарри Харлоу *«Природа любви»*

Томас Э. Харрис *«Я – о'кей, ты – о'кей»*

Карл Роджерс *«Становление личности»*

¹ Бери Э. Игры, в которые играют люди. – М.: Эксмо, 2007.

² Готтман Дж. Карта любви. – М.: Эксмо, 2011.

Любовь традиционно была сферой интересов поэтов, артистов и философов, однако за последние пятьдесят лет область взаимоотношений между людьми начала активно изучаться психологами. В 1950-х годах исследователь приматов Гарри Харлов провел знаменитые эксперименты, в ходе которых он заменял настоящую мать новорожденных обезьян тряпичной куклой. Его исследования показали, насколько сильно младенцы нуждаются в физическом контакте и любви, чтобы вырасти здоровой и полноценной личностью. Следует особо отметить, что подобного рода исследования шли полностью вразрез с представлениями о воспитании того времени.

Совсем недавно специалист в области брака Джон М. Готтман решил разобраться в другом аспекте динамики взаимоотношений. Он обнаружил, что широко распространенное мнение о том, что делает брак счастливым, зачастую является ошибочным. Наиболее ценная информация о том, как сохранить свой брак, была получена в ходе научных наблюдений за парами в динамике, включая наблюдение за мимикой и бессодержательными комментариями, отпускаемыми партнерами во время разговоров. Психолог Сюзан Форвард дает нам прекрасные подсказки, как защитить себя от эмоционального шаттажа, разъедающего изнутри наши взаимоотношения.

Пионеры в области популярной психологии Эрик Бери и Томас Харрис расценивали личностные столкновения как «транзакции», которые можно проанализировать в соответствии с тремя составляющими Я: Взрослого, Ребенка и Родителя. Утверждение Берна о

том, что мы все играем в игры друг с другом, возможно, отражает не самый оптимистичный взгляд на человечество, однако, зная и помня об этих играх, мы получаем шанс вырваться за их рамки и сделать шаг вперед.

Говоря о вкладе в развитие гуманистической психологии, нацеленной на улучшение взаимоотношений между людьми, невозможно не сказать о работе Карла Роджерса. Его книга напоминает нам, что ни одни отношения не могут процветать без атмосферы внимания и не критического восприятия и что эмпатия является отличительной чертой гармоничной личности.

Работа в полную силу: Сила творчества и навыки общения

Роберт Болтон *«Навыки людей»*

Эдвард де Боно *«Латеральное мышление»*

Роберт Чалдини *«Психология влияния»*

Михай Чиксентмихайи *«Креативность»*

Говард Гарднер *«Структура разума»*

Дениэл Гоулман *«Эмоциональный интеллект на работе»*

Дуглас Стоун, Брюс Паттон и Шейла Хин *«Трудные разговоры»*

Пока в академическом мире разгораются жаркие споры о природе интеллекта, в повседневной жизни нас больше интересует, как мы можем использовать его на практике. Книги двух выдающихся авторов в этой области, Дениэла Гоулмана и Говарда Гарднера, утверждают, что интеллект человека подразумевает под

собой нечто большее, чем просто показатель IQ. Существует целый спектр «интеллектов» эмоциональной и социальной природы, которые в совокупности становятся решающим фактором для достижения жизненного успеха.

В отличие от IQ способности человека к общению можно довольно легко развивать и совершенствовать — об этом заявляет Роберт Болтон в своей книге, пользующейся неизменной популярностью. В работе «*Трудные разговоры*», ставшей итогом обширного исследования специалистов Гарварда, Дуглас Стоун и его коллеги дают великолепные советы, как справляться со сложными ситуациями на работе. Даже если такие ситуации не ведут к серьезным последствиям, всегда следует понимать, что происходит на самом деле, за поверхностью сказанных слов, и как можно урегулировать конфликт, не задев при этом достоинство других людей.

Одним из решающих факторов успеха бизнеса является способность убеждать. Книга Роберта Чалдини, посвященная психологии влияния, входит в список обязательной литературы, если вы работаете в сфере маркетинга. Она будет также интересна всем, кто хочет понять, почему нас можно легко заставить сделать то, что нам вовсе не свойственно.

Еще одним компонентом успешной работы является креативность. Термин «латеральное мышление», введенный в обращение Эдвардом де Боно, в 1960-х годах казался чем-то новым, однако в современной культуре предпринимательства мы все вынуждены учиться думать за рамками обыденности. Книга Михая Чиксентмихайя «*Креативность*», основанная на методиче-

ских исследованиях, показывает на глобальном уровне, почему творческий процесс является обязательным условием богатой и наполненной смыслом жизни и почему огромное количество людей достигают расцвета и процветания только в зрелом возрасте. Очень полезным представляется нам предложенный автором перечень черт, свойственных креативным людям, которые мы можем перенять.

Психология и природа человека

«Наука о природе человека... находится сегодня на той ступени развития, на которой химия находилась во времена алхимии».

Альфред Адлер

«Каждый из нас имеет собственную теорию о природе человека. Каждый должен уметь предугадать поведение другого человека, и это означает, что всем нам необходимы теории о том, чем живет человек и что мотивирует его поступки».

Стивен Пинкер

Уильям Джеймс определил психологию как науку о психической жизни, однако ее можно так же охарактеризовать как науку о природе человека. Даже спустя 80 лет после того, как Альфред Адлер написал слова, ставшие эпитафией к этой главе, нам предстоит сделать еще немало на пути к созданию крепко стоящей на ногах науки, которая могла бы сравниться по своей точности, скажем, с физикой или биологией.

Пока что мы все нуждаемся в своей личной теории о том, чем мотивированы поступки человека. Ради вы-

живания и процветания мы должны знать, кем и чем мы являемся, а также разбираться в мотивах поведения окружающих людей. Единственной дорогой к подобным знаниям является жизненный опыт, но мы можем расширить собственный кругозор гораздо быстрее — благодаря чтению книг. Одни люди находят идеи в художественной литературе, другие — черпают их в книгах по философии. Однако психология является единственной наукой, посвященной исключительно исследованиям природы человека, и книги по популярной психологии — представленные в настоящем сборнике — ставят перед собой цель донести до нас эту жизненно важную мудрость.

Пока что мы все нуждаемся в своей личной теории о том, чем мотивированы поступки человека.

Понять природу человека

«Именно чувства неполноценности, неадекватности и неуверенности определяют цель существования индивидуума».

«Для всех форм тщеславия общим является один мотив. Тщеславный человек ставит перед собой такую цель, которой в этой жизни достичь невозможно. Ему хочется быть важнее и удачливее всех на свете, и эта цель — не более чем прямое следствие его чувства неполноценности».

В двух словах

**То, чего, по нашему мнению, нам не хватает,
и определяет сущность нашей жизни.**

В схожем ключе

Эрик Эриксон. *Молодой Лютер* (стр. 178)

Анна Фрейд. *Психология Я*

и защитные механизмы (стр. 220)

Зигмунд Фрейд. *Толкование сновидений* (стр. 232)

Карен Хорни. *Наши внутренние конфликты*
(стр. 324)

Альфред Адлер

В 1902 году в одной из квартир Вены каждую среду начала собираться группа мужчин, большинство из которых были докторами и все были евреями. Созданное Зигмундом Фрейдом «Психологическое общество по средам» в конечном итоге превратилось в Венское психоаналитическое общество, первым президентом которого стал Альфред Адлер.

Вторая по значимости фигура в венском круте и основатель направления индивидуальной психологии, Адлер никогда не считал себя последователем Фрейда. Если Фрейд олицетворял собой импозантный и аристократичный тип людей, вышедших из высокообразованной среды и живущих в фешенебельных районах Вены, Адлер был внешне неприметным сыном торговца зерном, выросшим на городских окраинах. В то время как Фрейд приобретал широкую известность благодаря своим глубоким знаниям античного мира и коллекции старинных вещей, Адлер усердно трудился над улучшением качества здравоохранения и образования для рабочего класса, а также выступал за права женщин.

Знаменитый раскол между ними произошел в 1911 году, когда Адлера начали все больше и больше раз-

дражать идеи Фрейда о том, что все психологические проблемы человека связаны только с подавлением его сексуальных желаний. Несколько лет ранее Адлер выпустил книгу *«Исследование неполноценности органов и ее психической компенсации»*. В ней он утверждал, что человеческое восприятие собственного тела и его недостатков является основным фактором формирования жизненных целей. Фрейд считал, что всеми человеческими существами руководит их подсознание, однако Адлер расценивал человека как социальное явление, выстраивающее собственный стиль жизни как ответную реакцию на окружающий мир и на внутреннее чувство того, что самому человеку, по его мнению, не хватает. Людям свойственно стремиться к личностной силе и чувству собственной индивидуальности, но, при условии наличия здоровья, мы также желаем приспособиться к жизни в обществе и внести свой вклад в общее благо.

Компенсация неполноценности

Как и Фрейд, Адлер верил, что психология человека формируется в детстве, а выработанные модели поведения остаются в значительной мере неизменными и в зрелом возрасте. Но если основное внимание Фрейда было сосредоточено на вопросах детской сексуальности, Адлера больше интересовали вопросы того, как дети добиваются укрепления собственной силы в мире. Подрастая в среде, где абсолютно все кажется больше и сильнее, каждый ребенок стремится отыскать наиболее легкий путь к достижению заветной цели.

Известность Адлеру принесла его идея «порядка рождения», или места, которое мы занимаем в семье. Младшие дети, к примеру, в связи с тем, что они являются самыми маленькими и слабыми по сравнению с другими, зачастую будут пытаться «обогнать всех остальных членов семьи и стать самым способным ее членом». Модель поведения ребенка будет формироваться по двум сценариям, заставляя его либо копировать поведение взрослых, чтобы стать более уверенным в себе и сильным, либо сознательно проявлять слабость, чтобы получить помощь и внимание со стороны взрослого человека.

Проще говоря, каждый ребенок выбирает ту модель развития, которая наилучшим образом позволяет ему компенсировать собственную неполноценность. *«Из этого чувства неполноценности возникает тысяча талантов и способностей»*, отмечает Адлер. Стремление к признанию зарождается одновременно с чувством неполноценности. Правильное воспитание поможет устранить это чувство неполноценности, в результате чего у ребенка не выработается несбалансированная потребность добиваться поставленной цели за счет окружающих. Мы можем полагать, что определенные умственные, физические или возникающие в ходе каких-то обстоятельств недостатки, которые были у нас в детстве, являлись реальной проблемой, но что из этого станет положительным качеством, а что — нашей зависимостью, зависит сугубо от контекста. Важным является только то, насколько мы сами готовы *воспринимать* наши недостатки как таковые.

Адлер расценивал человека как социальное явление, выстраивающее собственный стиль жизни как ответную реакцию на окружающий мир.

Психологические попытки избавиться от чувства неполноценности зачастую будут определять жизнь человека: человек будет пытаться добиться компенсации этого иногда экстремальными способами. Именно Адлер придумал для этого собственный термин — известный всем *комплекс неполноценности*. Хотя комплекс неполноценности может превратить человека в застенчивую и замкнутую личность, он способен также пробудить в нем потребность компенсировать то,

Известность Адлеру принесла его идея «порядка рождения», или места, которое мы занимаем в семье.

чего ему не хватает, при помощи слишком рьяного стремления к поставленной цели. Это превращается в «патологическое стремление к власти» за счет других людей и общества в целом. Адлер описал Нанюлеона — невысокого человека, оказавшего огромное влияние на целый мир, — как классический пример комплекса неполноценности в действии.

Как формируется характер

Основной принцип Адлера заключался в том, что психика человека формируется исходя из социального влияния, а не наследственных признаков. «Характер» представляет собой уникальное взаимодействие двух противоборствующих сил: *стремления к власти*, или личностный рост, и потребности в «*социальном чувстве*», или чувстве солидарности (нем. *Gemeinschaftsgefühl*).

Эти силы противостоят друг другу, и каждый человек является уникальным, поскольку все мы по-разному воспринимаем или отвергаем эти силы. К приме-

ру, признание общественных ожиданий будет ограничивать стремление человека к доминированию и держать его гордость и тщеславие под контролем. Однако когда амбиции и тщеславие начинают хлестать через край, можно смело говорить о резком прекращении психологического роста. Адлер четко говорит о том, что «властолюбивый индивидуум идет навстречу собственной гибели».

Когда человек игнорирует или противостоит первой силе, силе социального чувства и общественных ожиданий, в нем начинают развиваться определенные агрессивные черты характера: тщеславие, честолюбие, зависть, ревность, мания величия или жадность; а также неагрессивные черты характера: замкнутость, тревожность, застенчивость или отсутствие навыков социального общения. Если любое из этих качеств начинает преобладать в человеке, мы можем смело говорить о наличии глубокого чувства неполноценности. Помимо этого противоборствующие силы могут вызывать напряженность или ожесточенность, которые приводят к огромному приливу энергии. Такие люди живут «ожиданием великих триумфов», чтобы компенсировать свои чувства, но в результате просто теряют чувство реальности. Их жизнь вертится только вокруг вопросов о том, какое впечатление они произведут на окружающих и что люди будут думать о них. Хотя их собственный мозг рисует перед ними картину некоего героя, окружающие видят лишь то, что подобная сосредоточенность на самом себе мешает на-

Основной принцип Адлера заключался в том, что психика человека формируется исходя из социального влияния, а не наследственных признаков.

слаждаться возможностями, которые дарит жизнь. Они забывают о том, что являются обычными людьми, связанными с другими.

Враги общества

Адлер отмечал, что тщеславные или честолюбивые люди, как правило, пытаются скрыться за маской «амбициозного» или даже просто «энергичного» человека. Они могут прекрасно скрывать свои истинные чувства. Чтобы доказать всем отсутствие в них тщеславия, они могут намеренно уделять меньше внимания тому, как они одеты, или быть чрезмерно скромными. Но Адлер сделал очень точное наблюдение относительно тщеславных людей, отметив, что

вся их жизнь сводится только к одному вопросу: «В чем будет моя выгода?»

Центральная идея философии Адлера сводится к тому, что каждый человек постоянно стремится к достижению цели.

Адлер размышлял: являются ли все великие достижения всего лишь тщеславием, поставленным на службу человечеству? Является ли личностное развитие важной мотивацией, необходимой для того, чтобы изменить этот мир или просто предстать перед ним в хорошем свете?

Его ответ на эти вопросы был отрицательным. Тщеславию отведена слишком незначительная роль в работе истинного гения, оно, по сути, умаляет ценность любого достижения. Действительно великие вещи, служащие человечеству, порождаются на свет не тщеславием, а его полной противоположностью — социаль-

ным чувством. Мы все честолюбивы в той или иной мере, однако здоровые люди способны обуздать свое тщеславие и заставить его послужить на благо других людей.

Тщеславные люди не позволяют себе «уступать» потребностям общества. В стремлении достичь определенного статуса, позиции или цели они считают себя вправе уклониться от привычных обязательств перед обществом или семьей, которые другие люди воспринимают как должное. В конечном итоге они оказываются изолированными от окружающих и имеют очень скудные взаимоотношения. Привыкнув ставить себя на первое место, они становятся экспертами в вопросах перекладывания вины на других людей.

Общественная жизнь подразумевает под собой наличие определенных законов и принципов, которые человек не может просто обойти. Каждый из нас нуждается в других членах общества, чтобы выжить, как психологически, так и физически. Как отмечал в свое время Дарвин, слабые животные никогда не живут поодиночке. Адлер утверждал, что *«адаптация личности к обществу является важнейшей психологической функцией»*, которую должен освоить человек. Во внешнем мире люди могут добиться огромных успехов, однако при отсутствии жизненно важного навыка адаптации они могут чувствовать себя никчемными и так же восприниматься окружающими. Подобные люди, по мнению Адлера, являются, по сути, врагами общества.

Адлер размышлял: являются ли все великие достижения всего лишь тщеславием, поставленным на службу человечеству?

Целеустремленные личности

Центральная идея философии Адлера сводится к тому, что *каждый человек постоянно стремится к достижению цели*. Если Фрейд считал основной движущей силой человека его прошлое, Адлер придерживался телеологических взглядов: всеми людьми движут цели, осознанные или подсознательные. Психика человека не статична, она должна развиваться на фоне определенной цели — эгоистичной или общественной — и в конечном итоге двигаться в сторону ее достижения.

Адлер утверждал, что «адаптация личности к обществу является важнейшей психологической функцией», которую должен освоить человек.

Мы проживаем свою жизнь в соответствии с «идеями» относительно того, кто мы есть сейчас и кем мы

становимся в процессе. Эти идеи не всегда соответствуют действительности, но они заряжают нас энергией, позволяющей нам двигаться навстречу чему-либо.

Именно этот факт ориентированности на цель делает психику человека практически неразрушимой и устойчивой к любым изменениям. Адлер писал: «Самое сложное для человеческого существа — познать и изменить себя». Возможно, по этой причине человек еще больше стремится достичь гармонии с коллективным разумом общества.

Заключительные комментарии

Делая акцент на противостоянии стремления к власти и социального чувства, Адлер хотел доказать, что сам факт признания этих движущих сил поможет нам избежать неосознанного попадания под их влияние.

В описаниях конкретных людей в его книге «Понять природу человека» мы иногда можем разглядеть себя: возможно, мы закрылись в своей семье или сообществе, забыв о мечтах и карьере, которые когда-то были; а может, мы видим себя «королем мира», способным бросить вызов социальным устоям. В обоих случаях существует дисбаланс, который приведет к ограничению наших возможностей.

Большая часть книги читается скорее не как работа по психологии, а как философский труд, несколько перегруженный обобщающими выводами относительно характера человека. Эти выводы отражают больше бессистемный, нежели эмпирический подход. Отсутствие научно обоснованных доказательств является одной из самых критикуемых сторон работы Адлера. Тем не менее, некоторые из введенных им понятий, таких как комплекс неполноценности, вошли в повседневное использование. |

Хотя и Фрейд и Адлер занимались изучением глубоких интеллектуальных проблем, Адлер преследовал более скромную цель, которую определило его увлечение идеями социализма. Его интересовало практическое понимание влияния детской психологии на формирование взрослой личности, которая могла принести пользу обществу. В отличие от принадлежавшего к культурной элите Фрейда Адлер был убежден, что понимание человеческой природы должно было стать не привилегией психоаналитиков, а жизненно важной задачей и работой каждого человека, учитывая тяжелые по-

Отсутствие научно обоснованных доказательств является одной из самых критикуемых сторон работы Адлера.

следствия невежества и незнания. Подобный подход к психологии был удивительно демократичным. Он дал возможность положить книгу Адлера «Понять природу человека» в основу годового курса лекций по психологии в Институте человека в Вене. Это труд, который может прочесть и понять каждый.

Альфред Адлер

Адлер родился в Вене в 1879 году. Он был вторым из семи детей. После перенесенной им в возрасте пяти лет тяжелой пневмонии, а также смерти своего младшего брата он решил посвятить себя медицине.

Он изучал медицину в Венском университете, получил диплом врача в 1895 году. В 1898 году Адлер написал медицинскую монографию о проблемах здоровья и условиях работы австрийских портовых, а год спустя познакомился с Зигмундом Фрейдом. Вплоть до 1911 года Адлер принимал участие в работе Венского психоаналитического общества, однако в 1912 году вместе с восьмью другими участниками организовал собственное Общество индивидуальной психологии. В этот период он также написал одну из своих важных работ – «О первом характере». Карьера Адлера как психоаналитика приостановилась в период Первой мировой войны, когда он был призван на службу в военный госпиталь – опыт, навсегда утвердивший в нем позицию панифиста.

После войны он открыл неподалеку от Вены первую из 22 новаторских клиник для реабилитации детей с психическими заболеваниями. Когда в 1932 году власти закрыли клиники (поскольку Адлер был евреем), он эмигрировал в Со-

единенные Штаты, получив профессорскую степень в Медицинском институте Лонг-Айленда. Начиная с 1927 года, его стали приглашать для прочтения лекций в Колумбийский университет Нью-Йорка. Открытые лекции, которые Адлер читал в университетах США и Европы, сделали его знаменитым на весь мир.

Адлер скончался внезапно, от сердечного приступа, в 1937 году. В этот момент он находился с лекциями в городе Абердин (Шотландия), входивший в его турне по европейским странам. У него было четверо детей от жены Раисы, на которой он женился в 1897 году.

Другие работы Адлера: «Наука жить», «Практика и теория индивидуальной психологии» и его популярная книга «Что должна значить для вас жизнь».

Дар страха

«Как и любое существо, вы всегда можете понять, что вы находитесь перед лицом опасности. У вас есть дар — прекрасный внутренний защитник, который готов предупредить вас об угрозе и помочь выбраться из любой рискованной ситуации».

«Хотя нам хочется верить в то, что насилие сводится к вопросам причины и следствия, в действительности оно представляет собой цепь событий, в которой насильственный исход является лишь одним из звеньев».

«Для таких мужчин отказ является угрозой их личности, их персоне, их целостному Я, и в этом контексте их преступления могут расцениваться как убийство в целях самообороны».

В двух словах

Чтобы защитить себя от насилия, доверяйте своей интуиции, а не технологическим достижениям.

В схожем ключе

Малкольм Гладуэлл. *Озарение* (стр. 262)

Гэвин де Беккер

«**П**охоже, что он наблюдал за ней уже какое-то время. Мы не можем сказать с полной уверенностью, но мы абсолютно точно знаем одно — она была уже не первой его жертвой». Именно с этих бросающих в дрожь строк начинается книга *«Дар страха»*. В ней представлены реальные истории из жизни людей, ставших или чуть было не ставших жертвами насилия. В каждом из случаев человек либо прислушивался к своей интуиции и выживал, либо игнорировал свой внутренний голос и расплачивался за это.

Обычно мы думаем о страхе как о чем-то плохом, однако де Беккер пытается нам показать, что страх является нашим даром, способным защитить нас от зла. Книга *«Дар страха: Тайные сигналы выживания, защищающие нас от насилия»* рассказывает, как проникнуть в мысли и намерения человека, чтобы его поступки не обернулись ужасным сюрпризом. Хотя это и не доставит вам удовольствия — особенно если речь идет о разуме потенциального убийцы, — в любом случае лучше пройти через это, чем ждать плачевного исхода событий.

Гэвину де Беккеру едва исполнилось 13 лет, но он уже повидал в своей жизни столько насилия, сколько не видит среднестатистический взрослый человек за всю свою жизнь. Чтобы элементарно выжить, подро-

стку пришлось научиться вычислять, что может произойти в следующую минуту в самых страшных ситуациях. Умение предугадывать мысли и поступки он сделал делом всей своей жизни и теперь учит и других людей правильно распознавать сигналы. Де Беккер стал экспертом в оценке риска возможного насилия; он защищает выдающихся знаменитостей, политиков и корпоративных клиентов, а также является своего рода представителем движения по борьбе с бытовым насилием.

Де Беккер — не психолог, но его книга расскажет вам больше о природе интуиции, страха и насильственного образа мышления, чем любое академическое издание по психологии. Захватывающая дух не хуже любого криминального романа книга *«Дар страха»* не просто изменит вашу жизнь — она может реально спасти ее.

Безопасность на уровне интуиции

Как отмечает де Беккер, современный человек полностью забыл о том, что, заботясь о самом себе, следует полагаться на интуицию. Большинство из нас перекладывают решение проблем насилия на плечи полиции и системы правосудия, полагая, что они смогут защитить нас. Однако зачастую, когда мы обращаемся к властям, бывает уже слишком поздно. Наравне с этим мы твердо верим, что усовершенствованные технологии защитят нас от опасности; чем выше наши заборы и громче наши сигнализации, тем в большей безопасности мы себя ощущаем.

Однако существует более надежный источник за-

цпггы: наша интуиция, или внутреннее чувство. Обычно мы обладаем всей информацией, необходимой для того, чтобы защититься от определенных людей или ситуаций. Как и у любого другого животного, у нас есть встроeнная система предупреждения о приближающейся опасности. Все в один голос восхваляют интуицию, коей обладают собаки, но де Беккер утверждает, что она уступает внутреннему чувству, которым наделен человек. Проблема заключается только в том, что мы не готовы довериться ему полностью.

Де Беккер описывает женщин, пострадавших от тех или иных актов насилия, которые заявляют следующее: «Несмотря на то что я знала, что происходило что-то не то, я все равно не смогла вытащить себя из этой ситуации». Каким-то образом человек, помогавший им поднести сумки или садившийся с ними в лифт, мог заставить этих женщин делать то, что ему было нужно. Де Беккер утверждает, что в природе существует *«универсальный код насилия»*, который большинство из нас могут автоматически почувствовать. Проблема в том, что современный стиль жизни зачастую притупляет или полностью заглушает нашу восприимчивость. Мы либо вовсе не замечаем сигналов опасности, либо не признаем их.

Может, это звучит парадоксально, но де Беккер делает вывод о том, что «доверие собственной интуиции не противоположно жизни в страхе». Настоящий страх не парализует, он придаст человеку силы, поможет сделать то, что в обычных условиях он никогда

Де Беккер — не психолог, но его книга расскажет вам больше о природе интуиции, страха и насильственного образа мышления, чем любое академическое издание по психологии.

не смог бы сделать. В одном из первых примеров в книге автор описывает женщину, которая была поймана и изнасилована в собственной квартире. Когда напавший на нее человек сказал, что идет на кухню, что-то подсказало ей проследить за ним. И, прокрадываясь на цыпочках, женщина увидела, как он ищет в ящиках стола большой нож — чтобы убить ее. Она

Де Беккер делает вывод о том, что «доверие собственной интуиции не противоположно жизни в страхе».

прорвалась к выходу и убежала. Больше всего в ее воспоминаниях удивляет отсутствие страха в тот момент. Настоящий страх, ввиду того что он заставляет работать нашу интуицию, по сути, является положительным чувством, предназначенным для нашего спасения.

Криминальная жилка в каждом из нас

Де Беккер развенчивает миф о существовании «криминального образа мышления», который выделяет определенную категорию людей. Большинство из нас скажут, что никогда не смогли бы убить другого, но затем, как правило, добавят: «Если только это не потребуется для защиты любимого человека».

Мы все склонны к криминальным мыслям и даже поступкам. Многих убийц называют «бесчеловечными», но, вне всяких сомнений, замечает де Беккер, они не могут быть никем другим, *кроме как людьми*. Если один человек способен совершить некий поступок при определенных обстоятельствах, значит, это могут сделать и все остальные. В своей работе де Беккер не собирается выяснять различия между «человеком» и «монстром». Напротив, он пытается разобрать-

ся в том, есть ли у человека возможность или намерение причинить вред другим людям. Он приходит к выводу, что «источник насилия есть в каждом из нас; изменяются лишь наши взгляды на то, чем и как это можно оправдать».

Цель событий, а не единичный акт

Почему люди совершают насилие? Де Беккер сводит все аргументы к четырем основным элементам.

- ❖ Оправдание — человек полагает, что с ним намеренно поступили не по справедливости.
- ❖ Альтернатива — насилие выглядит как единственный способ добиться компенсации и справедливости.
- ❖ Последствия — он думает, что сможет жить дальше, что бы ни последовало за его актом насилия. К примеру, преследователь женщины не имеет ничего против того, чтобы провести несколько лет в тюрьме, главное, что ему все же удастся добраться до своей жертвы.
- ❖ Способность — человек уверен в том, что он может использовать свое тело, или пули, или бомбу, чтобы добиться поставленной цели.

В своей работе де Беккер не собирается выяснять различия между «человеком» и «монстром».

Команда де Беккера всегда проверяет эти «предварительные индикаторы», когда им необходимо просчитать вероятность совершения насилия в адрес своих клиентов. Как утверждает он сам, мы всегда должны быть внимательными, поскольку насилие «никогда не возникает ниоткуда». Для людей, совершающих преступления, не слишком обычным является «непродуманный» поступок. Де Беккер отмечает, что, как

правило, преступления бывают столь же предсказуемыми, как закипающая в кастрюле вода.

Предугадать возможное преступление будет легче, если мы сможем понять, что оно представляет собой *процесс*, «в котором насильственный исход является только одним из звеньев целой цепи». Если полиция всегда делает акцент на раскрытие мотива преступления, де Беккер и его команда идут глубже и пытаются изучить историю преступления или насильственного намерения, которое зачастую предшествует самому поступку.

В книге «*Дар страха*» присутствует также глава, посвященная бытовому насилию, в которой говорится о том, что большинство убийств среди семейных пар происходит вовсе не в пылу гнева. Как правило, это осмысленное решение, которому предшествует период наблюдения за женой и которое воплощается в реальность после полученного от нее отказа. Для определенных мужчин отказ является слишком серьезной угрозой в адрес их собственного Я, а убийство представляется единственным способом восстановления самооценки. Де Беккер приводит устрашающие факты: три из четырех убийств происходят *после* того, как женщина разрывает брачные отношения.

Как вычислить психопата

Опасные преступники имеют следующие отличительные черты:

- ❖ безрассудность и бравлада;
- ❖ целенаправленность;
- ❖ спокойная реакция на вещи, которые вызывают в других людях отвращение;

- ❖ удивительное спокойствие в конфликтных ситуациях;
- ❖ необходимость постоянно себя контролировать.

Что указывает на склонность к совершению преступления? Опыт де Беккера подсказывает, что одним из важных факторов является насилие или трудности, с которыми человек сталкивался в детстве. В исследовании, проводимом среди серийных убийц, было выявлено, что в 100% случаев эти люди сами являлись жертвами насилия, унижения или элементарного пренебрежения в детском возрасте. Роберта Бардо, застрелившего актрису Ребекку Шеффер, держали в детстве запертым в своей комнате и кормили, как домашнее животное. Он так и не смог научиться общительности и дружелюбности. У людей, подобных ему, формируется извращенное представление об этом мире: жить за счет жизни других людей.

Де Беккер и его команда пытаются изучить историю преступления или насильственного намерения, которое зачастую предшествует самому поступку.

Однако люди, склонные к насилию, могут умело утаивать первичные признаки психопатии. Они способны великолепно играть роль нормального человека и производить, на первый взгляд, впечатление «обычного парня». Тревожными могут быть следующие сигналы:

- ❖ Они *слишком* милы.
- ❖ Они слишком много говорят и приводят в разговоре как можно больше деталей, чтобы отвлечь наше внимание.
- ❖ Они всегда подходят к нам сами, и никогда наоборот.
- ❖ Они копируют нас или слегка оскорбляют, чтобы заставить ответить и включиться в их игру.

- ❖ Они прибегают к технике «форсированной команды», используя всегда местоимение «мы», чтобы создать впечатление того, что находятся со своей жертвой в одной лодке.
- ❖ Они находят способ помочь нам, чтобы мы начали чувствовать себя у них в долгу (так называемая медвежья услуга).
- ❖ Они игнорируют или не признают наше «нет». Никогда не позволяют никому отговорить вас, потому им важно контролировать все самим.

Мы не должны становиться по жизни параноиками — большинство вещей, о которых мы столь переживаем, никогда не происходит. И все-таки глупо безоговорочно доверять системам безопасности в домах и офисах или полагаться только на полицию. Поскольку, по мнению де Беккера, нам причиняют вред *люди*, значит, нам нужно научиться понимать именно их.

Разбираясь в мыслях преследователя

В книге *«Дар страха»* уделяется особое внимание реальным историям из жизни публичных людей — клиентов де Беккера, ставших объектом преследования со стороны поклонников. За известным певцом или актером могут следовать буквально по пятам три или четыре человека, посылая груды писем и пытаясь пробиться сквозь охрану. Лишь немногие преследователи имеют перед собой цель убить (остальные просто полагают, что у них есть некие «взаимоотношения» со звездой). Основной причиной этого является неутолимая жажда признания.

Все они хотят добиться признания, славы и в определенной мере значимости. Ведь, убивая знамени-

тость, преследователи становятся знаменитыми сами. К примеру, такие имена, как Марк Чепмен и Джон Хинкли-младший, навсегда будут связаны с именами избранных ими жертв – Джоном Ленноном и Рональдом Рейганом.

Для таких людей убийство имеет огромный смысл – это кратчайший путь к славе, и людям с психическими заболеваниями абсолютно не важно, будет эта слава доброй или дурной.

Образ психически неуравновешенного человека, преследующего звезду телеэкрана или президента, полностью поглощает воображение публики, но де Беккер задается вопросом: почему мы настолько увлечены историями о преследователях звезд и полностью безразличны к тому факту, что только в Соединенных Штатах обычные женщины погибают от рук своих мужей или возлюбленных каждые два часа. Надо заметить, что де Беккер не выступает в поддержку ужесточения законодательства, поскольку, по его мнению, это может лишь усугубить ситуацию. Противостояние лишь вызывает новую волну насилия, и если психика этих людей несбалансированна, ужесточение законодательства не сможет гарантировать никакой безопасности.

Поскольку, по мнению де Беккера, нам причиняют вред люди, значит, нам нужно научиться понимать именно их.

Заключительные комментарии

«Дар страха» – книга исключительно американская, созданная в контексте свободного использования оружия и общества, придающего слишком слабое значение социальным взаимосвязям. Если вы живете в маленькой деревушке в Англии, или крупном городе Японии, или да-

же в спокойном районе Соединенных Штатов, книга вам покажется немного параноической. Тем не менее, де Беккер обвиняет программы вечерних новостей в том, что они заставляют его страну выглядеть более ужасающей, чем она есть на самом деле, заявляя, что вероятность гибели человека от рака или аварии на дороге ничуть не ниже вероятности смерти в результате насильственного нападения со стороны незнакомца.

С момента атаки на Всемирный торговый центр в Нью-Йорке в 2001 году мы все стали одержимы мыслью о возможности гибели от случайного насилия, однако большинство нападений и убийств продолжает происходить дома, и умение распознать сигналы надвигающейся опасности может спасти человека от беды. По словам самого де Беккера, в плане личной безопасности мужчины и женщины живут в двух разных мирах. Обращаясь к своей телеаудитории, Опра Уинфри сказала, что «*Дар страха*» является книгой, которую «должна прочесть каждая женщина в Америке».

При написании «*Дара страха*» де Беккер в основном опирался на три книги: книгу специалиста ФБР по вопросам поведения Роберта Ресслера «*Против чудовищ*»¹, работу психолога Джона Монахана «*Предсказывая насильственное поведение*»² и книгу Роберта Д. Хэра «*Бессознательность*»³, которая помогает читателю проникнуть в глубины разума психопата.

На сегодняшний день существует более широкий

¹ Robert Ressler. *Whoever Fights Monsters: My Twenty Years Tracking Serial Killers for the FBI* (1992). (*Здесь и далее – прим. пер.*)

² John Monahan. *Predicting Violent Behavior* (1981).

³ Robert D. Hare. *Without Conscience* (1993).

спектр литературы, посвященной психологии насилия, однако книга де Беккера является прекрасной отправной точкой для изучения данной темы.

Гэвин де Беккер

Де Беккер считается пионером в области оценки угроз и проблем, связанных с выявлением и разрешением насильственных ситуаций. Его компания консультирует и предоставляет услуги по защите корпорациям, правительственным комитетам и частным лицам. Он возглавлял команду, обеспечивающую безопасность гостям президента Рейгана, и работал совместно с Государственным департаментом США во время официальных визитов лидеров иностранных государств. Он также разработал систему MOSAIC – особую компьютерную систему, занимающуюся выявлением потенциальных угроз в адрес судей Верховного Суда США, сенаторов и конгрессменов. Де Беккер выступал консультантом во многих судебных разбирательствах, включая уголовные и гражданские дела против О. Джея Симпсона¹.

Он старший член совета факультета по связям с общественностью Университета Калифорнии, Лос-Анджелес, а также сопредседатель Экспертной комиссии Совета по вопросам бытового насилия.

Другие книги де Беккера: «Защищая дар», посвященная проблемам безопасности детей, и «Не стоит бояться: реальная правда о риске, безопасности и защите в эпоху терроризма».

¹ О. Джей Симпсон – актер и игрок в американский футбол. Получил скандальную известность после того, как был обвинен в убийстве своей бывшей жены и ее друга и был оправдан невзирая на улики. – Прим. ред.

Игры, в которые играют люди

«Еще одна игра — «Пакет с завтраком». Муж, имеющий прекрасную возможность позволить себе в обеденный перерыв сходить в хороший ресторан, тем не менее, каждое утро готовит несколько бутербродов и берет их с собой на работу в бумажном пакете. При этом он использует остатки вчерашнего обеда, черствый хлеб, который приберегает для него жена. Таким образом, он может полностью контролировать семейный бюджет, потому что какая же жена осмелится купить себе норковый палантин, видя такое самопожертвование».

В двух словах

Люди играют в игры, подменяя ими истинные близкие взаимоотношения, и каждая игра, какой бы неприятной она ни была, приносит определенный выигрыш для одного или обоих игроков.

В схожем ключе

Томас Э. Харрис. *Я — о'кей, ты — о'кей* (стр. 308)
 Карен Хорни. *Наши внутренние конфликты* (стр. 324)
 Фриц Перлз. *Теория гештальттерапии* (стр. 444)

Эрик Берн

В 1961 году психиатр Эрик Берн опубликовал книгу с очень скучным названием *«Трансактный анализ в психотерапии»*. Она стала краеугольным камнем в этой области, на нее много ссылались и нещадно раскупали.

Три года спустя Берн выпустил продолжение, основанное на этой же концепции, но представленное в более популярной форме. Получившая великолепное название и описывающая в остроумной и увлекательной манере различные мотивации человеческого поведения, книга *«Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений»* должна была привлечь к себе больше внимания. Продажи первого тиража в 3000 экземпляров шли довольно медленно, но уже через два года, благодаря людской молве и скромной рекламе, было продано 300 000 в твердом переплете. На протяжении двух лет книга входила в список бестселлеров *New York Times* (что было нетипично для прикладной литературы). И, сотворив образец для подражания всем будущим писателям, которые неожиданно становились богатыми благодаря написанию книг по популярной психологии, пятидесятилетний Берн ку-

нил себе новый дом и «Мазератти», а также женился во второй раз.

В тот момент Берн не предполагал, что книга *«Игры, в которые играют люди»* положит начало буму литературы по популярной психологии, столь отличающейся от обычных книг по элементарной самопомощи, с одной стороны, и академической психологии, с другой. Психологи классического направления рас-

сматривают книгу Берна как поверхностную и ориентированную на массового читателя, но в действительности первые пятьдесят или шестьдесят страниц книги написаны

в достаточно серьезной и академической манере. Лишь во второй части тон повествования становится более легким, и именно из-за этой части большинство людей покупают данную книгу.

На сегодняшний день было распродано более 5 миллионов экземпляров, а ее название уже стало в английском языке идиоматическим оборотом.

Поглаживания и транзакции

Берн начал свое исследование, отметив, что маленькие дети, лишенные должной физической заботы, испытывают необратимые затруднения в умственном и физическом развитии. Он указал на другие исследования, утверждающие, что сенсорная депривация может вызывать у взрослых людей временный психоз. Мы нуждаемся в физических контактах так же сильно, как и маленькие дети, но поскольку это не всегда бывает возможным, мы начинаем искать компромиссные решения в символических эмоциональных «поглажива-

Берн определил поглаживание как «фундаментальную единицу социального действия».

ниях» других людей. К примеру, звезда кино может получить подобные эмоции, еженедельно получая сотни писем от любящих фанатов, а ученый — добиваясь одной-единственной похвалы из уст ведущего специалиста в данной области.

Берн определял поглаживание как «фундаментальную единицу социального действия». Обмен поглаживаниями представляет собой транзакцию, следовательно, сам термин «транзактный анализ» (ТА) предназначен для описания динамики социального взаимодействия.

Почему мы играем в игры

Учитывая потребность в ощущении поглаживаний, Берн отмечает, что для человека наличие любых социальных взаимодействий — даже негативного характера — намного лучше, чем их отсутствие. Эта потребность в близости объясняет причину, по которой люди начинают играть в «игры», — игры становятся заменой их реальных контактов.

Берн определял игру как «серию следующих друг за другом скрытых дополнительных транзакций с четко определенным и предсказуемым исходом». Мы играем в игру, чтобы удовлетворить нашу скрытую внутреннюю мотивацию, и она всегда подразумевает определенную отдачу.

В большинстве случаев люди не осознают, что играют в игры: им кажется, что это совершенно нормальная сторона их социального взаимодействия. Игры во многом напоминают покер, где людям приходится в качестве основной стратегии скрывать свои истинные мотивации, чтобы получить отдачу — выиграть деньги. В рабочей среде главной отдачей может стать подписа-

ние контракта; люди говорят о том, что принимают участие в «игре в недвижимость» или в «игре в страхование», или что они «играют в рынок ценных бумаг». Происходит подсознательное понимание того, что работа подразумевает под собой целую серию маневров, которые помогают человеку продвигаться к намеченной цели. А в близких взаимоотношениях? Отдача, как правило, означает получение определенного эмоционального удовлетворения или усиление контроля.

Три вида Я

Трансактный анализ возник на основе психоанализа Фрейда, который Берн изучал и применял на практике. Однажды он занимался с пациентом, который сказал, что он, по сути, был «маленьким мальчиком в костюме взрослого человека». В ходе всех последующих сеансов Берн спрашивал его, говорит ли в нем сейчас маленький мальчик или взрослый человек. На основании этого и других случаев Берн пришел к выводу, что внутри каждого человека существует три Я, или «состояния эго», которые часто противоречат друг другу. Они имеют следующие характеристики:

- ❖ образ восприятия и мышления лица, обладающего качествами родителя (Родитель);
- ❖ свойственная взрослому человеку рациональность, объективность и восприятие истины (Взрослый);
- ❖ позиция и мысли ребенка (Ребенок).

Эти три Я отчасти соотносятся со структурными компонентами личности, предложенными Фрейдом: Супер-эго (Родитель), Эго (Взрослый человек) и Ид (Ребенок).

По утверждению Берна, в рамках любого социального взаимодействия мы начинаем демонстрировать одно из этих базовых состояний — Родителя, Взрослого или Ребенка — и можем с легкостью переходить из одного состояния эго в другое. К примеру, мы можем проявить присущую Ребенку креативность, любопытство и обаяние и в то же время продемонстрировать вспышку гнева или бескомпромиссность Родителя. В рамках любого состояния мы можем быть продуктивными и непродуктивными.

Трансактный анализ возник на основе психоанализа Фрейда, который Берн изучал и применял на практике.

Играя в игру с другим человеком, мы принимаем одно из трех состояний своего Я. Вместо того чтобы оставаться неподдельным, естественным или глубоким в достижении поставленных целей, мы можем ощутить потребность в том, чтобы надеть на себя маску сурового Родителя, или игривого Ребенка, или умудренного опытом и рационального Взрослого.

Начинаем игру

Большая часть книги представляет собой энциклопедию игр, в которые играют люди. Вот некоторые из них.

«Если бы не ты»

Это наиболее распространенная игра среди женатых пар, где один из партнеров всегда жалуется на то, что второй является препятствием к тому, чем он хотел бы заниматься в этой жизни.

Берн утверждает, что большинство людей неосоз-

нанно выбирают себе пару, поскольку хотят получить определенные ограничения в своей жизни. Он приводит пример женщины, которая отчаянно хотела научиться танцевать. Проблема заключалась в том, что

По утверждению Берна, в рамках любого социального взаимодействия мы начинаем демонстрировать одно из этих базовых состояний — Родителя, Взрослого или Ребенка.

ее муж просто терпеть не мог входить в свет, поэтому ее социальная жизнь была ограничена. Она записалась в школу танцев, но выяснила, что ужасно боится танцевать на публике, и бросила занятия. Берна подчеркивает, что то, в чем мы пытаемся обвинить других людей, на самом деле, является нашей собственной внутренней проблемой. Игра «Если бы не ты» позволяет нам снять с себя ответственность за собственные страхи и недостатки.

«Почему бы вам не...? — Да, но»

Игра начинается с того, что один человек определяет проблему в своей жизни, а второй предлагает конструктивные способы ее решения. Субъект говорит: «Да, но...» и начинает выискивать подводные камни в предлагаемых решениях.

В рамках модели поведения Взрослого он может изучить предложенное решение и, возможно, взять его на вооружение, но весь смысл взаимодействия заключается в другом. Это позволяет субъекту завоевывать симпатию и понимание со стороны других людей в своей несостоятельности справиться с ситуацией (модель поведения Ребенка). Люди, помогающие решить проблему, в свою очередь получают возможность поиграть в мудрого Родителя.

«Калека»

Некоторые люди играют в эту игру, избирая для себя оборонительную позицию: «А что вы ожидаете от калеки / от человека с трудным детством / страдающего неврозами / алкоголизмом?» Они используют свои характерные черты как предлог для оправдания собственной некомпетентности или мотивации, тем самым снимая с себя ответственность за свою жизнь.

Другие игры, описанные Берном, включают в себя:

- ❖ Жизненные игры — «Ну что, попался, негодяй», «Посмотри, что я для тебя сделал».
- ❖ Супружеские игры — «Фригидная женщина», «Загнанная домохозяйка».
- ❖ «Хорошие» игры — «Местный мудрец», «Они будут счастливы, что знали меня».

У каждой игры есть свой тезис — ее основные предпосылки и правила, и антитезис — вариант завершения, когда один из участников игры предпринимает такое действие, которое, по его мнению, делает его «победителем».

Берн утверждает, что игры, в которые мы играем, представляют собой зацикленный видеофильм, который мы наследуем из детства и продолжаем просматривать во взрослой жизни. Хотя игры могут ограничивать и разрушать нас, они также приносят в жизнь определенную долю комфорта, избавляя от необходимости сталкиваться с неразрешенными психологическими проблемами. Для некоторых игры становятся неотъемлемой частью их личности. Многие люди ис-

пытаются удовлетворить потребность в постоянных ссорах с самыми близкими людьми или в плетении интриг с друзьями, чтобы поддерживать заинтересованность на должном уровне. Однако Берн предупреждает, что злоупотребление «плохими» играми на протяжении длительного времени может привести к саморазрушению. Чем больше мы играем в игры сами, тем сильнее будем ждать этого от окружающих. Одержимый игрок может, в конечном итоге, превратиться в психически неуравновешенную натуру, которая будет приписывать слишком большое количество собственных мотиваций и склонностей поведению других людей.

Заключительные комментарии

Хотя многие практикующие психиатры оценили *«Игры, в которые играют люди»* как поверхностную и слишком «популярную» книгу, транзактный анализ продолжает оказывать свое влияние и находить все большее применение в работе психотерапевтов и консультантов, которые сталкиваются в своей практике со сложными и избегающими лечения пациентами. Эту книгу можно расценивать как определенный прорыв в ту область психологии, которую в большинстве случаев считали благодатной нивой для сценаристов и писателей романов. В подтверждение американский писатель Курт Воннегут написал знаменитую рецензию, в которой говорится о том, что содержание этой книги может вдохновлять романистов еще долгие годы.

Не стоит забывать о том, что книга *«Игры, в которые играют люди»* во многом перекликается с идеями Фрейда о психологическом угнетении, сексуальном

напряжении и неосознанных импульсах. Она также является отражением языковой стилистики и социальных взглядов 1960-х годов.

Все же книгу можно охарактеризовать как классическую и расширяющую сознание человека благодаря ее простой идее о том, что люди всегда играли и, возможно, будут играть в игры. Как отмечает Берн, мы обучаем наших детей истории, ритуалам и процессам, при помощи которых они могут адаптироваться в культуре и приспособиться к жизни. И мы тратим кучу времени на то, чтобы вы-
брать им школу и различные дополнительные занятия, однако не обучаем их играм – неуместному, но неизбежному атрибуту каждой семьи и каждого института общества.

Берн утверждает, что игры, в которые мы играем, представляют собой заикленный видеофильм.

«Игры, в которые играют люди» раскрывает перед нами довольно мрачное представление о человеческой природе. Однако Берн не ставил перед собой именно такую задачу. Он отмечает, что мы все можем отказаться от игр, если поймем, что для решения проблемы есть другие способы. В результате полученного в детстве опыта мы оставляем далеко позади нашу природную уверенность, спонтанность и любопытство, которые были у нас в детстве, и вместо них принимаем идеи Родителя относительно того, что мы можем или не можем сделать. Имея более глубокие знания о трех составляющих своего Я, мы можем вернуться к тому состоянию, когда нам будет комфортнее находиться внутри собственной оболочки. Мы больше не будем ощущать потребности в получении

чьего-либо разрешения для достижения успеха, а также перестанем испытывать желание заменить играми реальную близость взаимоотношений.

Эрик Берн

Эрик Бернштейн вырос в городе Монреаль, Канада. Его отец был врачом, а мать – писательницей. В 1935 году он получил диплом врача в университете МакГилл, а затем прошел курс обучения по специальности психотерапевт в Йельском университете. Впоследствии он стал гражданином Соединенных Штатов, работал в госпитале Гора Сион (Mt Zion Hospital) в Нью-Йорке и в 1943 году сменил свое фамилию на Берн.

В ходе Второй мировой войны работал как военный психиатр в войсках США, а затем продолжил проводить свои исследования под руководством Эрика Эриксона в Институте психоанализа в Сан-Франциско. Обосновавшись в Калифорнии в конце 1940-х годов, он почувствовал разочарование в занятиях психоанализом, и в последующем десятилетии его работа с состояниями человеческого эго переродилась в транзактный анализ. Он основал Международную ассоциацию транзактного анализа (International Transactional Analysis Association) и совместил частную практику с консультациями и работой в госпитале.

Берн написал работы по целому спектру проблем. В дополнение к своему бестселлеру «Что вы говорите, после того как сказали «Привет»?»¹ (1975), в котором он исследовал идею «жизненных сценариев», он опубликовал «Введение в

¹ *Berne E. What Do You Say After You Say Hello?*

психиатрию и психоанализ для непосвященных» (1957), «О структуре и динамике организаций и групп» (1963), «Секс в человеческой любви» (1970) и посмертно «За пределами игр и сценариев» (1976). В 1984 году вышла биография Эрика Берна, написанная Элизабет Уоткинс Йоргенсен: «Эрик Бери: Мастер человеческих игр»¹.

Сам Бери признавался, что внутри него жил не по годам развитый Ребенок, и однажды описал себя как «56-летнего подростка». Он был великолепным игроком в покер, был трижды женат и умер в 1970 году.

¹ Jorgensen E. W. Eric Berne: Master Gamesman.

1979

Навыки людей

«Хотя межличностное общение является самым главным достоинством человечества, среднестатистический человек не умеет хорошо общаться. Слабые навыки общения приводят к одиночеству и дистанцированию от друзей, любимых людей, супругов и детей, равно как к неэффективности в работе».

В двух словах

Полезные навыки помогают вам не просто добиться желаемого, они выводят на поверхность самое лучшее в ваших взаимоотношениях.

В схожем ключе

Дениэл Гоулман. *Эмоциональный интеллект на работе* (стр. 272)

Карл Роджерс. *Становление личности* (стр. 490)

Дуглас Стоун, Брюс Пэттон и Шейла Хин. *Трудные разговоры* (стр. 560)

Роберт Болтон

Зачастую самыми лучшими становятся те книги, которые авторы пишут для своих собственных нужд. В предисловии к книге *«Навыки людей: Как отстаивать свое мнение, выслушивать других и решать конфликты»* Роберт Болтон отмечает, что он никогда бы не стал заниматься вопросами общения, если бы не тот факт, что его собственные человеческие навыки были столь слабы.

На написание этой книги ушло шесть лет, в течение которых Болтон возглавлял психотерапевтическую консультацию, изучая материал тысяч пациентов, принимавших участие в различных семинарах по коммуникационным навыкам. Участниками этих исследований являлись абсолютно разные люди, начиная от высших руководителей компаний до работников больниц, от владельцев малого бизнеса до священников и монахинь.

Практически нет такой сферы деятельности, где хорошие навыки общения не важны для достижения успеха. Большинство людей, особенно тех, кто был занят в технической сфере, обнаружили, что реальная «работа» является лишь частью того, чем они занимаются; все остальное сводится к взаимодействию с другими людьми. Таким образом, умение правильно общаться определяет, по крайней мере, половину всех наших достижений.

Устранение препятствий

Болтон отмечает, что все люди стремятся к более тесным взаимоотношениям. Они могут быть одинокими, но не потому, что рядом с ними никого нет, а потому, что они не умеют правильно общаться. И если мы можем отправить человека на Луну и излечить смертельные заболевания, почему мы не в состоянии общаться друг с другом? Отчасти это связано с тем, что львиную долю навыков общения мы получаем в рамках собственной семьи. Всегда существует вероятность, что наши родители не обладали хорошими коммуникативными навыками, подобных навыков могло также не быть и у их родителей.

Практически каждый человек хочет усовершенствовать свои навыки общения, даже не отдавая себе отчета в том, что существует огромное количество препятствий, возникающих во взаимодействии с окружающими. Двумя самыми главными преградами эффективного общения выступают оценка и советы.

В разговоре с человеком нам очень трудно сдержаться, чтобы не вставить свои «две копейки». Это — относительно безобидная сторона любви к оценкам. Другой стороной является критика и навешивание яр-

лыков. Мы считаем, что во взаимоотношениях с близкими людьми нам следует быть критичными, иначе мы никогда не сможем увидеть из-

Болтон отмечает, что все люди стремятся к более тесным взаимоотношениям.

менения в них. При общении с остальными мы испытываем потребность в определении их как «интеллигентных», «надоедливых», «глупых» или «занудных». Но, делая это, мы перестаем различать перед собой лич-

ность и начинаем высматривать лишь некий тип. Наши «добрые советы» редко бывают конструктивными, поскольку они отражают лишь наше сомнение и пренебрежение умственными способностями других людей.

Двумя самыми главными преградами эффективного общения выступают оценка и советы.

Мы можем настолько сродниться с существующими препятствиями, что их устранение из нашего репертуара общения поставит нас в определенный тупик. Нам остается лишь возможность понимать и сопереживать другим людям, а также четко озвучивать собственные проблемы.

Навыки слушания

Является ли ваше общение соревнованием, в котором «первого, кто задержит дыхание, назначают слушателем»? Не многие люди могут похвастаться умением слушать. Исследование показало, что «75% устного общения игнорируется, неправильно понимается или слишком быстро забывается».

Как отмечает Болтон, между «слышать» и «слушать» существует огромная разница. Разбирая английское слово «listening» («слушать»), он пишет, что оно произошло от двух англосаксонских слов *hlýstan* («слышать») и *hlōsian* («ожидать в неизвестности»). Таким образом, сам процесс слушания означает не просто физическое действие, но подразумевает под собой *психологическое вовлечение* человека.

Умение слушать является не обособленным навыком и, при условии искренности, затрагивает целый ряд других факторов, описанных ниже.

Внимание

Исследования показывают, что 85% нашего общения происходит в невербальной форме. Таким образом, умение проявить внимание, показывающее, насколько мы «следим» за тем, что говорит нам человек, является жизненно важным навыком общения. Вы не озираетесь по сторонам комнаты, а ваша поза, зрительный контакт и жесты наглядно демонстрируют человеку то, что он находится в самом центре вашего внимания; вы «слушаете своим телом».

Болтон приводит в пример историю того, как художник Норман Роквелл создавал портрет президента

Эйзенхауэра. Хотя мысли Эйзенхауэра были заняты тревогами, связанными с работой кабинета и предстоящей избирательной кампанией, полтора часа он позировал для Роквелла. Эйзенхауэ-

эр отдавал ему все свое внимание. Вспомните о любом из ваших знакомых, обладающих, по вашему мнению, прекрасными навыками общения, и вы увидите ту же самую картину: он будет внимательно слушать вас всем телом и душой.

Понимание

Навыки понимания связаны с тем, насколько мы «следуем» за речью собеседника. Хотя нам более свойственно давать советы или подбадривать человека в разговоре, наилучшим вариантом поддержания беседы будет использование «раскрывающих» фраз. Например, можно:

Как отмечает Болтон, между «слышать» и «слушать» существует огромная разница.

- ❖ сделать комплимент в адрес языка тела человека: «Твое лицо сегодня сияет»;
- ❖ воодушевить человека на разговор: «Расскажи мне еще», «Не хочешь поговорить об этом?», «Какие у тебя есть мысли и соображения?»;
- ❖ промолчать: дать собеседнику пространство для высказывания своих мыслей;
- ❖ использовать язык собственного тела: дать человеку понять, что вы готовы его выслушать.

Любой из этих вариантов подтверждает ваше уважение: собеседник может говорить или не говорить, если ему хочется. Болтон отмечает, что множество людей изначально чувствуют себя неуютно в условиях наступившего молчания, однако постоянная практика помогает человеку расширить границы комфортной для себя зоны.

Развивая навыки понимания, мы начинаем с большей легкостью распознавать то, как именно наш собеседник видит ситуацию, раскрывать и доставать на поверхность вещи, которые еще должны быть сказаны. Это бесценный навык для обеих сторон.

Перефразирование

Болтон определяет перефразирование как «*краткий ответ собеседнику, который отражает суть повествования, выраженную слушателем его собственными словами*». К примеру, когда кто-то рассказывает нам о своих проблемах, мы формулируем наш ответ, передавая в одном предложении и своими собственными словами все то, что говорит нам собеседник. Таким

образом, мы демонстрируем рассказчику, что мы реально его слушаем, понимаем и воспринимаем все, чем он с нами делится. Поначалу нам может показаться это странным, и мы будем думать, что наш собеседник не поймет, что происходит. Однако в большинстве случаев он будет рад тому, что его чувства нашли поддержку.

Рефлексивные ответы

Благодаря подобному типу слушания мы превращаемся в зеркало собеседника, давая ему понять, что признаем его состояние или эмоции. Болтон приводит нам в качестве примера молодую маму, у которой все утром идет абсолютно не так, как надо. Ребенок плачет, телефон звонит, тосты подгорают. Если ее муж замечает все это и говорит что-то вроде: «Господи, неужели ты не можешь научиться готовить тосты», это, скорее всего, спровоцирует взрыв эмоций у молодой женщины.

А теперь представьте себе альтернативный вариант. Происходит все то же самое, и ее муж говорит: «Дорогая, у тебя сегодня выдалось тяжелое утро — сначала ребенок, потом телефон, теперь тосты». Это будет рефлексивным ответом на ситуацию, признающим все эмоции, которые переживает его супруга, без осуждения или критики. Представьте, насколько лучше она будет себя чувствовать!

Техника рефлексивных ответов работает, потому что люди не всегда хотят объяснять то, что они чувствуют на самом деле. Они ходят вокруг да около. И, лишь избирая в разговоре рефлексивную, а не ре-

активную позицию, мы можем разгадать все, что они стремятся до нас донести. Психологи проводят грань между «существующей проблемой» и «основной проблемой». Существует то, что человек *говорит*, за словами же скрыта реальная проблема. Именно по этой причине мы должны прислушиваться к *чувству* в разговоре. Это помогает нам двигаться в нужном направлении; поиски истинного смысла только в словах всегда ведут нас по ложному следу.

Люди жалуются, что рефлексивное слушание отнимает у них больше времени и усилий. В краткосрочной перспективе так оно и происходит, но это помогает избежать серьезных проблем, которые могут возникнуть позже вследствие скудного общения.

Навыки отстаивания своего мнения

Болтон представляет слушание как *ить* (получающий аспект общения), а способность отстоять себя — как *яи* (активный аспект).

Ввиду слабо развитых навыков общения большинство из нас усвоило, что для достижения поставленной цели мы можем начать либо ныть, либо проявлять агрессию, либо в принципе проигнорировать наличие проблемы. Подобная реакция происходит из основного инстинкта «сражайся или убегай», которому мы следуем, как любое другое животное. Однако, будучи людьми, мы имеем еще и третий вариант: вербальное утверждение. Мы можем отстоять свою позицию, не прибегая при этом к агрессии. Можно с легкостью сказать, что это самый эффективный способ общения практически в любой ситуации, и, тем не ме-

нее, большинство из нас либо забывает о навыках отстаивания, либо не знает, как ими пользоваться.

Суть навыка сводится к способности добиться перемены ситуации без вторжения в пространство собеседника. В такие моменты мы не задействуем силу или

принуждение, мы просто концентрируем все свое внимание на результате. Мы можем продолжать испытывать злость, и другой человек будет понимать это, основываясь на

том, что мы говорим, но при этом мы не будем проявлять жестокость или агрессивность. Собеседник будет сам решать, как отвечать на наше поведение. И это позволит ему сохранить свое достоинство, в то время как мы сделаем огромный шаг к получению того, что хотим.

Предотвращение конфликтов и контроль

К чему мы действительно стремимся в этой жизни, так это к ситуациям, в которых нет проигравших. Болтон представляет нашему вниманию парадоксальную идею о том, что если мы будем определять проблему с точки зрения ее решения, то один человек при этом выиграет, а второй — проиграет. Для достижения ситуации, когда обе стороны останутся в выигрыше, необходимо концентрироваться не на решении проблемы, а на потребностях каждой из сторон.

К примеру, он работал с группой монахинь, у которых была одна машина на всех. Некоторым из них периодически нужна была машина, чтобы ездить на встречи и наносить визиты, поэтому конфликты бы-

Болтон представляет слушание как *инь* (получающий аспект общения), а способность отстоять себя — как *ян*.

ли неизбежны. Когда один человек пользуется машиной, другие автоматически вычеркивались из списка. Однако Болтон спросил, что было необходимо каждой из монахинь. Их потребность свелась к слову *транспортировка*, и использование коллективной машины было единственным решением этой проблемы. Оценка ситуации с точки зрения существующих потребностей означала возможность поиска различных вариантов решения проблемы.

Как гласит древняя поговорка: «Четко обозначенная проблема уже является наполовину решенной». Болтон описывает пошаговый процесс выявления потребностей, которые впоследствии приводят к решению проблемы. Благодаря этому методу мы можем отыскать превосходные варианты решения тех проблем, которые казались нам неразрешимыми. Но изначально мы должны научиться прислушиваться к тому, что необходимо другим людям для достижения счастья.

Мы вдруг начинаем понимать, что на самом деле нам говорят люди.

Заключительные комментарии

Книгу «*Навыки людей*»¹ люди читают уже на протяжении полувека, и она до сих пор хорошо продается. В чем секрет ее долголетия? Во-первых, в ее основе лежат глубокие интеллектуальные размышления, ссылающиеся на идеи таких авторов, как Карл Роджерс, Зигмунд Фрейд и Карен Хорни. Во-вторых, она при-

¹ Bolton R. People Skills. How to Assert Yourself, Listen to Others and Resolve Conflicts.

держивается базовых аспектов, не пытаясь охватить все нюансы межличностных взаимоотношений, однако фокусируя внимание на трех жизненно важных навыках, которым может научиться каждый: слушание, отстаивание своей точки зрения и разрешение конфликтов. Хотя книга кажется длинной и содержит множество повторов, в ней можно найти крайне полезные советы и техники, которые можно мгновенно применить на практике.

Ни одна из страниц книги не призывает читателя к тому, чтобы изменить свою личность и стать мягким и пушистым «любимцем общества». Что она реально предлагает — это подкрепленные результатами исследований техники, которые могут привести существенные изменения в эффективность общения. Мы вдруг начинаем понимать, что на самом деле нам говорят люди, и находим в себе способность прямо объяснить собеседнику то, что мы хотим от него.

Напротив, если мы все еще склонны думать, что развитие навыков общения подразумевает возможность манипулирования другими людьми, книга Болтона напомнит нам о трех столпах уважения, которые поддерживают хорошие взаимоотношения между людьми: сопереживании, несобственнической любви и искренности.

Роберт Болтон

Болтон является главой Ridge Associates, компании, основанной в 1972 году и оказывающей обучающие и консультационные услуги по проблемам взаимоотношений на рабочем

месте и развитию навыков межличностного общения. Ранее он разработал обучающие программы для Государственного департамента психогигиены Нью-Йорка, а также основал психиатрическую клинику.

Свою вторую книгу он написал совместно с супругой Дороти Гровер Болтон: «Стили поведения человека на работе: как сделать плохие отношения хорошими, а хорошие – еще лучше» (1996)¹.

¹ Bolton R., Bolton D. G. People Styles at Work: Making Bad Relationship Good and Good Relationship Better.

1970

Латеральное мышление

«Латеральное мышление — как задняя передача в автомобиле. Никто никогда не будет постоянно водить машину на задней передаче. Но задняя передача нужна, и человек должен уметь управлять ею, чтобы совершать маневры и выбираться из тупиков».

«Цель мышления заключается не в том, чтобы быть правым, а в том, чтобы быть эффективным».

В двух словах

Научиться мыслить более эффективно несложно, к тому же это значительно повышает мастерство решения проблем.

В схожем ключе

Михай Чиксентмихайи. *Креативность* (стр. 146)

Эдвард де Боно

Имя Эдварда де Боно неизменно связано со словом «мышление», и мы не знаем никого, кто бы еще заставлял людей столь усердно работать над эффективностью мыслительных процессов.

Ранние работы де Боно были среди первых книг по популярной психологии. Стиль написания его трудов нельзя охарактеризовать как живой, но качество предлагаемых идей сделало их бестселлерами. Де Боно впервые ввел понятие «латеральное мышление», ныне входящее в Оксфордский словарь английского языка. в своей книге «*Использование латерального мышления*» (1967), но большую популярность и более массовые тиражи получила его работа под названием «*Латеральное мышление*» (получившая в Соединенных Штатах подзаголовок «*Креативность шаг за шагом*», а в Великобритании – «*Учебник по креативности*»).

Что такое латеральное мышление?

В 1960-х годах, когда де Боно начал писать книги, еще не существовало проверенных и стандартизированных способов генерации новых идей. «Креативными» считали лишь ограниченное количество людей,

остальные же вынуждены были брести по накатанной интеллектуальной колее. Де Боно выдвинул концепцию латерального мышления как первого «инструмента понимания», который любой человек мог использовать для решения проблем.

Концепция латерального мышления родилась в результате исследований работы мозга. Де Боно обнаружил, что человеческий мозг нельзя рассматривать как компьютер, скорее, он представляет собой «особую среду, которая позволяет информации самостоятельно преобразовываться в шаблоны». Разум человека постоянно ищет новые шаблоны, думает шаблонами и самостоятельно распределяет и принимает новую информацию в зависимости от того, что он уже знает. Учитывая эти факты, де Боно заметил, что новая идея, как правило, должна побороть старую идею, чтобы занять ее место в человеческом мозге. Он попытался найти способы, благодаря которым новые идеи смогли бы проникать в разум человека через спонтанные озарения, а не конфликт.

Латеральное мышление представляет собой процесс, позволяющий человеку реструктурировать его шаблонное мышление, раскрыть свой разум и избежать штампованных и стандартизированных мыслей. По сути, это творческий процесс, в котором отсутствуют какие-либо элементы загадочности. Это всего лишь способ восприятия информации, который приводит к творческим решениям. Что есть юмор, спрашивает де Боно, как не внезапное изменение существующего шаблона? Если мы можем привносить в процесс мышления элемент неожиданности, нет никакой необходи-

мости в том, чтобы продолжать оставаться рабами наших шаблонов.

Латеральное мышление противостоит мышлению «вертикальному». Наша культура в общем и система образования в частности делают акцент на использовании логики, гласящей, что одно правильное утверждение плавно переходит в следующее, пока, наконец, не придет к «правильному» решению. В большинстве случаев вертикальное мышление бывает уместным, однако в особо сложной ситуации оно не даст нам возможности сделать большой шаг вперед, который нам может быть столь необходим. — иногда мы должны выходить за рамки шаблонного мышления. Как говорит сам де Боно, *«вертикальное мышление используется лишь для того, чтобы вырыть существующую яму еще глубже. Латеральное мышление позволяет выкопать яму в совершенно другом месте».*

Концепция латерального мышления родилась в результате исследования работы мозга.

Латеральное мышление не отменяет мышление вертикальное, оно дополняет его и оказывает нам помощь в тот момент, когда мы уже исчерпали все возможности привычных шаблонов.

Техники креативного мышления

Де Боно утверждает, что недостаточно просто знать о существовании латерального мышления, его нужно тренировать и развивать. Большинство книг автора включают в себя описание техник, помогающих нам переключиться на латеральный образ мышления. К таким техникам относятся следующие.

- ❖ Генерирование альтернативных вариантов — чтобы прийти к правильному решению, альтернатива выбора должна быть как можно шире.
- ❖ Постановка под сомнение имеющихся предположений — хотя для нормальной деятельности нам приходится принимать во внимание огромное количество предположений, отсутствие каких-либо сомнений в них возвращает наши мысли в привычную колею.
- ❖ Лимиты — ограничьте количество своих идей по данной проблеме конкретной цифрой. Зачастую последняя идея является наиболее полезной.
- ❖ Аналогии — попытки найти схожие черты в совершенно разных ситуациях представляют собой проверенный временем путь к творческому мышлению.
- ❖ Обратное мышление — измените свой взгляд на какие-то вещи на прямо противоположный, и, возможно, вас удивят новые идеи, которые выплывут на поверхность.
- ❖ Определение доминантной идеи — непростой для постижения, но крайне необходимый навык, помогающий вам разобраться, что на самом деле имеет значение в книге, презентации, разговоре и так далее.
- ❖ Мозговой штурм — не латеральное мышление как таковое, а возможность обозначить рамки идей, которые должны появиться на свет.
- ❖ Взвешенное суждение — решение прорабатывать родившуюся идею так долго, как это будет необходимо для подтверждения ее состоятельности, даже если на поверхности она выглядит совсем непривлекательной.

Одна из ключевых идей де Боно сводится к тому, что люди, обладающие латеральным мышлением, не испытывают потребности в том, чтобы быть «правыми», они больше обеспокоены тем, чтобы проявить свою эффективность. Они знают, что стремление быть всегда правым тормозит формирование новых идей, поскольку вероятность ошибки на определенных этапах существования идеи присутствует, но не лишает человека шанса прийти к правильному решению. Наиболее важным является стремление выдвинуть как можно больше идей: даже если часть из них окажется неверными, некоторые все равно приведут к успеху.

Де Боно утверждает, что недостаточно просто знать о существовании латерального мышления, его нужно тренировать и развивать.

Великолепные и очевидные

Де Боно отмечает, что «главной характерной чертой внутренних озарений и новых идей является то, что после их обнаружения они должны представляться очевидными».

Великолепные, но в то же время очевидные идеи скрыты глубоко в нашем разуме и ждут, чтобы их достали на свет. Их появлению мешает лишь наш лишенный всякой оригинальности способ мышления, всегда стремящийся к привычным ярлыкам, классификациям и перфокартам — к тому, что де Боно описывает как «высокомерие установившихся шаблонов».

Для получения иных результатов мы должны по-другому обрабатывать получаемую информацию. Оригинальной идеей делает вовсе не ее концепция, а тот факт, что большинство людей, продолжающих двигаться по наезженной колее, не смогли до нее додуматься сами.

Одна из ключевых идей де Боно сводится к тому, что люди, обладающие латеральным мышлением, не испытывают потребности в том, чтобы быть «правыми».

Мы восхищаемся гениальными, великими и известными личностями, такими, как Эйнштейн, только потому, что большинство людей никогда не учились думать в более интересной форме. Поток оригинальных идей никогда не иссякает у тех людей, кто постоянно придерживается практики латерального мышления.

Заключительные комментарии

Хотя работы де Боно являются прародителями «сенсационных книг о силе мышления», существующих сегодня в огромном количестве на полках магазинов, *«Латеральное мышление»* написано в достаточно сухом стиле. В отличие от многих «гуру», проводящих свои семинары, де Боно имеет степень по психологии и медицине, поэтому его подход отличается особой строгостью.

Если вы не почерпнули для себя много нового из работ де Боно, велика вероятность того, что вы уже обладаете прекрасно развитым латеральным мышлением. Любой человек может научиться этому, и его работы являются прекрасной отправной точкой для начала занятий.

Люди подшучивают над манерой де Боно придумывать новые слова, подобные слову «ПО»¹, нацеленные

¹ ПО — Провоцирующие Операции (от англ. *Provocative Operations*), также относится к таким понятиям, как ПОэзия (*POetry*) и гиПОтеза (*thyPOthesis*). Изобретение этого слова должно было наглядно продемонстрировать идею, что все последующие действия не бессмысленны, а намеренно соотносятся с решаемой в данный момент задачей.

на упрощение его учения, однако никто больше не смог заставить человека столь много думать о мышлении. Это очень важная миссия, поскольку в сердце всех вещей, составляющих прогресс человечества, всегда лежат новые и более интересные идеи.

Эдвард де Боно

Родился в 1933 году на Мальте в семье профессора медицины и журналистки. Де Боно обучался в Колледже Святого Эдварда, а затем получил диплом врача в Королевском университете Мальты в возрасте 21 года. Он выиграл грант на обучение в колледже Крайст Черч (Christ Church) в Оксфорде, получив степень магистра по психологии и физиологии, а также доктора философии по медицине. Он защитил докторскую диссертацию в Кембридже, получив назначение на должность в университетах Оксфорда, Кембриджа, Лондона и Гарварда. Начиная с 1976 года, он посвятил все свое время написанию книг.

Де Боно работал со многими крупными корпорациями, правительственными организациями, со многими учителями и школьниками. Он является также популярным лектором. Де Боно написал более 60 книг, включая «Механизм разума»¹ (1969), «НО: За рамками «Да» и «Нет»² (1973), «Великие мыслители»³ (1976), «Шесть шляп мышления» (1986), «Я прав – вы заблуждаетесь» (1990), «Как стать более интересным»⁴ (1997) и «Красота ума» (2004).

¹ De Bono E. The Mechanism of Mind.

² De Bono E. Po: Beyond Yes and No

³ De Bono E. The Greatest Thinkers.

⁴ De Bono E. How to Be More Interesting.

1969

Психология самоуважения

«Не существует более важной оценки человека, более значимого фактора для его психологического развития и мотивации, чем оценка, которую он дает сам себе».

«Счастье или радость являются эмоциональными состояниями, возникающими благодаря обретению человеком его ценностей. Стрaдание — есть эмоция, обусловленная отрицанием или разрушением этих ценностей».

В двух словах

**Самоуважение приходит само по себе,
когда мы начинаем жить согласно
собственному разуму и принципам.**

В схожем ключе

Альберт Эллис и Роберт А. Харпер. *Руководство
по рациональной жизни* (стр. 158)

Сюзан Форурд. *Эмоциональный шантаж* (стр. 200)

Натаниэль Бранден

Эта книга сделала популярной концепцию самоуважения. Большинство психологов ранее признавали, что для человека является важным то, как он воспринимает себя, поскольку эта оценка отражается на его поведении в работе и любви, однако не многие задавались вопросом, почему происходит именно так. Книга *«Психология самоуважения»*¹ пытается разобраться в основных проблемах, связанных с личностной самооценкой, — что повышает, а что занижает ее.

Натаниэль Бранден был последователем и любовником Айн Рэнд, известной американки русского происхождения, философа и автора книг *«Атлант расправил плечи»* и *«Источник»*. В результате его собственные книги по психологии пропитаны философией, в основе которой — идеи Рэнд о высочайшем рационализме и индивидуализме.

«Психология самоуважения» опирается на то, что все мы являемся рациональными существами, полностью контролирующими свою судьбу. Если мы соглашаемся с этой истиной и берем на себя ответственность за это, мы начинаем видеть себя в правильном свете. Ес-

¹ *Branden N. The Psychology of Self-Esteem.*

ли мы не способны принять на себя ответственность за нашу жизнь и поступки, наша самооценка оказывается под угрозой.

Многие читатели находят книгу трудной для прочтения, в особенности ее первую половину, но она является классикой ранних работ, созданных в жанре популярной психологии и обладающих силой изменить наше мышление.

Концептуальные существа

Очень много страниц своей книги Бранден посвящает описанию черт, которые отличают человека от других животных. Его главная идея сводится к тому, что, хотя остальные животные могут обладать разумом или, по крайней мере, сознанием, только человеческим существам свойственно наличие концептуальных рамок, позволяющих оценивать себя. Другие животные могут различать объекты зеленого цвета, но только у человека есть идея того, что означает слово «зеленый». Собаки могут выделять для себя отдельных людей, но только у человека есть концепция «человечества». Только люди могут задаваться вопросами относительно смысла жизни. Подобная концептуализация не происходит автоматически: по мнению автора, размышления являются для нас *процессом, который мы выбираем*.

Бранден опровергает учения двух школ, доминировавших во времена написания его книги. Психоанализ, основанный на учениях Фрейда, представлял людей как «кукол, которыми манипулирую инстинкты», бихевиоризм рассматривал их как «роботов, реагирующих на раздражители». Ни те, ни другие не принимали во

внимание мощный разум, который определяет нашу самооценку и дает нам возможность логически размышлять. Бранден приводит в пример слова Айн Рэнд: «Работа нашего желудка, легких и сердца происходит автоматически: работа нашего разума — нет». Мы наделены силой регулировать и выстраивать собственное сознание, чтобы достигать поставленных целей.

Люди созданы для того, чтобы мыслить, и мы должны делать это постоянно, чтобы иметь возможность высоко оценивать себя. Если мы затуманиваем собственное сознание, если мы поддаемся пассивности или страху, шаг за шагом мы разрушаем наш величайший дар. В результате мы начинаем ненавидеть сами себя. Чтобы любить себя, мы должны делать и постоянно развивать нашу способность к мышлению.

Бранден опровергает учения двух школ, доминировавших во времена написания его книги.

Эмоции и самоуважение

Вы когда-нибудь оказывались в ситуации, когда вы осознавали, что должны что-то сделать, но эмоционально не могли заставить себя сделать это? Согласно Брандену, психологическая зрелость представляет собой способность думать в соответствии со своими принципами, а не эмоциями. Психологическая незрелость характеризует человека, позволяющего захлестнуть себя ситуации или эмоциям, в результате чего теряется из вида более широкая картина. Бранден отмечает, что как только мы приносим мысли и знания в жертву чувствам, которые не имеют рационального объяснения, мы вступаем на путь, ведущий к разрушению самоуважения.

Только если мы рационально подходим к собственным эмоциям, мы можем свободно устранять внутренние сомнения, депрессии и страхи. Это не означает, что мы обязаны превратиться в робота или бесчувственного человека. Просто мы не должны забывать, что эмоции составляют лишь часть огромной жизненной философии личности. Ведь неврозы начинают проявляться тогда, когда мы позволяем эмоциям взять верх над нашими мыслями и поступками. По мнению Брандена, *невозможно быть одновременно счастливым и иррациональным*; если мы посмотрим более внимательно, человек, контролирующий свою жизнь, живет, руководствуясь разумом.

Мы думаем о счастье как о некоей эмоции, однако оно рождается на основании тех *ценностей*, которые мы сознательно избрали и развили в себе, — мы чувствуем

По мнению Брандена,
*невозможно быть
одновременно счастливым
и иррациональным.*

себя счастливыми, когда достигаем или выполняем то, что для нас наиболее важно. Мы страдаем, когда начинаем отрицать или разрушать эти ценности. Бранден отмечает, что че-

ловек испытывает тревогу только в тех ситуациях, «когда он не подумал о вопросах, о которых должен был подумать». Если человек не думал, он «тем самым перестал быть приспособленным к реальности».

Физическая боль является механизмом, помогающим выживать нашему организму, но Бранден делает предположение, что психологическая боль также выполняет свою биологическую функцию: испытываемые нами чувство вины, тревоги или депрессии сигнализируют о том, что наш разум находится в болезненном состоянии. Чтобы это исправить, мы должны

переосмыслить себя как личность и заново оценить собственные ценности, может быть, даже сформировать новые. Напротив, когда мы приносим разум в жертву нашим эмоциям, мы теряем веру в собственные суждения.

Не самоотверженные животные

Люди с высокой самооценкой руководствуются объективными фактами. Они никогда не теряют связи с реальностью и всегда стремятся оставаться искренними с самими собой.

Полной противоположностью являются люди, чья жизнь не принадлежит им самим, которые живут для того, чтобы удовлетворять ожидания и ценности других людей; они хотят выглядеть «нормальными» всеми правдами и неправдами и чувствуют себя ужасно, если окружающие их отвергают. Бранден называет таких людей «социальными метафизиками», поскольку их философия жизни сосредоточена вокруг других людей, а не вокруг самих себя. Конечно, такой человек охарактеризует свой стиль жизни как «практичный», как будто самоотверженность является чем-то рациональным. Однако каждый шаг, который они совершают в жизни, уводит их в сторону от реальности и ведет, в результате, к полной потере самих себя.

Заключительные комментарии

Бранден развенчивает идею о том, что самоуважение является всего лишь «феноменом, дарящим положительные чувства». Скорее, оно представляет собой глубокую потребность, которую невозможно удовлетворить

простыми средствами. Оно должно исходить изнутри и становиться сильнее, подобно натренированным мускулам. Чем больше решений, отражающих наше истинное благо, мы примем, тем лучше мы будем себя чувствовать в конечном итоге. Чем больше «должен» (я должен сделать это или это, потому что...) появляется в нашей жизни, тем больше оправданий мы находим в свой адрес. Мы окутываем себя целой целеной причин и отговорок, в то время как наша уверенность медленно рассеивается.

Если вы уверенный в себе человек, и все у вас идет хорошо, *«Психология самоуважения»* вряд ли заинтересует вас. Однако если вы стоите перед лицом трудного выбора, эта книга выведет вашу жизнь на совершенно новый виток. Если вас интересует более практичный и менее философский подход к проблемам самоуважения, вам больше подойдут следующие работы Брандена, такие как *«Шесть столпов самоуважения»*¹ или *«Искусство жить сознательно»*².

Натаниэль Бранден

Натан Блюменталь (впоследствии сменивший имя на Натаниэля Брандена) родился в Онтарио, Канада, в 1930 году. Он получил степень бакалавра по психологии в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе, а затем защитил докторскую диссертацию по психологии в Университете Нью-Йорка.

Бранден впервые встретился с Рэнд в 1950 году и вскоре

¹ Branden N. The Six Pillars of Self-Esteem.

² Branden N. The Art of Living Consciously.

стал лидером ее «коллективного», или внутреннего, круга, в который входила его жена Барбара Бранден и Алан Гринспен, ставший впоследствии председателем Федеральной резервной системы США. В конце 1950-х годов Бранден основал Институт Натаниэля Брандена (Nathaniel Branden Institute), пропагандирующий идеи объективизма, и стал вторым по значимости лидером этого движения. Несмотря на то что Бранден был моложе Рэнд более чем на двадцать лет, у них был продолжительный роман, который, правда, начался только после согласия на него их супругов. Романтические и профессиональные отношения прекратились в 1968 году, когда Рэнд узнала о его связи с актрисой Патрисией Скотт. Его книга «Мои годы с Рэнд» прекрасно описывает тот период его жизни, и, хотя с момента их разрыва он стал подвергать критике культ личности, созданный вокруг Рэнд, ее идеи по-прежнему находят отражение в его работах.

Бранден написал несколько книг в соавторстве с Рэнд, включая «Добродетель эгоизма»¹ (1964) и «Капитализм: неизвестный идеал»² (1966). Другие работы автора – это книги «Психология романтической любви»³ (1980), «Чествуя свое Я»⁴ (1983) и «Принятие ответственности»⁵ (1996).

Бранден живет в Лос-Анджелесе, является практикующим психотерапевтом и проводит семинары по проблемам психологии самоуважения.

¹ Rand A., Branden N. The Virtue of Selfishness.

² Rand A., Branden N. Capitalism: The Unknown Ideal.

³ Branden N. The Psychology of Romantic Love.

⁴ Branden N. Honoring the Self: Self-Esteem and Personal Transformation

⁵ Branden N. Taking Responsibility.

У каждого свой дар

«Люди с развитой интроверсией могут вполне успешно контактировать с окружающим миром, если это им необходимо. Однако наиболее эффективно они действуют в пределах своего внутреннего мира, предаваясь размышлениям и рефлексии. Точно так же обстоит дело и с развитыми экстравертами: они могут достаточно эффективно работать с абстрактными идеями, однако лучше всего выполняют свою работу, активно действуя в контакте с окружающим миром. Такие естественные предпочтения остаются у людей обоих типов в течение всей жизни, так же как право- или леворукость».

В двух словах

Если вы знаете тип личности человека, его поведение становится для вас более понятным.

В схожем ключе

Ганс Айзенк. *Измерения личности* (стр. 192)

Карл Юнг. *Архетипы и коллективное бессознательное* (стр. 350)

Изабель Бриггс Майерс

Индикаторы типов Майерс-Бриггс (Myers-Briggs Type Indicators — MBTI) представляют собой тест на определение типа личности, используемый во всем мире, начиная с 1940-х годов. Данный тест заложил основы психометрических методов тестирования, которыми работодатели пользуются по сей день.

История возникновения этого теста достаточно интересна. Все началось в один прекрасный день рождественских каникул, когда Изабель Бриггс пригласила к себе домой своего друга Кларенса Майерса. Хотя молодой человек понравился родителям Изабель, ее мама Катерин Бриггс отметила, что он отличается от членов их семьи. Катерин заинтересовала идея разделения людей по категориям в соответствии с их типом личности. Читая автобиографии различных людей, она разработала базовую типологию, выделив «медитативные типы», «спонтанные типы», «руководящие типы» и «общительные типы». Прочтенная ею книга Карла Юнга *«Психологические типы»* стала теоретической базой работы всей жизни Катерин, которую впоследствии продолжила ее дочь Изабель Бриггс Майерс.

Хотя формально Изабель никогда не слушала лекции по психологии, директор местного банка предоставил ей возможность изучить статистику и принципы индивидуального тестирования, и уже в 1944 году

ей удалось разработать первые формы индикаторов типов. Бриггс Майерс смогла убедить директоров школ штата Пенсильвания провести тестирование среди тысяч учеников, а также студентов, изучающих медицину и сестринское дело. Частная фирма, занимающаяся тестированием в учебных заведениях, узнала о существовании MBTI и в 1957 году издала о них первую книгу. Однако применение индикаторов не получило широкого распространения вплоть до 1970-х годов. Именно в те годы MBTI стали использоваться для проведения тестирования среди миллионов людей, в большинстве случаев для определения профессиональной пригодности, а также для составления рекомендаций для преподавателей, супружеских пар и личного развития. За многие десятилетия тест прошел ряд изменений, однако первоначальное стремление Кэтерин Бриггс выяснить, «почему люди такие, какие они есть», остается главной вдохновляющей идеей.

Книга Изабель Бриггс Майерс *«У каждого свой дар. MBTI: определение типов»* разъясняет все тонкости ее работы. Она написана при участии сына Питера Бриггса Майерса и завершена незадолго до ее смерти. Если вас интересуют вопросы, связанные с типологией личности, эта книга является ключевой в изучении данной темы.

После прохождения теста MBTI (состоящего из вопросов, требующих ответы «да» или «нет»), ваши выявленные личностные предпочтения обозначаются в виде кода из четырех букв, например, ISTJ или ESPE. Ниже приведено краткое описание основных различий между 16 типами личности, а также пояснения, как эти знания могут быть использованы на практике.

Способы восприятия

В книге «Психологические типы» Юнг выделил два отличающихся друг от друга способа, которыми люди смотрят на этот мир. Некоторые люди могут оценить реальность только при помощи пяти своих чувств (*чувствующий тип*), в то время как другие ждут получения внутреннего подтверждения того, что является истинным или реальным, полагаясь на свое подсознание. Это *интуитивный тип* людей.

Люди, относящиеся к чувствующему типу, с головой уходят в то, что их окружает, всегда опираются только на факты и не любят работу с идеями и абстрактными вещами. Люди интуитивного склада предпочитают погружаться в невидимый мир идей и возможностей, с недоверием относясь к миру физической реальности. Люди любого из этих типов охотно используют и доверяют тому, что они узнали или чему научились в раннем возрасте и что усовершенствовали с годами в течение своей жизни.

Способы суждения: мысли или чувства

В понимании Юнга (и Брингс Майерс) люди выбирают между двумя способами принятия решений или двумя способами суждения. Первый способ — это мысли, связанные с беспристрастным логическим процессом. Второй — чувства, выявляющие, что значит для человека та или иная вещь или событие.

Люди придерживаются своего предпочтительного метода. Тот, кто доверяет в своих суждениях толь-

ко мыслям, считает людей, опирающихся на чувства, субъективными и иррациональными. Человек же чувствующего типа удивляется, как люди, полагающиеся на свои размышления, могут объективно оце-

нивать значимые вещи — как они могут быть настолько холодны и беспристрастны?

По большому счету, ребенок, предпочитающий чувства, с возрастом превратится в человека, стремящегося к налаживанию межличност-

ных отношений, в то время как ребенок, отдающий предпочтение мыслям, будет легко сопоставлять, использовать и организовывать различные факты и идеи.

Четыре предпочтения

Ощущение (S), Интуиция (N), Мышление (T) и Чувство (F) формируют четыре основных предпочтительных сочетаний, которые и задают особый тип личности, характеризующийся определенными интересами, потребностями, ментальными привычками и поведенческими чертами. Сочетания бывают следующими:

ST — Ощущение + Мышление

SF — Ощущение + Чувство

NF — Интуиция + Чувство

NT — Интуиция + Мышление

Люди с сочетанием ST опираются на тот факт, что их чувства могут меняться. Обладая достаточно практическим складом ума, они лучше всего справляются

Люди, относящиеся к чувствующему типу, с головой уходят в то, что их окружает. Люди интуитивного склада предпочитают погружаться в невидимый мир идей и возможностей.

с работой в тех областях, которая требует беспристрастного анализа, — например, хирургия, юриспруденция, бухгалтерия или работа с машинами.

Люди типа SF также опираются на свои ощущения, однако их решения, как правило, принимаются не на основании трезвого анализа имеющихся фактов, а в зависимости от того, что они чувствуют относительно них. Это «люди общества», находящие себя в тех областях, где они могут выразить тепло своей души: медсестринское дело, преподавательская деятельность, социальная работа, продажи или сфера услуг, где они всегда могут дарить людям свои улыбки.

Сочетание NF также свойственно людям мягким и дружелюбным, но фокусирующим все свое внимание не на фактах или текущих ситуациях, а на вопросах о том, как вещи могут измениться в будущем и какие возможности они могут им преподнести. Они предпочитают работу, которая не просто задействует их дар общения, но и помогает реализовать потребность улучшать мир вокруг себя. Такие люди находят себя в сферах преподавания, проповедования, рекламы, консультирования или психологии, писательской или исследовательской деятельности.

Люди типа NT уделяют также особое внимание возможностям, однако в вопросах достижения результатов опираются на силу рационального анализа. Людей такого типа можно встретить в тех профессиональных областях, которые требуют неординарных подходов к решению проблем, — к примеру, наука, разработка компьютерных программ, математика или финансы.

Экстраверсия и интроверсия

Склонность к экстраверсии (оценки жизни с точки зрения внешнего мира) или интроверсии (глубокий интерес к внутреннему миру идей) никак не зависит от предпочтения человека к ощущениям, мышлению, интуиции или чувствам. К примеру, вы можете быть экстравертным типом NT или интровертным типом, склонным к ощущениям и чувствам (SF), – то есть ENT или ISF соответственно. Первая буква четырехзначного кода, E или I, определяет предпочтения человека к экстраверсии или интроверсии.

Экстраверты склонны к более быстрым поступкам и попыткам напрямую повлиять на ситуацию, в то время как интроверты неторопливо развивают собственные взгляды перед тем, как явить их окружающему миру. Экстраверты с радостью принимают решения в водоворотах событий, пока интроверты размышляют над возможностью предпринять какие-то действия. Склонность к тому или иному типу вовсе не гарантирует правильность принятых решений, она просто отражает стиль поведения, в котором человек чувствует себя наиболее комфортно.

Доминирующие и вспомогательные процессы

Хотя каждый человек выбирает определенные сочетания поведения, один тип будет всегда доминировать над остальными. Рассмотрим пример типа NT. Человек отдаст предпочтение и интуиции, и мышле-

нию, но если он считает мышление более приемлемым, оно становится доминирующим процессом в его поведении. Такой человек будет на интуитивном уровне ощущать правильность принимаемого решения, однако будет стремиться к подтверждению своих догадок путем логического мышления. Поскольку мышление представляет собой процесс суждения, именно Суждение (J) станет заключительным элементом его типизации. Такой человек будет относиться к типу ENTJ. Заключительным элементом в типе других людей является Восприятие (P), подчеркивающее их сильное желание лучше понимать происходящее.

Потребность в доминирующем процессе, определяющем единство личности, вполне объяснима, однако Юнг заглянул намного глубже, предположив, что для развития личности необходимы также «вспомогательные» процессы. Интроверты прибегают к экстраверсии в качестве вспомогательного решения, чтобы «активно взаимодействовать с внешним миром», когда это необходимо. Экстраверты используют интроверсию в качестве вспомогательного процесса, чтобы защитить свой внутренний мир. И в том и в другом случае недостаточное использование вспомогательных процессов приводит к тому, что человек начинает постоянно жить на грани, подвергая свою жизнь страданиям. Бриггс Майерс отмечает, что в современном ориентированном на открытость обществе интроверты, не развивающие в достаточной мере свои вспомогатель-

Основная цель изучения типов личности заключается в углублении знаний о восприятии и суждении.

ные процессы, страдают сильнее, чем экстраверты, не уделяющие должного внимания своему внутреннему миру.

Основная цель изучения типов личности заключается в углублении знаний о восприятии и суждении, развитию которых способствуют вспомогательные процессы. Бриггс Майерс утверждает: «Восприятие без суждения не имеет опоры; суждение без восприятия слепое. Интроверсия без малейшей экстраверсии является непрактичной, экстраверсия без интроверсии становится поверхностной».

Изучение типов личности улучшает взаимоотношения

Тот факт, что люди не могут наладить отношения, доказывает, что мы не понимаем или не ценим то, как другие люди воспринимают окружающий их мир. Человек, склонный к мышлению, будет, к примеру, занижать значимость суждения человека, склонного к чувствам, поскольку он не может понять, как люди чувственного типа могут приходить к правильным решениям, не задействовав при этом логику. Человек, склонный к мышлению, приходит к такому выводу лишь потому, что его собственные чувства изменчивы и ненадежны. Однако люди, склонные к чувствам, уже настолько культивировали свой доминирующий процесс, что он обеспечивает им не просто верное восприятие, но и твердое суждение, даже если для мыслящего человека все происходит по-другому.

То же самое можно сказать и о людях осязающего

типа, которые чувствуют и судят исходя из того, что они видят, слышат, осязают или обоняют, и которые не могут понять, как люди интуитивного типа «просто знают», что является правильным, а что нет. Интуитивный тип людей считает, что люди, отдающие предпочтение ощущению, уныло плетутся по миру, не чувствуя «дыхания жизни».

Другой пример — это люди, склонные к мышлению, считающие, что люди чувственного типа слишком много разговаривают. Когда люди, предпочитающие мышление, разговаривают с кем-то, они просто стремятся получить нужную информацию. Таким образом, если человек, принадлежащий к типу ощущения, хочет добиться чего-то от человека, склонного к мышлению, он должен всегда оставаться кратким.

В любом из этих случаев люди забывают о том, что тип каждого из нас определяется доминирующим процессом, который четко выполняет свою работу. Стремление доказать человеку, что его восприятие или суждение ошибочно, равно попытке сказать траве, что она не должна быть зеленой.

Как справляться с различными типами людей на работе

В рамках работы, если вы имеете хоть малейшее представление о том, как думает ваш коллега, вы можете с большей эффективностью добиться признания собственных идей или избежать трения. Вы будете знать, что:

- ❖ вы должны как можно быстрее донести проблему до человека, склонного к ощущениям, до того, как он сможет предложить вам свое решение;
- ❖ люди интуитивного типа будут рады вам помочь лишь в том случае, если это раскроет перед ними интересные возможности;
- ❖ людям, склонным к мышлению, следует не просто объяснить ситуацию логически, но и определить результат, к которому они стремятся;
- ❖ людям с предпочтениями чувства необходимо описывать проблемы и ситуации, опираясь на то, какое значение они имеют для окружающих людей.

Для людей всех типов следует акцентировать внимание на самой проблеме, а не на людях, задействованных в ней. Если каждый будет знать, что его вклад в решение проблемы является значимым, это уменьшит число конфликтов, позволит всем сохранить свое лицо и раскроет больше возможностей для поиска оптимального варианта решения.

Заключительные комментарии

Изабель Бриггс Майерс так никогда и не приняла полностью в профессиональных кругах психологов — из-за отсутствия у нее формального образования в этой сфере. Некоторые подвергали сомнению то, насколько верно она интерпретировала идеи Юнга, и, следовательно, считали всю разработанную ею методологию определения типов личности ошибочной. Сам Юнг с осторожностью применял свои обобщен-

ные принципы в работе с конкретными личностями. Это дало возможность скептикам заявить, что описания типов личности носят слишком размытый характер и могут быть приложены абсолютно к любому человеку. Судите сами. Если вы пройдете данный тест или один из его вариантов, вы сможете лично убедиться, что полученный результат будет достаточно точно описывать вас.

По своей собственной шкале Бриггс Майерс принадлежала к типу INFP (Интровертный-Интуитивный-Чувственный-Воспринимающий). Она отмечала, что интроверты зачастую получают намного больше пользы от прохождения этого теста. Поскольку трое из четырех человек являются экстравертами, а на один интуитивный тип приходится три типа с предпочтениями чувства, мы живем в «мире экстравертов». Неудивительно, что находящиеся в меньшинстве интроверты испытывают определенное давление, вынуждающее их становиться тем, кем они не являются по своей природе. Именно методика MBTI, возможно, впервые помогает им понять, что нет ничего страшного в том, чтобы быть самим собой.

Одна из мудрейших мыслей работы «У каждого свой дар» заключается в том, что умение распознавать и развивать собственный тип личности может иметь большее значение в деле достижения успеха в жизни, чем определение IQ. Изабель Бриггс Майерс придерживалась мнения, что тип личности является врож-

Умение распознавать и развивать собственный тип личности может иметь большее значение в деле достижения успеха в жизни, чем определение IQ.

денным подобно право- или леворукости. Любой левша, пытающийся писать или делать что-то правой рукой, подвергает себя стрессу и мучениям, в то время как гармоничное взаимодействие со своими склонностями увеличивает шансы прийти к удовлетворению, счастью и высокой работоспособности.

Изабель Бриггс Майерс

Бриггс родилась в 1897 году и получила домашнее образование в своей семье в Вашингтоне, округ Колумбия. Ее отец, Линам Бриггс, был физиком, более десяти лет возглавлявшим Национальное бюро стандартов США. В 1918 году Изабель вышла замуж за Кларенса Майерса, а на следующий год получила степень бакалавра в области политических наук в Суортморском колледже¹.

Свои первые тесты она провела среди пяти тысяч студентов-медиков в Институте медицины имени Джорджа Вашингтона. Она продолжила исследование спустя 12 лет, выяснив, что в большинстве случаев студенты придерживались того пути, который был наиболее характерен для их типов личности (то есть исследовательская деятельность, общая практика, хирургия или административная работа). Исследование среди студентов, изучающих сестринское дело, охватило более десяти тысяч человек. Первые тесты MBTI были опубликованы в 1957 году некоммерческой организацией Educational Testing Service.

¹ Суортморский колледж (Swarthmore College) – престижный частный четырехлетний колледж высшей ступени, основанный в 1864 году и расположенный в городе Суортморе, штат Пенсильвания.

Изабель Бриггс Майерс скончалась в 1980 году. Ее работа продолжается и по сей день благодаря сотрудникам фонда Myers & Briggs Foundation.

***Питер Бриггс Майерс** родился в 1926 году и был стипендиатом Родса, изучавшим физику. Он был научным сотрудником и администратором, возглавлявшим департамент кадров Национальной академии наук. Питер начал участвовать в разработках тестов MBTI еще в юношеском возрасте. Сегодня он является председателем фонда Myers & Briggs Foundation, а также попечителем трастового фонда Myers-Briggs Trust.*

ЖЕНСКИЙ МОЗГ

«Более чем на 99% генетические коды мужчины и женщины абсолютно идентичны. Среди тридцати тысяч генов, составляющих геном человека, можно наблюдать лишь незначительные различия у мужчин и женщин. Но именно эта едва заметная разница оказывает влияние на каждую клеточку нашего организма — начиная с нервной системы, фиксирующей удовольствие и боль, и заканчивая нейронами, передающими восприятие, мысли, чувства и эмоции».

В двух словах

Мужчины и женщины по-разному ощущают мир ввиду различного воздействия половых гормонов на организм.

В схожем ключе

Альфред Кинси. *Сексуальное поведение самки человека*
(стр. 362)

Эни Мойр и Дэвид Джессел. *Пол мозга* (стр. 420)

Стивен Пинкер. *Чистый лист* (стр. 468)

Гейл Шихи. *Возрастные кризисы* (стр. 534)

Роберт Е. Тайер. *Источник повседневного настроения*
(стр. 586)

Луанн Брайзендайн

Будучи студентом-медиком, Луанн Брайзендайн была в курсе фундаментальных исследований, проводимых по всему миру и показывающих, что женщины в два раза чаще страдают от депрессии, чем мужчины. Студенческие годы Луанн пришлось на самый пик феминистского движения, поэтому наряду со многими другими она считала, что это было прямым результатом «патриархального угнетения женщин». Однако она обратила внимание на тот факт, что до наступления полового созревания уровень депрессии у девушек и юношей сохраняется в равной пропорции. Она задалась вопросом, могут ли гормональные изменения, происходящие у девушек в раннем подростковом возрасте, сделать их более подверженными депрессивным состояниям?

Позже, став психиатром, Брайзендайн работала с женщинами, особо остро страдающими от предменструального синдрома, и была удивлена, насколько сильно изменяется женский мозг под воздействием гормональной химии, обуславливая поведение женщины и рисуя реальность вокруг нее. В 1994 году Брайзендайн основала в Сан-Франциско Клинику изучения женского настроения и гормонов, первую клинику подобного типа в мире. Книга «Женский мозг», ставшая кульминацией ее двадцатилетней практики психонев-

ролога, свела воедино результаты ее собственных исследований и последние данные целого ряда работ.

Автор сравнивает мозг женщины с относительно стабильным в плане гормонального состояния мозгом мужчины. Женский мозг включает в себя целый коктейль химических процессов и существенно изменяется в различные этапы жизни, такие как детство и подростковый возраст, период половой активности, материнство и менопауза. Эта книга великолепно объясняет, почему состояние женского мозга и происходящие в нем процессы заслуживают отдельного независимого исследования и почему обобщенные понятия относительно поведения человека, как правило, связаны с поведением *мужчины*.

Книга «*Женский мозг*» включает в себя увлекательные главы, описывающие состояние мозга женщины в период влюбленности, нейробиологию секса, «мозг мамы» (как изменяется образ мышления женщины в зависимости от химических процессов, проходящих во время беременности) и работу мозга зрелой женщины в период менопаузы. Ниже речь пойдет о некоторых взглядах Брайзендайн на особенности работы мозга девочки-младенца и девушки-подростка, достигшего половой зрелости.

Базовые различия

Как отмечает Брайзендайн, даже если принимать во внимание размеры тела, мужской мозг на 9% больше женского. Однажды было озвучено мнение, что этот факт доказывает, что женщины не настолько умны.

как мужчины. На самом деле мужчины и женщины обладают равным количеством мозговых клеток, просто женские клетки расположены в черепе более компактно.

В тех участках мозга, которые отвечают за речь и слух, у женщин присутствует на 11% нейронов больше, чем у мужчин. Часть мозга, отвечающая за консолидацию памяти — гиппокамп, также больше у женщин. Система, отвечающая за наблюдение за эмоциями и мимикой других людей, опять же более развита у женщин. Таким образом, в том, что касается речи, эмоционального интеллекта и умения хранить яркие воспоминания, женщины имеют природное преимущество перед мужчинами.

У мужчин, напротив, основная часть процессов происходит в мозжечковых миндалинах — части мозга, отвечающей за регулирование страха и агрессии. Возможно, это объясняет, почему мужчины больше склонны к проявлению гнева и насильственным действиям в ответ на возникшую перед ними физическую угрозу. Женский мозг также способен реагировать на возможные ситуации, угрожающие жизни, однако он делает это по-своему. В одних и тех же обстоятельствах женский мозг переживает больше стресса, чем мужской, и этот стресс является своеобразной ответной реакцией на все возможные опасности, которым может подвергнуться ее ребенок или семья. Именно по этой причине, утверждает Брайзендайн, современная женщина может расценивать

Как отмечает Брайзендайн, даже если принимать во внимание размеры тела, мужской мозг на 9% больше женского.

неоплаченные счета как катастрофу, поскольку они кажутся ей прямой угрозой, ставящей под вопрос выживание ее семьи.

Технологии сканирования и обследования мозга позволяют нам сегодня отследить работу мозга в режиме реального времени. Они показывают нам, насколько ярче становятся те или иные участки мозга, когда мы влюблены, наблюдаем за мимикой другого человека, решаем задачи, разговариваем или испытываем чувство тревоги. И в мужском и женском мозге за это отвечают разные участки. Женщины реально задействуют другие части мозга и другие импульсные схемы, чем мужчины, для выполнения одного и того же задания, включая решение задач, общение и глобальное восприятие мира.

Следует также отметить и другое различие между мужским и женским мозгом. Исследования показали, что мужчины думают о сексе в среднем каждые пятьдесят две секунды, в то время как женщины вспоминают об этом всего один раз в день. С учетом того, что та часть мозга, которая отвечает за формирование сексуальных мыслей и поведения, у мужчин в два с половиной раза больше, чем у женщин, в этом нет ничего удивительного.

Мозг девочки-младенца

До восьми недель мозг зародыша как мужского, так и женского пола выглядит абсолютно одинаково — как отмечает Брайзендайн, «женский мозг является стандартной настройкой природы». В возрасте восьми недель мозг зародыша мужского пола наполняется

тестостероном, который убивает клетки, отвечающие за общение, и создает благоприятную среду для роста клеток, связанных с сексуальностью и агрессией. С точки зрения биохимии в этот период мозг мальчика начинает существенно отличаться от мозга девочки, и к моменту завершения первой половины беременности основные различия между мужским и женским мозгом определяются практически полностью.

Девочка появляется на свет, запрограммированной на то, чтобы лучше замечать лица и различать оттенки тона голоса. В первые три месяца жизни способность девочки к установлению и поддержанию зрительного контакта возрастает на 400%. В этот же период подобные способности у мальчиков вообще никак не развиваются.

Хорошо известно, что девочки обычно начинают говорить раньше мальчиков, что происходит благодаря более развитым импульсным схемам мозга, отвечающим за речь. Эта тенденция сохраняется и в зрелом возрасте, позволяя женщинам произносить в среднем 20 000 слов в день против 7000 у мужчин. (Как отмечает Брайзендайн, эти более высокие способности «не всегда были в почете», а в рамках некоторых культур приводили даже к тому, что женщину запирали в одиночестве или утаивали её на язык специальный зажим, чтобы не позволить ей говорить.)

Еще одним важным отличием в младенческом возрасте является тот факт, что девочки более чувстви-

По мнению Брайзендайна, «женский мозг является стандартной настройкой природы».

тельны к состоянию нервной системы матери. Девочкам-младенцам очень важно, чтобы их мамы не подвергались стрессам, поскольку, когда сама девочка вырастет и родит собственных детей, ее способности к выхаживанию ребенка будут существенно сокращены и ослаблены. Следовательно, вооружившись подобными знаниями, человек может разорвать замкнутый круг стрессов, сосредоточенных вокруг пары мама — младенец.

Мозг девочки-подростка

В период полового созревания мысли и поведение девочки варьируются в зависимости от изменений уровня эстрогена (одного из «гормонов счастья»), прогестерона (гормона «спокойствия») и кортизола (гормона стресса) в мозге. Другими важными гормонами являются окситоцин (вызывающий в нас желание лю-

бить и привязываться к другим людям) и дофамин (стимулирующий центры мозга, связанные с получением удовольствия).

Эффект работы этих химических компонентов сводится к тому,

что в девочке-подростке просыпается огромная потребность в сплетнях, походах по магазинам, обменах секретами и экспериментах со стилем одежды и прической — ко всему, что связано с общением и привязанностями. Девочки-подростки проводят часы, болтая по телефону, потому что им действительно *необходимо* общаться, чтобы снизить уровень собственного стресса. Их визг удовольствия, который они издают

Близкие социальные связи положительно влияют на женский мозг, поэтому любая потеря подобных взаимоотношений вызывает гормональные изменения.

при встрече с друзьями, и связанный с этим страх показаться приземленной являются также результатом химических обменных процессов. Брайзендайн отмечает, что стремительные выбросы окситоцина и дофамина, которые переживают девочки, являются «самым большим и самым быстрым неврологическим вознаграждением, который человек может получить помимо оргазма».

Почему потеря дружбы кажется девочке-подростку столь катастрофичной и почему ее социальное окружение занимает столь важное место в ее жизни? Психологически она достигает оптимального возраста для воспитания детей, и с точки зрения эволюции она знает, что близкий круг людей является прекрасной защитой, поскольку с маленьким ребенком на руках она не может нападать или убегать, как это может сделать мужчина в случае опасности. (Реакция «борись или беги» в ответ на опасность чаще отмечается среди мужчин, нежели среди женщин.) Близкие социальные связи положительно влияют на женский мозг, поэтому любая потеря подобных взаимоотношений вызывает гормональные изменения, которые обостряют чувство одиночества или потери. Таким образом, интенсивность дружеских взаимоотношений у девочек-подростков имеет под собой биохимическое обоснование.

Самоуверенность девочки-подростка и ее способность противостоять стрессовым ситуациям также меняются в зависимости от месячного цикла, и Брайзендайн занималась со многими «проблемными» девочками-под-

Различные гормональные процессы в подростковом возрасте заставляют мальчиков и девочек идти в противоположных направлениях.

ростками, переживающими такие гормональные скачки, которые значительно превосходили средние показатели. Наиболее реакное и агрессивное поведение встречается среди девочек с повышенным уровнем андрогенов — мужских половых гормонов. Колебание андрогенов в пределах допустимых границ может заставить девочек концентрировать свое внимание на достижении власти либо над группой своих подружек, либо над мальчиками.

В этой связи хотелось бы затронуть вопрос, почему мальчики-подростки зачастую становятся задумчивыми или немногословными? Тестостерон, контролирующий их мозг, не только подталкивает их к «неконтролируемой и неистовой мастурбации», но также снижает их желание разговаривать и общаться, если только речь не идет о спорте или о девочках.

Более того, различные гормональные процессы в подростковом возрасте заставляют мальчиков и девочек идти в противоположных направлениях — мальчики добиваются самоуважения благодаря независимости от окружающих, девочки достигают этого при помощи установления близких социальных связей.

Заключительные комментарии

Брайзендайн начала свою карьеру в качестве психиатра, постепенно перейдя в область неврологии. Это позволило ей в меньшей степени полагаться на психологические и социологические идеи, которые мало связаны с вопросами работы мозга. Хотя Брайзендайн сама является яркой феминисткой, она предупреждает, что политкорректность не играет никакой роли в по-

нимании поведения человека. Да, мы можем изменить наше культурное восприятие или нормы политики ради улучшения окружающего мира, но для начала мы должны понять и принять тот факт, что именно биология мозга — столь отличающаяся у мужчин и у женщин — определяет наше поведение.

Брайзендайн с огромным энтузиазмом поддерживает мнение президента Гарвардского университета Лоренса Саммерса, заявившего, что различия в достижениях мужчин и женщин в области математики и других наук определяются природными различиями мозга противоположных полов. Она отмечает, что до полового созревания девочки и мальчики показывают одинаковые результаты в области математики и естественных наук. Однако тестостерон, заполняющий мозг мальчиков, вызывает в них дух соперничества, а также желание проводить больше часов за самостоятельными занятиями и за компьютером.

Выброс эстрогена у девочек-подростков, напротив, повышает их интерес к социальным связям и эмоциональной жизни, притупляя их желание часами сидеть над разгадыванием математических загадок или сражаться за первенство в классе. Даже во взрослом возрасте женщины больше подвержены тем химическим процессам в мозге, которые заставляют их больше общаться и вступать в различные взаимоотношения, и отдают меньше предпочтения работе в одиночестве, чего нередко требует карьера математика, ученого или инженера. В двух словах теория Брайзендайн звучит

Брайзендайн утверждает, что «биологические процессы в огромной степени влияют на нас, но не ограждают нас от реальности».

следующим образом: женщины не работают в этих областях не по причине отсутствия у них способностей, а ввиду неприятия такой работы, определяемого химическими процессами их мозга.

Тем не менее, Брайзендайн утверждает, что «биологические процессы в огромной степени влияют на нас, но не ограждают нас от реальности». Другими словами, если мы знаем о физиологических или генетических силах, формирующих нас, мы способны контролировать их. Наличие эстрогена в форме таблеток, а также тот факт, что мы можем замещать гормоны (в книгу *«Женский мозг»* вошло длинное приложение, посвященное гормонозаместительной терапии), означает, что женщины могут больше контролировать свое повседневное восприятие реальности. Возможно, подобное лечение сможет оказать не менее существенное влияние на жизни и судьбы женщин, как это сделали в свое время контрацептивные препараты.

Если не принимать во внимание приложения и различные примечания, книга *«Женский мозг»* содержит всего 200 страниц. Эту работу, представляющую собой приятный и остроумно сотканный синтез самых последних исследований по данной теме, будут читать еще долгие годы. Учитывая огромное количество дополнительных фактов и мыслей о работе мозга мужчины, эта книга будет интересной для всех.

Луанн Брайзендайн

Свою первую степень по нейробиологии Брайзендайн получила в Калифорнийском университете в Беркли (1972–1976), после чего продолжила изучать медицину в Йельском уни-

верситете и психиатрию в Медицинской школе Гарварда (1982–1985).

После непродолжительного периода преподавательской деятельности в Гарварде в 1988 году она заняла пост в Институте психиатрии Ленгли Портера при Калифорнийском университете в городе Сан-Франциско, где в 1994 году и была основана ее Клиника изучения женского настроения и гормонов (Women's Mood and Hormone Clinic). Она совмещает исследовательскую деятельность с терапевтической практикой и преподаванием, акцентируя свое внимание на воздействии биохимических процессов на настроение, энергию и сексуальную функцию, а также на влияние гормонального фона на деятельность мозга.

1980

Хорошее самочувствие

«Если вы немного прислушаетесь к себе, то сможете научиться управлять своим настроением более эффективно, так же как атлет может тренировками развить свою выносливость».

В двух словах

Чувства не являются фактами; вы можете изменить свои чувства, изменив образ своего мышления.

В схожем ключе

Патаниэль Бранден. *Психология самоуважения*
(стр. 92)

Альберт Эллис и Роберт А. Харпер. *Руководство по рациональной жизни* (стр. 158)

Мартин Селигман. *Новая позитивная психология*
(стр. 522)

Уильям Стайрон. *Зримая тьма* (стр. 574)

Роберт Е. Тайер. *Источник повседневного настроения*
(стр. 586)

ДЭВИД Д. БЕРНС

Рассмотрим следующую статистику: постоянно 5,3% населения США переживают депрессию, и риск впасть в депрессию на протяжении всей жизни на 7–8% выше среди женщин, чем среди мужчин. 40 лет назад средний возраст наступления депрессии составлял 29,5 лет, сегодня он сократился вдвое, достигнув отметки 14,5 лет. И хотя данные могут варьировать в зависимости от стран мира, количество случаев развития депрессивных заболеваний существенно возросло с 1900 года.

Как отмечает Дэвид Бернс, до 1980 года депрессия рассматривалась как рак в сфере психологии — широко распространенная и практически не поддающаяся лечению болезнь. Табу, связанные с этим, лишь усложняли проблему для людей. Как и в случае с раковыми заболеваниями, поиск «лекарства» был священным Граалем: для устранения проблемы применялись все возможные методы, начиная с психоанализа Фрейда и заканчивая шоковой терапией, однако ничего из этого не давало нужных результатов.

Бернс разработал и ввел новый метод лечения — когнитивную терапию, и его книга *«Хорошее самочувствие: Новая терапия настроений»* стала попыткой объяснить, как

это работает и чем этот подход отличается от других. Книга стала бестселлером, потому что это была первая работа, которая рассказала общественности о когнитивной терапии. Книга является приятным и полезным чтением для всех, кто не находится в депрессивном состоянии. Она делится с читателем изменяющим жизнь видением того, как взаимодействуют наши мысли и эмоции.

КОГНИТИВНЫЙ ПОДХОД

Работая психиатром в Университете Пенсильвании, Бернс сотрудничал с одним из родоначальников когнитивной психологии Аароном Т. Беком, который полагал, что депрессия, или тревожное состояние, в большинстве случаев является простым результатом нелогичного или негативного мышления. Он отметил существенное раз-

**Бернс разработал и ввел
новый метод лечения —
когнитивную терапию.**

личие между тем, как чувствует себя депрессивный человек, и реальным положением дел в его жизни. В депрессии человек может быть уверен,

что он полный неудачник и жизнь его совсем не удалась, между тем как на самом деле его жизнь полна высоких достижений. Бек пришел к выводу, что депрессия имеет в своем основании проблему, связанную с *образом мышления*. Приведя в порядок свои запутавшиеся мысли, человек может вернуться к нормальной жизни.

Бек свел когнитивную терапию к трем основным принципам.

- ❖ Все наши эмоции рождаются благодаря нашей «познавательной способности», или мыслям. То, как мы чувствуем себя в каждый момент времени, обуславливается тем, что мы по этому поводу думаем.

- ❖ Депрессия является непрерывным потоком негативных мыслей.
- ❖ Большая часть негативных мыслей, приводящих к эмоциональным смятениям, является ошибочной или, по крайней мере, искажающей правду, но мы принимаем их безо всяких сомнений.

Для Бернса это все выглядело слишком очевидным и простым, однако когда он применил на практике новый метод лечения депрессии, придуманный Бекон и обозначенный им как когнитивная терапия, он был просто потрясен огромным числом хронических пациентов, которые сумели освободиться от своих деструктивных чувств. Люди, всерьез задумавшиеся о самоубийстве всего две недели назад, теперь были нацелены на то, чтобы перестроить свою жизнь.

Взгляд сквозь черную магию

Революционная идея когнитивной терапии заключается в том, что *депрессия не является эмоциональным расстройством*. Все плохие чувства, которые мы переживаем во время депрессии, берут свое начало в негативных мыслях, и, следовательно, лечение должно быть нацелено на то, чтобы изменить привычный образ мышления.

Бернс выделяет десять «когнитивных расстройств», среди которых бескомпромиссное мышление, чрезмерное обобщение, отрицание позитивного, быстрое принятие решений и навешивание на себя ярлыков. Признавая существование подобных расстройств, мы подходим к осознанию того, что «чувства не являются фактами», они всего лишь отражают наши мысли.

Если это правда, должны ли мы доверять своим чув-

ствам? Они кажутся нам надежными, они кажутся нам «правдой», однако Бернс утверждает, что это больше похоже на веру в то, что наши отражения в кривых зеркалах в парках развлечений являются настоящими. Он отмечает, что «неприятные чувства просто показывают, что вы думаете о чем-то негативно и слепо верите в это». Именно по этой причине, по мнению Бернса, «депрессия является столь сильной формой черной магии».

Мысли предвосхищают наши эмоции, а эмоции не доказывают точность мыслей. Бернс задается вопро-

Революционная идея когнитивной терапии заключается в том, что депрессия не является эмоциональным расстройством.

сом: когда мы пребываем в прекрасном настроении, определяют ли наши хорошие чувства то, чего мы на самом деле стоим? Если нет, почему же мы можем утверждать,

что чувства, которые живут внутри нас, когда нам грустно, *реально* отражают то, что мы собой представляем?

Бернс не говорит, что все эмоции человека являются расстройствами. К примеру, истинная грусть или радость представляют собой здоровую и нормальную реакцию. Истинная грусть, вызванная, скажем, потерей близкого человека, идет из глубины «души», в то время как депрессия берет свое начало в нашем разуме. Депрессия является не уместным ответом на жизненные обстоятельства, а заболеванием, спровоцированным неправильным и цикличным мышлением.

Создавая новое представление о самом себе

Бернс отмечает безвыходность природы депрессии: чем хуже мы себя чувствуем, тем больше путаются наши мысли, и подобное мышление топит нас еще глубже в

лучшие негативного самовосприятия. Практически все его пациенты считали свою ситуацию безнадежной. Они искренне верили в то, что являются плохими людьми, и все, что они могли сказать в свой адрес, сводилось к самоуничижению и обвинениям. Люди в состоянии депрессии чувствуют себя несчастными и ни на что годными, даже когда в их жизни есть любовь, семья, хорошая работа и так далее. У нас может быть абсолютно *все*, но если любовь к самому себе и ощущение собственной значимости в этом мире растворяются в воздухе, мы начинаем чувствовать, что мы ничто.

Когнитивные терапевты зачастую прикладывают массу усилий, чтобы объяснить и доказать свои пациентам глупость и ошибочность их суждений. В итоге пациенты учатся самостоятельно ставить под сомнение свои мысли, что и является отправной точкой на пути к их выздоровлению.

Заключительные комментарии

Работают ли идеи книги *«Хорошее самочувствие»* на практике? Ученые провели исследование в двух группах пациентов со схожими симптомами, одной из которых было прописано чтение книги Бернса в течение целого месяца, а вторая продолжала привычный курс лечения. В группе, читавшей *«Хорошее самочувствие»*, было не просто отмечено существенное улучшение депрессивного состояния, по сравнению со «слепой» группой, все их симптомы попросту исчезли. Возможно, ключевой момент эффективности этой книги заключается в ощущении того, что нас не «прорабатывают», а просто дают инструмент, при помощи которого мы можем изменить себя.

Назначение чтения книг, подобных *«Хорошему самочувствию»*, пациентам с психическими расстройствами называется «библиотерапией», и в этом смысле работа Бернса занимает одно из ведущих мест среди работ, рекомендуемых профессиональными терапевтами. Может ли книга быть настолько же или даже более эффективной, чем лекарства или традиционные методы психотерапии в борьбе с депрессией? Безусловно, это стоит попробовать. Как отмечает сам Бернс в предисловии к своему дополненному изданию, вышедшему в свет в 1999 году, его книга стоит столько же, сколько две таблетки «Прозака», и при этом не имеет побочных эффектов.

Вне всяких сомнений, огромным преимуществом когнитивной терапии является возможность отказа от медикаментозных препаратов. Однако в последней главе *«Хорошего самочувствия»* Бернс указывает на то, что для особо сложных случаев депрессии наиболее эффективным лечением будет комбинирование когнитивной терапии и антидепрессантов: первая поможет изменить образ мышления пациента, а последние поднимут его общее настроение.

Бернс отмечает, что основная идея когнитивной терапии — что наши мысли оказывают влияние на наши эмоции и настроение, а не наоборот — уходит далеко в глубь времен. Древнегреческий философ Эпиктет строил свое учение на идее о том, что во все не событие определяет состояние нашего разума, а то, что мы чувствуем относительно него. Это секрет, объединяющий всех счастливых людей, и одновременно это навык, которому может научиться любой из нас.

Дэвид Д. Бернс

Бернс учился в Амхерст-колледже¹, а затем получил докторскую степень в Стэнфордском университете. Он прошел обучение по специализации психотерапевта в Университете Пенсильвании, где занимал пост исполняющего обязанности главы Отделения психотерапии Медицинского центра университета. В 1975 году Бернс получил премию А. Е. Беннета от Общества биологической психиатрии за исследования в области химических процессов в мозге человека, способствующих развитию депрессии.

Долгое время Бернса приглашали для чтения лекций на медицинский факультет Гарварда, в настоящее время он является почетным адъюнкт-профессором кафедры психиатрии и поведенческих наук медицинского факультета Стэнфордского университета.

На сегодняшний день было продано более четырех миллионов экземпляров книги «Хорошее самочувствие». Помимо успешно продаваемого «Руководства по хорошему самочувствию»² Бернс выпустил такие книги, как «Одной любви всегда мало»³, посвященную взаимоотношениям, «Как добиться самоуважения за десять дней»⁴ и «Когда атакует паника»⁵.

¹ Амхерст-колледж (Amherst College) — частный университет в городе Амхерст, штат Массачусетс.

² Burns D. D. The Feeling Good Handbook.

³ Burns D. D. Love Is Never Enough: How Couples Can Overcome Misunderstandings, Resolve Conflicts, and Solve relationship problems through cognitive therapy.

⁴ Burns D. D. Ten Days to Self-Esteem: The Leader's Manual.

⁵ Burns D. D. When Panic Attacks.

Психология влияния

«Какие же факторы заставляют одного человека сказать «да» другому? И использование каких методик позволяет добиться подобной податливости?

Меня заинтересовало, почему требование, высказанное определенным образом, часто игнорируется, в то время как аналогичная просьба, сформулированная несколько иначе, позволяет достичь успеха».

В двух словах

Знание техник психологического влияния поможет вам не стать жертвой.

В схожем ключе

Гэвин де Беккер. *Дар страха* (стр. 48)

Малкольм Гладуэлл. *Озарение* (стр. 262)

Эрик Хоффер. *Истинноверующий* (стр. 316)

Стэнли Милгрэм. *Подчинение авторитету* (стр. 408)

Барри Шварц. *Парадокс выбора* (стр. 510)

Роберт Чалдини

Книга *«Психология влияния: Как научиться убеждать и добиваться успеха»*¹ была переведена на двадцать языков и разошлась тиражом более миллиона экземпляров. Во вступительной части к своей книге Роберт Чалдини признал, что он всегда был легкой добычей для коммивояжеров, торговцев и людей, собирающих деньги на всевозможные благотворительные нужды. Для него всегда было сложно сказать «нет», когда его просили пожертвовать для кого-нибудь свои деньги.

Как человек, занимающийся экспериментальной социальной психологией, он задался вопросом о том, существуют ли реальные техники, при помощи которых можно заставить человека сделать то, что он никогда бы не сделал при других условиях.

Одну из частей своего исследования Чалдини посвятил тому, что начал откликаться на объявления в газетах, предлагающие всевозможные программы по обучению продавцов, чтобы из первых рук узнать о техниках убеждения и продаж. Он проникал в агентства, занимающиеся рекламой, связями с общественностью или сбором пожертвований, чтобы положить

¹ Чалдини Р. Психология влияния: Как научиться убеждать и добиваться успеха. — М.: Эксмо, 2010.

в свою копилку секреты «психологической податливости», известные лишь практикам-профессионалам.

Результатом всех этих исследований стала его работа по психологии и маркетингу, которая не просто объясняет нам, почему мы так легко поддаемся убеждениям, но и раскрывает много нового о природе человека.

Кто дергает за ниточки

Чалдини начинает с описания материнского инстинкта индейки. Индейки являются прекрасными матерями, великолепно выполняющими функции охранника потомства. Однако материнский инстинкт просыпается в них благодаря всего лишь одной вещи, и эта вещь — пищавший звук, исходящий от цыплят. Хорьки — естественные враги индеек, и, когда мама-индейка видит неподалеку хорька, она немедленно готовится к атаке. Такое происходит, даже если она увидит набитое чучело хорька. Но если чучело хорька заставить воспроизводить пищавший звук, который обычно издают ее цыплята, происходит нечто очень странное: мама-индейка готова отдать все силы на защиту хорька!

До чего же глупы животные, подумаете вы. Нажмите на кнопку, и они будут вести себя в определенной манере, даже если эти действия являются полным абсурдом. Однако Чалдини приводит пример мамы-индейки лишь для того, чтобы подготовить нас к далеко не приятной правде относительно *человеческих автоматических реакций*. Внутри каждого из нас есть свои «запрограммированные пластинки», которые, как правило, служат добрую службу. Например, активируют наши инстинкты самосохранения и позволяют нам действо-

вать без особых раздумий. Но они могут также быть использованы и против нас, если мы не совсем отдаем себе отчет в том, кто включает нашу пластинку.

Чалдини определяет порядка полудюжины «орудий влияния» — способов заставить нас действовать на автомате, отступить от своего привычного процесса принятия решений. Психологи называют подобную податливость «стереотипной моделью поведения» — если вы знаете, что побуждает человека к действию, вы всегда сможете предсказать его реакцию с большой долей вероятности.

Более точным названием для книги «Психология влияния» мог бы стать заголовок «Как добиться автоматической реакции от людей до того, как они смогут рационально взвесить ваше предложение». К шести основным видам оружия, используемым профессионалами для того, чтобы заставить людей сказать им «да» без особых раздумий, Чалдини относит *взаимобмен, обязательство и последовательность, социальное доказательство, благорасположение, авторитет и дефицит*.

Всегда платите услугой за услугу

Правило взаимобмена, встречающееся в любой культуре, гласит, что мы должны всегда отплатить за все, что нам дается, будь то подарок, приглашение, комплимент и так далее.

Вам нравится оказывать услуги человеку, похожему на вас? Большинство из нас скажут «да», однако психологические исследования показали, что фактор привлекательности не оказывает никакого влияния на наше чувство долга, требующее вернуть оказанную нам услугу. Мы чувствуем себя обязанными людям и орга-

низациям, которые дают нам что-то, даже если это какая-то малость, и даже если мы этого вовсе не хотели. Чалдини упоминает о движении кришнаитов и их тактике раздавать цветы или книги на улицах и в аэропортах. Хотя большинству людей не нужны эти цветы и они зачастую пытаются вернуть их обратно, как только этот цветок оказывается в их руках, они чувствуют себя обязанными пожертвовать деньги. Адресная рассылка писем благотворительными организациями

находит ответ со стороны порядка 20% получателей. Однако эта цифра значительно возрастает, как только к письму прикладывается небольшой подарок, например наклеивающиеся этикетки с отпечатанным на них именем и адресом получателя.

Огромное влияние на человека оказывает не столько обязательство отплатить за оказанную услугу, сколько обязательство ее получить. Отсутствие способности сказать «нет» плюс наше нежелание показаться человеком, который не умеет ответить услугой на услугу, делает нас беззащитными перед лицом хитроумных маркетологов. Чалдини предупреждает, что в следующий раз, когда вы получите неожиданный «подарок», просто не забывайте о том, что за этим не стоит никакой доброй воли; это позволит вам принять подарок и сохранить его для себя, ничего отдавая при этом взамен.

Чалдини вспоминает о громком Уотергейтском скандале, приведшем к отставке президента Никсона. Оглядываясь назад, можно сказать, что проникновение в штаб партии демократов было глупым, риско-

Психологические исследования показали, что фактор привлекательности не оказывает никакого влияния на наше чувство долга, требующее вернуть оказанную нам услугу.

ванным, ненужным (Никсон все равно бы выиграл предстоящие выборы) и дорогостоящим. Однако избирательный комитет республиканской партии, согласившийся на данный шаг, сделал это лишь для того, чтобы успокоить своих наиболее экстремальных членов. Дж. Гордон Лидди выдвигал еще более нелепые и дорогостоящие предложения, включающие в себя все, начиная от групповых нападений и заканчивая похищениями детей. Поэтому, когда он выдвинул идею публичной вылазки в штаб противника, комитет почувствовал себя обязанным согласиться. Как впоследствии заявил член республиканской партии Джейб Магрудер: «Мы не хотели отвечать ему отказом». Будьте внимательны, чтобы не попасть под влияние импульсов взаимобмена.

Огромное влияние на человека оказывает не столько обязательство отплатить за оказанную услугу, сколько обязательство ее получить.

Последовательность

Люди всегда стремятся к стойкости взглядов. Мы чувствуем себя намного лучше, если испытываем приверженность делу, и как только это происходит, мы начинаем совершать все возможное и невозможное ради оправдания наших взглядов.

Почему мы такие? Одна из причин скрывается в социальном давлении. Никому не нравятся люди, которые прыгают от одной идеи или взглядов к другим — нам хочется, чтобы окружающие воспринимали нас как людей, которые знают, чего хотят. Это, к сожалению, открывает огромное поле возможностей для маркетологов. Они-то прекрасно знают о внутрен-

нем давлении, не позволяющем нам изменять наши взгляды, и пользуются этим в своих целях.

Когда операторы телефонных центров благотворительных организации звонят вам домой и спрашивают: «Как вы себя сегодня чувствуете?..», в 9 случаях из 10 мы даем позитивный ответ. И затем, когда оператор просит нас сделать взнос для несчастных жертв какой-нибудь катастрофы или заболевания, мы не можем вдруг стать злыми и жадными и отказать тому, кто сейчас находится в стесненном состоянии. Дабы быть последовательным, мы чувствуем в себе обязательство сделать пожертвование.

Маркетологи знают, если им удалось затронуть в вас нотки приверженности и последовательности, им удастся завладеть вами. Именно по этой причине некоторые бессовестные продавцы автомобилей начинают предлагать вам машину по изначально низкой цене, заманивая тем самым внутрь салона, однако позже, с учетом всех накруток, цена перестает быть столь

Чалдини вспоминает
известные слова Эмерсона:
«Глупая последователь-
ность — суеверие
недалеких умов».

уж низкой. Но на данном этапе мы уже чувствуем обязательство приобрести автомобиль. Другой трюк, к которому нередко прибегают продавцы, — предложение заполнить за клиента договор купли-продажи и другие необходимые бумаги, тем самым, в значительной мере снижая возможность для покупателя изменить свое решение. Приверженность и последовательность являются очень мощными силами.

Чалдини вспоминает известные слова Эмерсона: «Глупая последовательность — суеверие недалеких умов». Особенно в тех случаях, когда вы оказываетесь под влиянием маркетологов, не забывайте о природной

склонности человека к проявлению последовательности, и, возможно, вам будет намного проще отказаться от сделки, которая ставит вас в невыгодные условия. Прислушайтесь, что говорит вам интуиция о ценности предложения до того, как поддаться давлению со стороны последовательности, и уж точно до того, как принимать на себя любые обязательства.

Социальное доказательство

Почему во многие комедийные телевизионные шоу до сих пор добавляют закадровый смех, несмотря даже на то, что многие творческие люди, создающие эти шоу, чувствуют себя оскорбленными этим, а многие зрители говорят, что их это раздражает? Потому что исследования показали, что шутки кажутся более смешными, когда люди слышат смех других людей, даже если этот смех ненастоящий.

Людям необходимо «социальное доказательство» со стороны других людей. Подтверждение, что кто-то уже сделал это до тебя, позволяет тебе чувствовать себя более комфортно. Чалдини приводит в пример ужасающий случай — знаменитое дело Кэтрин Дженовезе, молодой женщины, убитой на улицах квартала Куинз в городе Нью-Йорке в 1964 году. Несмотря на тот факт, что убийца напал на нее трижды в течение получаса, пока, наконец, не забил ее до смерти, несмотря на крики о помощи и звуки борьбы и, что еще более удручает, несмотря на то, что 38 человек¹ видели, как это про-

¹ В суде подтвердились данные лишь о 10 свидетелях преступления, большинство которых не видели событий, а лишь слышали отдаленные крики. Тем не менее, в учебники социальной психологии вошла цифра 38. — *Прим. ред.*

исходило, ни один не остановился и не вмешался в происходящее.

Был ли этот случай всего лишь проявлением бессердечности? Может, свидетели преступления оказались сами настолько шокированы, что не смогли вмешаться? Вскоре ответ всплыл на поверхность. Все просто ждали, что *кто-то другой вмешается*, поэтому никто ничего не предпринял. *Человек, попавший в отчаянное положение, имеет больше шансов на помощь, если рядом находится всего один человек, а не группа людей.* В толпе, равно как и на улицах города, люди обращают внимание на то, что никто не протягивает руку помощи другому человеку. Они не чувствуют побуждения. Нам необходимо «социальное доказательство» до того, как мы начнем действовать.

До того, как это стало широко известным явлением, Чалдини обсуждал идею самоубийств «подражателей». Самым громким примером социального доказательства, касающегося самоубийства, стал инцидент, произошедший в 1978 году в Джонстауне, Гайана, когда 910 членов секты «Храм народов», созданной Джимом Джонсом, лишили себя жизни, выпив огромное количество отравленной воды. Как могло случиться, что столько людей добровольно рассталось со своей жизнью? Большинство членов секты были набраны в Сан-Франциско, и Чалдини утверждает, что изоляционное проживание в чужой стране обострило естественную человеческую тенденцию «поступать так, как поступают другие».

Вернемся к вещам менее устрашающим, таким как реклама и маркетинг. Зачастую они искусственно создают вокруг нас потребность в социальном одобрении. Нередко наше нежелание использовать тот или

иной продукт до тех пор, пока его не попробует кто-то другой, является способом узнать, что на самом деле хорошо, а что плохо (самый легкий путь), однако маркетинологи знают, как это обойти. Вспомните об «рекомендациях», которые, даже если исполняются актерами, оказывают огромное влияние на принятие решения о покупке того или иного товара.

Не упустить

Г. К. Честертон сказал: «Лучший способ любить что-то — это знать, что ты можешь это потерять». Человеку свойственно ценить что-то больше тогда, когда он испытывает в этом недостаток. В действительности, нас больше мотивирует к действиям мысль о том, что мы можем что-то потерять, а не размышления о том, что мы способны приобрести что-то равное по своей стоимости и значимости. Розничные магазины знают об этом, и именно по этой причине неустанно кричат: «Запасы ограничены!», чтобы вселить в нас страх, что нам может не достаться то, что мы, может, не особо и хотели.

Чалдини отмечает, что на книги или фильмы возрастает спрос тогда, когда они оказываются под запретом. Что бы нам ни говорили, нам не нужны пустые завоевания. Согласно его индексу эффекта «Ромео и Джульетты», влюбленные подростки могут еще больше укрепить свои взаимоотношения, если родители противостоят их союзу и им очень трудно встречаться друг с другом.

Мы должны с настороженностью реагировать на

До того, как это стало широко известным явлением, Чалдини обсуждал идею самоубийств «подражателей».

нехватку чего бы то ни было, поскольку это притупляет нашу способность размышлять трезво. Мы втягиваем себя во всевозможные глупости, такие как аукционные войны, а потом вынуждены расплачиваться за

Чалдини отмечает, что на книги или фильмы возрастает спрос тогда, когда они оказываются под запретом.

то, что не было предусмотрено в нашем бюджете. Мы становимся жертвами продацов, у которых «осталась всего одна вещь в наличии», или агентов по продаже не-

движимости, рассказывающих нам о «враче и его жене, которые также заинтересованы в покупке этого дома». Помните, что всегда лучше хладнокровно оценить реальную стоимость, чем поддаваться панике и страху, что вам это может не достаться.

Заключительные комментарии

Вам придется раздобыть книгу, чтобы узнать о двух других категориях влияния — «благорасположении» и «авторитете». Характеризуя второе понятие, Чалдини обращается к знаменитому эксперименту Стэнли Милгрэма над уважением к авторитету, присущему человеку даже в те моменты, когда сам авторитет вызывает массу вопросов.

Хотя книга Чалдини содержит в себе большое количество полезных и устрашающих уроков относительно нашей уязвимости перед различными психологическими техниками, эти знания ни в коей мере не должны дискредитировать наши представления о природе человека. По сути, мысль о том, что человеку свойственны автоматические модели поведения, может увеличить наши шансы на сохранение собственного разума. Наилучший способ сократить атаку тактик влияния на

тех, кто еще с этим не сталкивался, заключается как раз в том, чтобы рассказать о них людям, — и «Психология влияния» оказало огромную услугу обществу.

Одной из интересных особенностей дополненного издания книги являются письма читателей, ставших свидетелями или жертвами техник воздействия, обсуждаемых в книге, которые делятся своими впечатлениями и опытом. «Психология влияния» представляет собой прекрасный учебник, рассказывающий нам о том, как маркетологи заставляют нас покупать. Но на более глубоком уровне эта книга посвящена вопросам, связанным с принятием решений человеком. Являются ли ваши решения результатом того, что кто-то затронул струны вашего разума или эмоций, или вы действуете рационально?

Роберт Чалдини

Чалдини получил докторскую степень по психологии в Университете Северной Каролины, после чего прошел обучение в Колумбийском университете города Нью-Йорк.

Он считается признанным во всем мире авторитетом в области изучения проблем влияния и воздействия, и в настоящее время является профессором психологии в Университете штата Аризона, а также президентом консалтинговой фирмы Influence At Work, работающей с корпоративными клиентами.

Чалдини является автором книги «Влияние: Наука и практика»¹, написанной специально для преподавания техник убеждения и влияния в группах.

¹ Cialdini R. B. Influence: Science and practice (5th ed.).

1996

Креативность

«Реальная история креативности более сложна и необычна, чем считает большинство оптимистов. С одной стороны, я пытаюсь доказать, что идея или продукт, который заслуживает звания «креативный», рождается из синергии огромного числа источников, а не в уме одного-единственного человека... И истинно креативное свершение практически никогда не будет результатом случайной мысли или озарения, оно станет плодом долгих лет кропотливой работы».

В двух словах

Истинное творчество проявляется только тогда, когда мы досконально изучим условия или область, в которой работаем.

В схожем ключе

Эдвард де Боно. *Латеральное мышление* (стр. 84)
Мартин Селигман. *Новая позитивная психология*
(стр. 522)

ГЛАВА 11

Михай

Чиксентмихайи

До обращения к теме креативности, психолог Чиксентмихайи написал выдающуюся книгу под названием «Поток»¹. Основная идея работы заключается в том, что попытки гнаться за счастьем как таковым являются ошибочными. Вместо этого мы должны признавать те моменты, когда мы являемся поистине счастливыми, понимать, что мы делаем, когда мы чувствуем себя сильными и «настоящими», и совершать как можно больше таких поступков. Нужно создать *поток поступков*, которые мы совершаем ради получения элементарного удовольствия или интеллектуального удовлетворения, а не каких-то вознаграждений извне.

К примеру, вы хотите выиграть партию в шахматы, но вы играете в эту игру, потому что она бросает вызов вашему мышлению в целом. А может, вы хотите стать хорошим танцором, но именно обучение танцу и сам танец будут вашей главной наградой.

Чиксентмихайи взял эти идеи и применил их к вопросу о том, как некоторые люди становятся истинно креативными личностями. Как он сам говорил, его интересовала креативность не «с маленькой буквы

¹ Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания. — М.: Альпина, 2011.

«к», встречающаяся при приготовлении торта, выборе новых занавесок или в богатой фантазии ребенка, а способная изменить целую «отрасль» или сферу человеческих достижений. Поистине творческие люди наделены способностью изменять фундаментальные

Книгу «Креативность» стоит прочесть уже только ради этих людей, добившихся грандиозных достижений в своей отрасли.

основы того, как мы смотрим, понимаем, оцениваем или делаем те или иные вещи, независимо от того, идет ли речь об изобретении новой машины или написании песен.

И Чиксентмихайи хотел разобраться, что же делает их настолько особенными.

Его книга *«Креативность: Поток и психология открытий и изобретений»* стала кульминацией тридцатилетних исследований в этой области. Существует целая индустрия, занимающаяся выпуском книг и проведением семинаров на тему, как стать более креативным, однако все они носят достаточно поверхностный характер. Книга Чиксентмихайи являет собой пример серьезного подхода и обоснования всей сложности вопроса, связанного с творческими людьми и процессами.

Исследование креативности

В самом начале своей книги Чиксентмихайи приводит информацию, на основании которой были проведены первые систематические исследования, посвященные творческим людям. Сюда было включено 91 интервью с людьми, чья деятельность оказала влияние на отрасль, в которой они работали, будь то ис-

искусство, бизнес, юриспруденция, управленческая деятельность, медицина или наука (среди ученых насчитывалось четырнадцать Нобелевских лауреатов). Это были: философ Мортимер Дж. Адлер, физик Джон Бардин, экономист Кеннет Боулдинг, математик Маргарет Батлер, астрофизик Субраманиян Чандрасекар, биолог Барри Коммонер, историк Натали Дэвис, поэт Дьёрд Фалуди, писательница Надин Гордимер, палеонтолог Стивен Джей Гуд, экономист Хейзел Хендерсон, актриса Элен Лэнион, зоолог Эрнст Майр, психолог Бренда Милнер, химик Илья Пригожин, банкир Джон Рид, биолог Джон Салк, музыкант Рави Шанкар, педиатр Бенджамин Спок и дизайнер по керамике Ева Зейсел.

Книгу *«Креативность»* стоит прочитать уже только ради этих людей, добившихся грандиозных достижений в своей отрасли. Многие из них получили всемирную известность.

Практически всем участникам исследования было уже более 60 лет, благодаря чему Чиксентмихайи получил прекрасный шанс для изучения уже состоявшейся карьеры и раскрытия секретов зрелого творческого успеха.

Креативность в контексте

Чиксентмихайи утверждает, что привычное мнение о том, будто творческие люди рождают гениальные мысли, совершают открытия, выполняют работу или при-

Чиксентмихайи утверждает, что креативность является результатом комплексного взаимодействия человека с окружающей средой или культурой и во многом зависит от момента времени.

думывают новые изобретения в полной изоляции ото всех, является ошибочным. Креативность является результатом комплексного взаимодействия человека с окружающей средой или культурой и во многом зависит от момента времени.

К примеру, если бы великие мастера эпохи Ренессанса, такие, как Гиберти или Микеланджело, родились на пятьдесят лет раньше, культура артистического покровительства еще не набрала ту силу, которая была бы достаточной для поддержания и формирования их великих достижений. Или возьмите, например, астрономов, чьи открытия были бы невозможны без разработанных на протяжении нескольких веков точнейших телескопов и постоянно расширяющихся знаний о вселенной, доступных для них сегодня.

Чиксентмихайи подчеркивает, что мы должны уделять такое же пристальное внимание развитию отрасли, какое мы уделяем людям, работающим в ней, потому что только это может четко объяснить нам то, как совершаются открытия. Люди являются лишь «звеном в цепи, стадией в процессе», отмечает автор. Действительно ли Эйнштейн «изобрел» теорию относительности? Принадлежит ли «изобретение» электричества Эдисону? Это равносильно тому, что одна искра несет ответственность за пожар, хотя в нем задействовано и большое количество других элементов.

Продукты креативности так же нуждаются в благодарной аудитории, способной оценить их по заслугам.

Изобретение испаряется в воздухе, если не находит своего признания у окружающих. «Мемы», или поведенческие стереотипы, такие, как язык, традиции, законы, песни, теории и ценности, являются своего рода генами культуры. Если мемы сильны, они выживают, в противном случае они исчезают в процессе эволюции. Креативные люди стремятся создавать новые мемы, которые окажут влияние на их культуру. Чем величественнее создатель, тем дольше и глубже будет влияние его мемов.

Для начала полюбите свою работу

Креативные прорывы никогда не падают с неба. Они практически всегда являются плодом долгих лет усердной работы и пристального внимания к чему-то. Многие креативные открытия свершаются по воле случая, особенно те, что связаны со сферой науки, однако нередко «счастливый случай» наступает после нескольких лет кропотливой работы.

Чиксентмихайи приводит в пример астронома Веру Рубин, которая обнаружила, что звезды в некоторых галактиках не всегда вращаются в одном и том же направлении: одни кружат по часовой стрелке, а другие — против нее. Она никогда бы не смогла сделать подобного открытия, если бы не получила доступ к новому виду более точного спектрального анализа, который ей предоставили за уже известный всему миру существенный вклад в науку. Рубин вовсе не задумывалась о новом крупном открытии, скорее,

оно стало результатом ее неустанного наблюдения за звездами и любви к тому, чем она занимается. Она ставила перед собой задачу записать данные, но именно ее приверженность делу открыла перед ней двери к удивительному открытию. По-настоящему креативные люди работают ради самой работы, бонусом за которую является возможность свершения общественно важных открытий или получение известности. Что их действительно вдохновляет — больше, чем все возможные награды, вместе взятые, — так это желание отыскать и создать порядок там, где его не было ранес.

Чтобы стать творцом, необходимо сначала стать мастером

Самой распространенной характерной чертой креативных людей принято считать их неприятие существующих норм, догм и традиций. Это создает неправильное представление о творческих личностях, поскольку каждый, кто способен внести в жизнь реальные изменения, должен для начала досконально изучить область, в которой он трудится, другими словами, впитать в себя и отточить имеющиеся знания и навыки. И лишь позже, став профессионалом своего дела, человек может принести в него креативную нотку, поскольку свод «правил» любой отрасли всегда оставляет место для нарушения и изменения устоев ради создания чего-то нового. В двух словах: *чтобы сделать что-то новое, ты должен для начала уметь хорошо делать старые вещи.*

Общие положения о креативности

- ❖ Идея об измученном креативном человеке на деле является вымыслом. Большинство из участников исследования Чиксентмихайи были очень довольны жизнью и собственными творческими достижениями.
- ❖ Успешным творческим людям присущи две основные черты: любопытство и драйв. Они безоговорочно увлечены своей работой, и даже если окружающие люди будут умнее их, яростное стремление к достижениям всегда будет выступать как решающий фактор.
- ❖ Творческие личности всегда доверяют своей интуиции, выискивая возможности там, где другие теряются, а также могут установить взаимосвязь между отдельными областями знаний.
- ❖ Креативных людей всегда считают высокомерными, однако это обуславливается лишь их желанием уделить как можно больше времени своей любимой работе.
- ❖ Хотя креативные люди могут быть креативными везде, они стремятся туда, где смогут с большей легкостью удовлетворить свои интересы, встретить людей, настроенных с ними на одну волну, и где их работа будет оценена по достоинству.
- ❖ Красивая и вдохновляющая обстановка больше поможет людям раскрыть в себе свой творческий потенциал, чем это сделает любой семинар на тему «креативности».
- ❖ Обучение в школе не оказывает особого влияния на большинство из известных творческих лично-

стей, даже в университете они могут добиваться вполне посредственных результатов. Многие люди, признанные впоследствии гениями, были ничем не примечательны в детском возрасте; что в них всегда присутствовало больше, чем в остальных, так это любопытство.

- ❖ Множество творческих личностей были либо сиротами, либо поддерживали слабый контакт со своими отцами. С другой стороны, у них всегда были чрезмерно заботливые и любящие матери, ожидающие многого от своих чад.
- ❖ Большинство попало под одну или две семейные категории: одни жили в бедных и малоимущих семьях, однако их родители все равно подталкивали их к достижениям в области образования и карьеры, другие, напротив, росли в интеллектуальных семьях исследователей, профессоров, писателей, музыкантов и так далее. Всего лишь 10% из них принадлежало к среднему классу. Вывод: чтобы стать сильным и творческим взрослым человеком, лучше всего расти в семье, где ценятся интеллектуальные достижения, а не комфорт средней прослойки.
- ❖ Творческие личности являются одновременно скромными и гордыми, отдающими всего себя отрасли, в которой они работают, и достижениям, которых они могут добиться. К тому же они всегда уверены в том, что они способны принести значительный вклад и оставить после себя след в этом мире.

- ❖ Существование односторонней «творческой личности» является вымыслом. Всем креативным людям присуща комплексность — они «стремятся вобрать в себя весь спектр человеческих возможностей».

Заключительные комментарии

Чиксентмихайи утверждает, что было бы слишком просто рассматривать всех креативных людей как привилегированную элиту. Скорее, их жизнь является посланием о том, что каждый из нас должен найти для себя работу, которая будет удовлетворять нашим желаниям и которую мы будем любить. Как он сам отмечает, большинство людей, принявших участие в его исследовании, не были родом из привилегированной среды, но под нажимом своей семьи или перед лицом экономического давления должны были сражаться за то, чтобы заниматься любимым делом. Некоторые респонденты считали, что их самым великим достижением было построение собственной жизни или карьеры без оглядки на общественные ожидания.

Чиксентмихайи утверждает, что было бы слишком просто рассматривать всех креативных людей как привилегированную элиту.

Почему мы должны с заботой относиться к креативности? Работа Чиксентмихайи, посвященная исследованию потока, доказала, что творческий прорыв происходит только тогда, когда люди увлечены идеей «создания или открытия чего-то нового». Мы переживаем самые счастливые моменты, когда мы творим, потому что мы теряем ощущение самого себя и по-

нимаем, что являемся частью чего-то большего. На самом деле мы запрограммированы на то, чтобы получать удовольствие и удовлетворение от новых открытий и креативности, поскольку, как утверждает Чиксентмихайи, это помогает нам выжить как виду. Новые идеи необходимы как никогда, если наша планета хочет продолжить свое существование, и самые лучшие из них будут рождаться в умах поистине креативных личностей.

Михай Чиксентмихайи

Михай Чиксентмихайи родился в 1934 году в городе Риекка на берегу Адриатического моря, и его отец был консулом Венгрии в тогда еще принадлежавшем Италии городе. В дословном переводе его фамилия означает «Святой Михаил из провинции Чик»; Чик – изначально была венгерской провинцией.

Чиксентмихайи провел свои юношеские годы в Риме, помогая управлять семейным рестораном и одновременно получая классическое образование. По окончании школы он работал фотографом и туристическим агентом. В 1958 году он поступил в Чикагский университет, где и получил степень бакалавра, а затем и докторскую степень. Хотя его больше интересовали идеи Карла Юнга, он был вынужден изучать психологию бихевиоризма, и лишь позже, заняв место профессора в Чикагском университете, он смог, наконец, разработать свои теории потока, креативности и личности.

С 1999 года Чиксентмихайи является профессором Клермонтского университета штата Калифорния, а также в рамках созданного им исследовательского центра *Quality of Life Research Center* занимается изучением аспектов позитивной психологии.

Другие его книги – «За гранью скуки и тревоги»¹ (1975), «Зарождающаяся личность: Психология третьего тысячелетия»² (1993) и «В поисках потока: Психология увлеченности повседневной жизнью»³ (1997).

¹ Csikszentmihalyi M. Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play.

² Csikszentmihalyi M. The Evolving Self: A Psychology for the Third Millennium.

³ Csikszentmihalyi M. Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life.

Руководство по рациональной жизни

«Вряд ли вы можете рассчитывать на то, что будете вне себя от счастья в каждый момент времени.

Свобода от всякой физической боли тоже маловероятно станет вашим уделом. Но вот отсутствие проблем психологического и эмоционального характера вполне может стать вашей судьбой — и если вы думаете, что это так, будьте счастливыми и работайте ради того, во что вы верите».

В двух словах

Если мы отдаем себе отчет в том, что мы сами генерируем собственные негативные эмоции через определенные мысли, особенно иррациональные, мы знаем секрет, как всегда оставаться счастливыми.

В схожем ключе

Натаниэль Бранден. *Психология самоуважения* (стр. 92)

Дэвид Д. Берне. *Хорошее самочувствие* (стр. 126)

Мартин Селигман. *Новая позитивная психология*
(стр. 522)

Альберт Эллис и Роберт А. Харпер

«Руководство по рациональной жизни» является одной из бессмертных работ по популярной психологии, чьи продажи уже превысили миллион экземпляров. С момента первого издания книги более 40 лет назад на свет появлялось и исчезало множество произведений с воодушевляющими названиями, однако именно эта работа продолжает изменять жизни людей.

Данная книга привлекла внимание общественности к новой форме психологии — рационально-эмоциональной терапии (РЭТ) — которая пошла вразрез с ортодоксальным психоанализом Фрейда и вызвала революцию в области психологии. Согласно РЭТ, эмоции не являются результатом подавляемых желаний и потребностей, как утверждал Фрейд, а рождаются непосредственно из наших мыслей, идей, отношения и веры. В поддержании нашего психологического здоровья наиболее важную роль играет не загадочное бессознательное, а банальные утверждения, которые мы повторяем себе изо дня в день. Наслаивающиеся одно на другое утверждения отражают философию нашей жизни, которую мы легко можем изменить, если захотим изменить то, что обычно говорим себе.

Разрушение эмоциональных ловушек при помощи рационального рассуждения кажется сомнительным, однако передовые идеи Эллиса, а также четыре десятилетия развития когнитивной психологии доказали, что данная теория реально работает.

Наблюдение за собственными внутренними суждениями

Как отмечают Эллис и Харпер, человеческое существо представляет собой уникальное животное, наделенное способностью говорить. Мы склонны выражать наши мысли и эмоции в форме слов и предложений. Последние очень быстро снова превращаются в наши мысли и эмоции. Получается, что мы представляем собой то, что сами говорим о себе. Поэтому любые перемены требуют от нас, в первую очередь, обратить внимание на наши внутренние разговоры. Служат ли они нам добрую службу или подрывают наше состояние?

Терапевтические беседы нацелены на выявление «ошибок в логике», которые кажутся людям правдоподобными. Если, к примеру, мы испытываем сильное чувство тревоги или страха, мы должны проследить всю цепочку наших мыслей и вернуться к той из них, которая и привела к нынешнему состоянию. Мы неизбежно замечаем, как говорили сами себе: «Разве это не ужасно, если...» или «Разве это не кошмарно, что я...». Именно в этот момент мы должны активно вмешаться и спросить себя, *почему* будет именно ужасным, если с нами произойдет то-то и то-то, и являет-

ся ли текущая ситуация *реально* настолько страшной, как мы себе это рисуем. И даже если и так, будет ли это длиться вечно?

Подобного рода вопросы самому себе поначалу могут показаться наивными, но, задавая их, мы начинаем понимать, насколько наши внутренние суждения формируют нашу жизнь. В итоге, если мы называем какое-то событие «катастрофой», оно, безусловно, станет именно таковым. Мы можем лишь жить в соответствии с нашими суждениями, будь они плохие, хорошие или нейтральные.

Как отмечают Эллис и Харпер, человеческое существо представляет собой уникальное животное, наделенное способностью говорить.

Негативные мысли делают нас несчастными

Как случилось, что человечество смогло покорить космос и подчинить атом, но при этом большинство людей не могут справиться со своим плохим настроением? По мере развития материальной сферы мы замечаем, что уровень неврозов и психозов лишь увеличивается; основной вызов, с которым столкнулись люди сегодня, заключается в том, чтобы научиться контролировать собственные эмоции.

В главе под названием «Искусство никогда не впадать в состояние отчаянного несчастья» Эллис и Харпер утверждают, что отчаяние и депрессия всегда отражают состояние нашего разума, поскольку они способны поддерживать сами себя. К примеру, когда мы испытываем печаль и подавленность после потери работы или расставания с близким, это вполне оправдан-

но и объяснимо. Однако если мы позволяем этому чувству задержаться в нас, оно начинает набирать силы. Эмоции нарастают, как снежный ком, и мы становимся «несчастливыми от нашего собственного несчастья», вместо того чтобы попытаться трезво оценить ситуацию. *«Руководство по рациональной жизни»* предупреждает, что «практически невозможно испытать эмоциональный взрыв без постоянной подпитки его одними и теми же идеями». Нечто будет нам казаться «плохим» ровно до тех пор, пока мы будем говорить себе, что так оно и есть. Если мы не будем развивать

Эллис и Харпер считают, что отчаяние и депрессия всегда отражают состояние нашего разума.

в себе плохое чувство, как оно сможет выжить? Безусловно, если мы испытываем физическую боль, мы не можем ее просто игнорировать, но как только боль отступает, раз-

рывается автоматическая взаимосвязь между источником боли и нашими чувствами.

Уже в 1960-х годах Эллис говорил о том, что медикаментозное лечение депрессии является проблематичным, поскольку пациент возвращается в депрессивное состояние, как только прекращает прием прописанных препаратов. Устойчивые изменения требовали перемен в сознании, чтобы пациенты могли «уговорить» себя отталкивать негативные мысли, как только они будут всплывать на поверхность. Эллис с особой проницательностью отметил, что некоторым людям нравится находиться в состоянии депрессии, потому что так им не нужно изменять себя. В некоторых случаях мы должны просто решить для себя, что мы не будем поддаваться депрессии, и наши чувства поменяются в соответствии с нашим решением.

Заключительные комментарии

Являются люди рациональными или иррациональными существами? Эллис и Харпер уверяют, что мы одновременно и те и другие. Мы наделены разумом и все равно поддаемся ребяческому, глупому, полному предубеждений и эгоистичному поведению. Ключом к хорошей жизни является применение рациональности к самой иррациональной сфере нашей жизни — эмоциям.

В призыве дисциплинировать собственные мысли и отыскать золотую середину в пучине своих эмоций явно слышатся отголоски буддизма. Рационально-эмоциональная терапия признает: независимо от того, что произошло в нашем прошлом, для нас имеет значение наше настоящее и то, что мы можем сделать его более приятным и легким. Эллис понял это, будучи еще ребенком. Имея мать, страдающую маниакально-депрессивным психозом, и отца, который вечно был в командировках, он принял на себя ответственность за младших детей в семье, следя за тем, чтобы они хорошо одевались и ходили каждый день в школу. Когда он попал в больницу с заболеванием почки, его родители редко посещали его. Эллис понял, что человеку совсем не обязательно расстраиваться из-за каких-то ситуаций: если мы сами не позволяем себе впасть в отчаяние, у нас всегда есть возможность контролировать собственные эмоции. Предложенный Эллисом вариант терапии может показаться слишком жестким, хотя на самом деле он отражает достаточно оптимистичный взгляд на человека.

Уже в 1960-х годах Эллис говорил о том, что медикаментозное лечение депрессии является проблематичным.

«Руководство по рациональной жизни» помогает всем

нам понять, как зарождаются наши эмоции и, что более важно, как логика и дисциплинированность мышления могут сделать нашу жизнь более счастливой и продуктивной. В книгу вошли также темы, касающиеся того, как снизить собственную потребность в одобрении со стороны окружающих, как побороть тревогу

«Руководство по рациональной жизни» помогает всем нам понять, как зарождаются наши эмоции.

и стать счастливым, несмотря на тревожный и всепоглощающий страх провала. Книга написана прекрасным и понятным языком, полностью соответствующим ее содержанию.

По возможности найдите третье, дополненное издание, в котором содержится глава про исследования принципов и техник, лежащих в основе РЭТ.

Альберт Эллис

Родился в 1913 году в Питтсбурге, штат Пенсильвания, вырос в Нью-Йорке. Эллис получил диплом в области бизнеса в Нью-Йоркском университете, однако его карьера не удалась. Он предпринял также попытку стать писателем, но и на этой ниве не снискал славы.

Написав несколько статей на тему сексуальности человека, в 1942 году Эллис начал изучать программу клинической психологии в Колумбийском университете. Получив в 1943 году степень магистра, он открыл небольшую частную терапевтическую клинику, занимающуюся консультированием по вопросам семьи и сексологии. Уже в 1947 году Эллис защитил докторскую диссертацию. Он занимал посты в университетах Рутгерса и Нью-Йорка, а также должность старшего клинического психолога в Клинике психогигиены в северном Нью-Джерси.

Американское сообщество психологов первоначально с не-

охотой принимало идеи Эллиса, однако сегодня он наряду с Аароном Беком считается отцом когнитивной терапии. Институт Рационально-эмоциональной терапии, основанный в 1959 году, продолжает распространять его идеи. Прочитайте также книгу «Жизнь Альберта Эллиса» – биографию, написанную Эмметом Вельтеном.

Эллис был автором более шестисот академических работ и пятидесяти с лишним книг, среди которых «Как прожить с невротиком»¹, «Искусство и наука любви»², «Секс без чувства вины»³, «Искусство и наука рационального питания»⁴ и «Как научить себя упрямому сопротивлению против того, чтобы быть несчастливym во всем – да, во всем»⁵.

Роберт А. Харпер является бывшим президентом Американской ассоциации советников по вопросам брака и Американской академии психотерапевтов. Он получил докторскую степень в Университете штата Огайо и, начиная с 1953 года, занимается частной практикой в Вашингтоне. Его другие книги – «Креативный брак»⁶ (в соавторстве с Альбертом Эллисом) и «45 уровней сексуального понимания и наслаждения»⁷ (в соавторстве с Уолтером Стоуком).

¹ Ellis A. How to Live with a Neurotic.

² Ellis A. The Art and Science of Love.

³ Ellis A. Sex without Guilt.

⁴ Ellis A. The Art and Science of Rational Eating: The Sensible Way to Lose Unwanted Pounds... Starting Today!

⁵ Ellis A. How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable About Anything – Yes, Anything!

⁶ Harper R. A., Ellis, A. Creative marriage; a guide to successful marriage.

⁷ Harper R. A., Stokes W. R. 45 levels to sexual understanding and enjoyment.

1982

Мой голос останется с вами: обучающие истории Милтона Эриксона

«Поистине удивительно, на что способны люди.
Жаль, что они не знают, что способны на это».

Милтон Эриксон

В двух словах

**Подсознание человека представляет собой
кладезь умных решений и позабытой силы
личности.**

В схожем ключе

- Роберт Чалдини. *Психология влияния* (стр. 134)
Зигмунд Фрейд. *Толкование сновидений* (стр. 232)
Карл Юнг. *Архетипы и коллективное бессознательное*
(стр. 350)
Фрэнк Перлз. *Теория гештальттерапии* (стр. 444)
Карл Роджерс. *Становление личности* (стр. 490)

Сидней Розен

Зигмунд Фрейд проводил эксперименты с гипнозом, однако ему никогда не удалось ввести своих пациентов в транс или заставить их принять его утверждения. Милтон Эриксон, родившийся на 45 лет позже Фрейда, постиг потенциальные возможности гипноза и превратил его в прекрасный инструмент психотерапии, который часто помогает добиваться мгновенных изменений у людей, страдающих с проблемами и фобиями на протяжении многих лет.

Возможно, ответ на вопрос, почему Фрейду ничего не удалось, а Эриксон добился такого успеха, заключается в динамике развития психотерапевтических взаимоотношений. Условно считается, что, раз врачи обладают знаниями, они могут исцелять. Пациенты, пребывающие в неведении, являются не чем иным, как объектами исцеления. Будучи молодым врачом, работающим в психиатрической больнице, Эриксон придерживался точно таких же взглядов. Однако позже к нему пришло новое понимание взаимоотношений, в рамках которых два человека просто пытались достучаться до своего подсознания в поисках ответов на вопросы. Когда Эриксон сам входил в транс, его

голос «становился» голосом пациента («Мой голос останется с вами», — говорил он), тем самым обретая огромную силу убеждения.

Метод Эриксона

Секрет Эриксона заключался в его «обучающих историях», не притчах и сказках, а анекдотах из реальной жизни его семьи или случаев его предыдущих пациентов, в которых содержался особый смысл для реше-

ния проблем конкретных людей. Как правило, в них заключался элемент шока или сюрприза: они преподносились так, чтобы вызвать удивление у человека и заставить его вырваться из круга собственных мыслей. Вместо того чтобы говорить:

«Я понял, что не так, советую вам сделать следующее», Эриксон раскрывал перед пациентами смысл своих историй, как бы позволяя им самим догадаться об этом.

Пришедший к Эриксону алкоголик казался безнадежным случаем. Его родители были алкоголиками, его дедушки и бабушки с обеих сторон пили, даже его жена и брат были алкоголиками. Эриксон мог бы просто отправить его в группу Анонимных алкоголиков, но, принимая во внимание окружающую среду, в которой он пребывал, — молодой человек работал в газете, что подталкивало его к подобному образу жизни, — Эриксон решил, что попробует иной метод. Он отправил молодого человека в ближайший ботанический сад и сказал, что он должен просто сидеть и наблюдать

Милтон Эриксон,
родившийся на 45 лет позже
Фрейда, постиг
потенциальные возможности
гипноза и превратил его
в прекрасный инструмент
психотерапии.

там за кактусами, которые «могут по три года жить без питья и не умирать». Несколько лет спустя дочка этого мужчины встретила с Эриксоном и рассказала ему, что после «кактусовой терапии» ее отец и мать бросили пить. Картинка цветущего кактуса, которому нужно было совсем мало «пить», безусловно, оказала сильное влияние.

Эриксон признавал, что методы его лечения невозможно найти в учебниках, но именно в этом заключался стиль его терапии: мы все слишком разные и мы реагируем на тот вид лечения, который имеет для нас наибольшее значение. Иногда его истории напоминали буддистские коаны или загадки, которые казались лишенными четкого смысла. Если вы слушаете их в нормальном состоянии, вы можете расценить их как глупые или подумать: «Ну и что?» Однако в состоянии транса глубокий голос, наполненные смыслом паузы и элементы неожиданности могут установить глубокую связь с подсознанием, которое вызывает изменения.

Эриксон дал разрешение психиатру Сиднею Розену собрать его истории и поместить их в книгу, сопроводив необходимыми комментариями. Хотя книге *«Мой голос останется с вами»* исполнилось уже более 20 лет, она знакомит читателя с самим Эриксоном, передавая его магический и уникальный вклад в современную психологию. Ниже приведено описание и интерпретация некоторых полезных историй, однако для получения полной картины лучше прочитать саму книгу.

Эриксон научился распознавать реакцию людей на его рассказы по языку тела, дыханию и легким мимическим движениям.

Установление взаимопонимания

При работе Эриксона с пациентами, приоритетом было установление «понимания», изучение истории их жизни и болезни. Эриксон научился распознавать реакцию людей на его рассказы по языку тела, дыханию и легким мимическим движениям.

Однажды летом Эриксон ходил по домам и продавал книги, чтобы заплатить за свое обучение в институте. Он пришел к фермеру, но того мало интересовали его книги. Он лишь думал о том, как вырастить хороших свиней. Оставив все попытки продать хоть одну книгу, Эриксон начал почесывать свиньям спины: поскольку он сам вырос на ферме, он знал, что они это очень любят. Фермер обратил на это внимание, и ему это понравилось. Он сказал: «Мне будет приятно познакомиться с человеком, которому нравятся свиньи и который знает, как почесать им спины». Он попросил молодого Эриксона остаться у него на ужин, а затем согласился купить его книги.

Эриксон рассказывал эту историю, чтобы показать, что все, что в нас сосредоточено, передает миру определенную информацию — *мы не можем не общаться*.

Когда нам нужно вынести суждение о чем-то, как это было в случае с фермером, мы должны позволить нашему подсознанию выйти на первый план: чувства или догадки, как правило, оказываются верными, и мы должны оценить ситуацию в целом.

Зеркальное отражение

Схожей техникой является зеркальное отражение. «Соглашаясь» с тем, что говорит пациент, Эриксон мог заставить его более объективно взглянуть на свое поведение.

В клинике, где он работал, лежали два пациента, утверждающие, что они Иисус Христос. Он посадил их на скамью и заставил поговорить друг с другом. В конечном итоге, убедившись в глубине утверждений другого человека, каждый из них смог разглядеть и собственную глубину. Когда в больнице строили новое крыло, Эриксон попросил еще одного «Иисуса» помочь с плотницкими работами, зная, что этот человек не сможет отрицать того факта, что Иисус был плотником до того, как стал Мессией. Эта необычная терапия не только вернула человека к реальности, но и помогла ему наладить контакт с другими людьми.

Рут была красивой двенадцатилетней девочкой с прекрасным характером. Люди все делали для нее, потому что очень сильно ее любили. Однако она могла вдруг ударить человека, порвать на нем одежду или наступить ему на ногу, сломав при этом пальцы. Однажды Эриксон узнал, что с ней случился очередной приступ ярости в больничной палате. Когда он вошел, она срывала штукатурку со стен, однако он не попросил ее остановиться — он сам начал все крушить, сдирая покрывала с кровати и разбивая окна. «Давай еще куда-нибудь пойдём, — сказал он девочке, — это так весело», и вышел в коридор. Когда он увидел медсестру, он разорвал на ней халат, оставив ее в одних трусах и лифчике. Увидев это, Рут сказала: «Доктор

Эриксон, вы не должны себя так вести» — и принесла медсестре простыню, чтобы та могла укрыться. Посмотрев на себя со стороны, она исправилась и превратилась в спокойного ребенка. (Медсестра, «случайно оказавшаяся» в коридоре, согласилась подыграть врачу.)

Кривая логика

Зачастую, когда к Эриксону приходили пациенты, страдающие всевозможного рода зависимостями, он не заставлял их бросать делать то, что они делают, а говорил, что они должны делать это еще больше. Когда к нему пришел мужчина, который хотел похудеть, а также бросить пить и курить, он не прописал ему никаких ограничений. Вместо этого он настоятельно рекомендовал ему покупать еду, сигареты и выпивку не рядом с домом, а в магазине, расположенном в паре километров от него, чтобы частые прогулки заставили его переосмыслить свои привычки.

Примеры «кривой логики» Эриксона раскрывают его глубокую философию.

К Эриксону пришла женщина, которая весила 80 килограммов и хотела похудеть до 60. Она постоянно думала о прибавке в весе, а не о похудении. Эриксон сказал, что он ей поможет, если она пообещает ему одну вещь. Она согласилась, и тогда он сказал ей, что она должна *набрать* еще 10 килограммов. Она сопротивлялась, однако когда набрала необходимые десять килограммов, она с таким отчаянием хотела, чтобы врач ей «разрешил» сбросить вес до шестидесяти, что сделала это без особых усилий.

Эти примеры «кривой логики» Эриксона раскры-

вают его глубокую философию: человека можно заставить измениться только тогда, когда он чувствует, что он «является хозяином» этих перемен. По сравнению с принуждением или предписанием в этом случае перемены будут более сильными и продолжительными.

Рефрейминг

К Эриксону пришла женщина, которая ненавидела жить в своем городе Фениксе, штат Аризона. Ее муж хотел поехать в отпуск во Флагстафф (еще один город в Аризоне), однако она сказала, что предпочла бы остаться в Фениксе и продолжать его *ненавидеть*, чем отправляться в какие-либо путешествия. Эриксон заставил ее задуматься, почему она столь сильно ненавидела Феникс и зачем сама себя наказывала подобными мыслями. Во время гипнотического сеанса он попросил ее отправиться во Флагстафф и отыскать там «вспышку цвета». По правде говоря, он сам не представлял, что именно он хотел, чтобы женщина там увидела, но эти его слова подстегнули ее любопытство, и, когда она увидела свою вспышку цвета (красную птицу на зеленом фоне), ее настроение существенно улучшилось.

Эриксон хотел изменить ее образ мышления так, чтобы она начала замечать вещи, на которые никогда раньше не обращала внимания, — в более глубоком понимании дополнить ее физическое зрение. История закончилась тем, что женщина прожила целый месяц во Флагстаффе. Впоследствии все свои отпуска

Зачастую, когда к Эриксону приходили пациенты, страдающие всевозможного рода зависимостями, он говорил, что они должны делать это еще больше.

она посвящала путешествиям по разным городам Америки и попыткам отыскать новую «вспышку цвета», наполненную особым смыслом. За один или два сеанса Эриксон помог ей поменять сильные негативные эмоции на жизнеутверждающее любопытство.

Внутренняя мудрость

Существует одна вещь, которую стоит особо отметить в работе Эриксона, — по его мнению, в каждом из нас есть «что-то, что знает». Он верил, что в каждом человеке скрыто здоровое, наделенное огромной силой ядро и что гипноз является прекрасным инструментом, который позволяет этому ядру снова и снова вести нас в нужном направлении.

В качестве иллюстрации он приводил историю из собственного детства. Однажды к ним на участок забрела лошадь, и никто не знал, чья она, поскольку на

Эриксон твердо верил в то, что мы сами навязываем себе всевозможные ограничения.

ней не было клейма. Милтон решил оседлать лошадь и отвести ее обратно к дороге, но вместо того, чтобы скакать на ней по разным участкам в поисках владельца, он позволил лошади *взять* его. Когда лошадь вернулась на участок к своему хозяину, тот спросил Эриксона, откуда он узнал, что эта была их лошадь. Тот ответил: «Я и не знал — а вот лошадь знала. Я всего лишь вывел ее на дорогу».

Конечно, «лошадью» является наше *подсознание*, которое, в случае вхождения в транс, может решить за нас любые проблемы и вернуть нам наше истинное и сильное Я. Эриксон твердо верил в то, что мы сами

навязываем себе всевозможные ограничения, причем барьеры в большинстве случаев устанавливает наш разум. Проникая в подсознание и корректируя его содержание, мы можем полностью изменить свою жизнь. Только мы сами можем перепрограммировать себя при помощи информации, которая наилучшим образом соответствует реальности, но при этом не позволяет нам застревать в негативном или запутанном образе мышления.

Заключительные комментарии

Способность Эриксона замечать малейшие изменения в выражении лица или распознавать язык тела человека зачастую заставляла людей поверить в то, что он обладает сверхъестественными способностями. Когда в семнадцать лет он заболел тяжелой формой полиомиелита и практически перестал двигаться, ему ничего не оставалось, как наблюдать и анализировать поведение его многочисленных братьев и сестер. Он замечал, что иногда они говорили одно, но имели в виду совершенно другое и что общение подразумевало под собой нечто большее, чем просто речь. Так зародились его знаменитые способности «читать» людей.

Если вы когда-либо прибегали к гипнозу, чтобы бросить курить, потерять вес или избавиться от фобии, вы знаете, что сегодня он занимает достойное место среди других терапевтических методов, и это часть наследия Эриксона. Его идея «мгновенной терапии» — основанной на том, что изменений можно добиться сразу, вместо того чтобы тратить годы на психоанализ, — также является видом психотерапевтической

практики. Его последователи, Ричард Бендлер и Джон Гриндер, разработали теорию нейролингвистического программирования (НЛП) — более кодифицированную версию техники Эриксона, которой сегодня широко пользуются бизнес- и персональные тренеры для достижения высоких результатов в работе.

Как показывает Розен, подход Эриксона вряд ли можно назвать технологическим. Он рассматривал человека как существо, рассказывающее истории. Сказка, миф или реальная история навсегда останутся самым эффективным способом поделиться своими мыслями о жизни и персональных изменениях.

Милтон Эриксон

Родившийся в городе Аурум, штат Невада, в 1901 году Эриксон был дальтоником, страдал неспособностью различать музыкальные тона и читать. Когда он был маленьким, его семья переехала в крытом фургоне в Висконсин и завела собственную ферму.

Эриксон изучал психологию в Университете Висконсина, где научился гипнотизировать людей. Он получил диплом медика через Центральный госпиталь Колорадо, а затем работал младшим психиатром в больнице штата Род-Айленд. С 1930 по 1934 год Эриксон трудился в государственной больнице города Вустер, став главным психиатром, после чего принял назначение на работу и преподавание в Университете города Элоиз, штат Мичиган. Там он женился на Элизабет Эриксон, родил пятерых детей в дополнение к трем, которые остались у него от первого брака.

В 1948 году Эриксон переехал в Феникс по причинам, связанным с собственным здоровьем. Легенды о его «чудес-

ных» исцеляющих практиках привлекали туда людей со всей Америки. Он проводил гипнотические сеансы с писателем Олдосом Хаксли и дружил с такими людьми, как антрополог Маргарет Мид и философ Грегори Бейтсон. Он стал основателем Американского общества клинического гипноза и членом Американской ассоциации психологов и психиатров.

Эриксон умер в 1980 году. Его прах был развеян с вершины горы Скво-Пик, подъем на которую он так часто рекомендовал своим пациентам в качестве составляющей их лечения.

Сидней Розен является старшим преподавателем кафедры психиатрии медицинского факультета Нью-Йоркского университета. Он разработал семинары, рассказывающие о техниках Эриксона, и написал предисловие к книге Эриксона «Гипнотерапия: Журнал исследований»¹ (1979), созданной в соавторстве с Эрнестом Л. Росси.

¹ Erickson M. H., Rossi E. L. Hypnotherapy: An Exploratory Casebook.

1958

Молодой Лютер

«Я обозначил основной кризис юности как кризис личности; он наступает именно в тот момент жизненного цикла, когда каждый молодой человек должен определить для себя основные взгляды и направления, некую рабочую среду, сотканную из остатков детства и надежд предстоящей зрелости».

«Вне всяких сомнений, когда Мартин научился говорить, большая часть из того, что он хотел сказать дьяволу, была пропитана подавленным чувством противостояния, вобравшим в себя все, что он не мог сказать своему отцу и своим учителям. В нужный момент он яростно высказал все это в лицо Папе».

В двух словах

Кризис личности, хотя и болезненный, необходим для формирования более сильного и контролирующего Я.

В схожем ключе

Натаниэль Бранден. *Психология самоуважения* (стр. 92)

Уильям Джеймс. *Принципы психологии* (стр. 338)

Гейл Шихи. *Возрастные кризисы* (стр. 534)

Эрик Эриксон

Если вы когда-нибудь говорили о том, что переживаете кризис личности, следует поблагодарить Эрика Эриксона за изобретение этого термина. Столь пристальное внимание Эриксона к проблемам личности было обусловлено его собственной жизненной историей. Будучи плодом непродолжительного романа своей матери-еврейки Карлы Абрахамсен и оставшегося никому не известным датчанином, Эрик Хомбергер вырос в Германии, взяв фамилию своего отчима-медика. В школе его дразнили евреем, в то время как в синагоге всегда пристыжали за его «нордическую» внешность: он был высоким блондином с голубыми глазами. Когда на свет появились три его сводные сестры, чувство, что он везде являлся аутсайдером, лишь усилилось. В возрасте тринадцати с лишним лет Эрик Хомбергер получил американское гражданство, изменив фамилию на Эриксон, что означало «сын самого себя».

Хотя Эриксон уделял особое внимание формированию личности в юношеском возрасте, его огромным вкладом в развитие психологии стало утверждение, что вопрос «*Кто я?*» будет неоднократно возникать перед любым человеком на протяжении его взрослой жизни. Если Фрейд разделил процесс психологического развития на пять ступеней, начиная с

младенчества и заканчивая подростковым периодом, Эриксон пошел намного дальше, выявив восемь «психологических» этапов, проходящих от рождения до старости.

Когда один из этапов заканчивается, мы переживаем кризис: наша личность подвергается переоценке, а мы встаем перед выбором дальнейшего роста или стагнации. Каким бы ни был наш выбор, он закладывает очередной краеугольный камень в структуру нашей личности. Говоря об интенсивности подобных поворотных моментов, Эриксон полностью раз-

венчивает миф о том, что жизнь после двадцати превращается в полосу стабильности.

Эриксону принесла известность еще одна идея. Хотя Фрейд написал свое знаменитое исследование жизни Леонардо да Винчи, именно

книги Эриксона о Ганди и Мартине Лютере открыли новый жанр — «психологическая биография», или применение психологического анализа для описания жизни знаменитых людей. В Лютере он разглядел пример кризиса личности в полном смысле этого слова, поэтому решил описать его в своей работе *«Молодой Лютер. Психоаналитическое историческое исследование»*.

История Лютера в двух словах

Детские и юношеские годы Лютера прошли в христианской Европе, встревоженной идеями Судного дня — последней точкой, когда на чаши весов будут поло-

Если вы когда-нибудь говорили о том, что переживаете кризис личности, следует поблагодарить Эрика Эриксона за изобретение этого термина.

жены добрые и злые дела, свершенные человеком в течение всей его жизни. Люди жили в постоянном страхе, что они могут отправиться в ад, и поему неустанно молились за души тех, кто уже покинул этот свет. Публичные пытки и казни преступников были распространены столь же широко, как и избивание детей в школах палками и розгами. Основным жизненным мотивом было подчинение: старшим, церкви, Богу.

Именно в этот мир, «наполненный чувством вины и грусти», как охарактеризовал его Эрикссон, и пришел в 1483 году Мартин Лютер. Его отец был выходцем из крестьян, однако благодаря усердному труду смог превратиться в мелкого капиталиста, получившего даже в собственность долю от небольшой угольной шахты. Ганс Лютер отложил определенную сумму денег на образование своего сына: он хотел, чтобы Мартин стал почетным адвокатом, который сможет освободить свою семью от воспоминаний об их происхождении. Мартин был отправлен в латинскую школу, где отличался высокой успеваемостью, и в возрасте 17 лет поступил в университет. В 1505 году он получил диплом и записался в юридическую школу. Однако когда он приехал домой на летние каникулы, во время шторма в него чуть не попала молния. Он и до этого всерьез размышлял и имел опасения относительно выбранного им жизненного пути, но это происшествие он воспринял как знамение и поклялся

Книги Эриксона о Ганди и Мартине Лютере открыли новый жанр — «психологическая биография».

стать монахом. Его родители были сильно огорчены: несмотря на это в 1505 году он поступил в Августинский монастырь в Эрфурте.

Изначально все шло хорошо, и он наслаждался святой атмосферой монастыря. Однако, как и любого молодого человека, его одолевали сексуальные желания и чувство вины за возникающие в голове мысли. Как рассказывают многие биографы Лютера, однажды в присутствии всего церковного хора с ним случился приступ паники, когда он вдруг начал кричать: «Это не я!» Даже это происшествие Эрикссон расценивает как признак классического кризиса личности. Лютер отрекся от мирской карьеры (не говоря уже о женитьбе), которую так хотел для него отец, и все же теперь, после принятия священного обета, выбранный им монастырский путь показался ему ошибочным, несмотря на все отчаянные попытки хранить верность данным клятвам. Он столкнулся с ужасающей неопределенностью в поисках своей личности. Было безумно больно осознавать, что он вовсе не являлся тем, кем сам себя считал.

Тем не менее, Мартин остался в церкви, быстро продвигаясь по карьерной лестнице. Он стал доктором богословия и в 1515 году занял должность викария, в чьем ведомстве находилось одиннадцать монастырей. Несмотря ни на что, все это время пронасть между его пониманием истинной духовной веры и восприятием церкви продолжала расти. Согласно средневековой католической доктрине, совершенные грехи требовали определенного наказания, которое

можно было облегчить «добрыми делами». Но даже этого можно было избежать при индульгенции — листка бумаги, который продавался церковью, складывающей деньги в свои сундуки. Это было всего лишь верхушкой айсберга для Лютера. Он пришел к достаточно радикальной для того времени мысли о том, что власть Библии («Слова») была намного важнее власти церковного института.

События достигли критической точки, когда в октябре 1517 года он прикрепил документ — знаменитые «95 тезисов» — на двери Замковой церкви в Виттенберге (место, где обычно вывешивали публичные уведомления), подчеркивая те области, в которых церковь должна провести реформы. Тезисы произвели эффект взорвавшейся бомбы, и помогло им в этом недавнее изобретение печатного прессы, позволившее Лютеру распространить этот и многие другие документы на огромной территории. Любой человек, начиная с крестьянина и заканчивая принцем, высказывающий недовольство существующим положением дел, теперь получил новую точку отправления. Лютер стал знаменитостью, а его противоборство послужило началом протестантской Реформации.

Эриксон пишет, что великие фигуры истории проводят много лет в пассивном состоянии.

Интерпретация Эриксона

Протест, как правило, проявляется в юношеском возрасте, но Лютеру было 34 года, когда он начал открыто выступать против церкви. Эриксон объясняет это

тем, что молодые люди должны изначально во что-то неистово верить, чтобы потом выступать против этого, и Лютер отчаянно верил в божественную власть церковного института. Возможно, он никогда бы не стал выступать с открытой критикой, если бы не прошел сквозь опыт безотказной привязанности и преданности.

Эриксон пишет, что великие фигуры истории проводят много лет в пассивном состоянии. В юношеском возрасте им кажется, что после себя они оставят грандиозный след в этом мире. Однако подсознательно

они ждут, пока в их разуме не сформируется некая истина, и тогда они смогут проявить себя в полной мере в нужный момент. Именно

это и произошло в случае с Лютером.

В своей работе Эриксон уделяет большое внимание психоаналитическому исследованию взаимоотношений Лютера с отцом. Он высказывает предположение, что смелость, с которой он выступает против Святой Римской церкви, следует рассматривать в контексте его изначального неподчинения собственному отцу. Возможно, это покажется странным, однако Эриксон утверждает, что Лютер не был бунтарем по природе, но, однажды дав отпор главной фигуре в его жизни, он окончательно встал на путь неповиновения.

Самым интригующим заявлением Эриксона было то, что Лютер действительно изменил мир через призму своих богословских взглядов, однако эти взгляды

Эриксон отождествляет кризис личности со «вторым рождением».

стали результатом работы над его личными демонами и кризисом личности. Был ли это Лютер — хороший монах. Лютер — прекрасный сын или Лютер — великий реформатор?

Эриксон отождествляет кризис личности со «вторым рождением» — идея, которую он почерпнул у Уильяма Джеймса. Люди, родившиеся один раз, «предпочитают безболезненно подстраиваться под идеологию времени или уже являются таковыми». Люди, пережившие второе рождение, зачастую имеют израненную душу, ищущую исцеления в преображении, которое укажет им верное направление.

Позитивным аспектом второго рождения является возможность изменить не только себя, но и весь мир вокруг, при условии, что личностное изменение пройдет успешно. Лютеру понадобилось некоторое время, чтобы разобраться в том, кто же он есть на самом деле, но как только это произошло, даже Папа не смог его остановить.

Эриксон отмечал, что зачастую реальный кризис в жизни человека наступает после 25 лет.

Важность тайм-аута

Эриксон считал чрезвычайно важной способность общества адекватно воспринимать юношеские кризисы личности. Он писал о концепции «моратория» — периода времени или событиях, которые культура намеренно создает для того, чтобы молодые люди смогли «найти себя» до вступления во взрослую жизнь.

Сегодня мы имеем возможность взять год «перерыва» между окончанием школы и поступлением в институт. Во времена Лютера период, проведенный в монастыре, давал возможность многим молодым людям решить, «кто они есть и кем хотят стать».

Что бы произошло, если бы Лютер послушался своего отца и выучился на адвоката? Наверное, он добился бы неплохих результатов, но, возможно, так никогда бы и не реализовал полностью свой потенциал.

Эриксон отмечал, что зачастую реальный кризис в жизни человека наступает после 25 лет, когда он понимает, что слишком много уделял сил и времени тому, что теперь кажется «не его», даже если первоначально он шел по этому пути с огромным энтузиазмом. Даже успех, которого он достиг, мог кинуть его в такую глубокую яму, что обратный подъем требовал неимоверных психологических усилий.

Более широкий взгляд Эриксона на проблему сводился к тому, что, если в определенный жизненно важный и переломный момент человечество под влиянием некоего давления предпочитает стагнацию дальнейшему развитию, это приносит страдания всему обществу в целом.

Все мудрые культуры признают кризис личности юности и стремятся создать наиболее благоприятные условия для его прохождения. Хотя в краткосрочной перспективе это может доставлять некие неудобства и проблемы, новые идеи и энергия, выплескиваемая в результате переломных моментов в развитии

личности, приносит внутреннюю целостность не только человеку, переживающему кризис, но и обществу в целом.

Последний кризис Лютера

Даже находясь в зените славы и могущества, Лютер продолжал писать своему отцу, пытаясь защитить и оправдать свои действия, — как и его отец, достигнув среднего возраста, Лютер стал своего рода реакционером. Зачинщик всех реформ провел остаток жизни, наслаждаясь комфортом, защищая германскую систему государственного управления и призывая крестьян смириться со своими условиями бытия. Его внешность и привычки выдавали в нем больше «провинциала», чем фигуру мирового значения. Он стал именно тем, кем всегда его хотел видеть отец: влиятельным, состоятельным и женатым.

Возможно, вы подумали, что это был самый счастливый период в жизни Лютера. По сути, это соответствовало тому, что Эриксон обозначил как кризис зрелого возраста (или «*генеративность против стагнации*»), заставляющий людей задуматься над вопросами: «Стоило ли все, что я создал в этой жизни, таких усилий? Поступил бы я так же снова? Или я попросту растратил свои годы?»

Первый кризис Лютера был исключительно кризисом личности; последний, по мнению Эриксона, стал кризисом целостности. Несмотря на то что Лютер уже являлся «великим человеком», ему нужно было за-

ново пройти через кризисный период, как неизбежно проходит через него любой взрослый человек.

Эриксон отмечает, что проблемы личности никогда не бывают полностью решены. Если одна часть нашего Я достигает целостности, вторая, большая часть, продолжает попытки отыскать смысл в том, что мы делаем.

Жизнь Лютера можно охарактеризовать как последовательную череду заявлений самому себе о том, «кто он *не* есть». Это, в какой-то мере, довольно простая часть процесса формирования личности. Но нам еще предстоит определиться с тем, чем и кем мы *являемся*.

Заключительные комментарии

То, как мы изменяем представление о самих себе в течение жизни, остается одним из самых интригующих вопросов психологии, поскольку понятие личности — кем или чем мы являемся или, по крайней мере, хотим стать — является фундаментальным.

Существует тенденция принижать человека, проходящего сквозь кризис личности, чтобы подчеркнуть естественность этого процесса. Однако наблюдения Эриксона, сделанные в адрес Лютера, можно смело отнести ко всем нам: «Он поступает так, как будто человечество в целом начинает свою жизнь заново в лице отдельного человека... Для него история не просто заканчивается, но и начинается с него». Это может выглядеть как самопоглощение юношества, но в лю-

бом возрасте мы должны уметь приходить к некоему решению о том, какое место мы занимаем относительно окружающего нас мира. Если общество перестанет делать все от себя зависящее, чтобы помочь человеку успешно преодолеть данный переходный период, результатом станет не просто распространение психических заболеваний, но и потеря потенциала для дальнейшего развития.

Особенность психологической биографии заключается в том, что мы узнаем много информации о детстве и его влиянии на последующую жизнь человека. Однако Эриксону удалось подчеркнуть убедительную взаимосвязь между суровым детством и доминирующей фигурой отца, с одной стороны, и укладом жизни тех времен, в которых жил Лютер. Он показал, что кризис личности, переживаемый Лютером, невозможно отделить от социальных изменений, разворачивающихся вокруг него, и что саму Реформацию можно просто расценить как решение персональных проблем Лютера в глобальном масштабе. К примеру, личное сознание Лютера подтолкнуло его к тому, чтобы поставить церковь на второй план во взаимоотношениях человека с Богом. И, оставаясь истинно верующим человеком, он показал, что вера всегда стоит выше «добрых дел», чем вызвал перемены во взглядах всего христианского мира.

Психология имеет огромное значение, потому что, как утверждал Эриксон, история человечества, по сути, является результатом психологической реакции каждого отдельного человека.

Эрик Эриксон

Родился в 1902 году и воспитывался матерью, пока та не вышла замуж за Теодора Хомбергера, детского врача. Семья вскоре переехала в город Карлсруэ, расположенный на юге Германии, где родились три сводные сестры Эрика. После окончания школы он целый год путешествовал по Европе, после чего поступил в Школу искусств. Некоторое время он преподавал искусство в Вене, где и познакомился со своей будущей женой Джоан Серсон, до конца дней ставшей ему верной спутницей. В 1927 году он начал изучать психоанализ в Институте психоанализа Вены, работая под руководством Анны Фрейд и специализируясь на детской психологии.

В 1933 году Эрик переехал в Соединенные Штаты и изменил свою фамилию на Эриксон. В течение трех лет он преподавал на медицинском факультете Гарварда, а также стал ведущим детским психологом Бостона. В годы пребывания в Гарварде на него оказала особое влияние его дружба с антропологами Рут Бенедикт, Грегори Бейтсоном и Маргарет Мид. Позже он занимал различные должности в Йельском университете, Фонде Меннингера, Центре углубленных исследований поведенческих наук в Поло Альто, штат Калифорния, а также госпитале Гора Сион (Mt Zion Hospital) в Сан-Франциско. Свои широко известные исследования коренных народов Америки Лакота и Юкор Эриксон написал во время пребывания в Калифорнийском университете в Беркли. После отъезда из Беркли он длительное время занимался частной практикой, пока снова не вернулся в Гарвард.

Прорывом в работе Эриксона стала книга «Детство и общество»¹ (1950) – широкомасштабное исследование личности и общества, получившее Пулитцеровскую премию и Американскую национальную книжную премию. Среди других книг Эриксона можно отметить «Идентичность: Юность и кризис»² (1968), «Правда Ганди»³ (1970) и «Полный жизненный цикл»⁴.

¹ Эриксон Э. Детство и общество. – М.: Университетская книга, 1996.

² Эриксон Э. Идентичность: Юность и кризис. – М.: Прогресс, 1996.

³ Erikson E. H. Gandhi's Truth: On the Origins of Militant Nonviolence. – W. W. Norton & Co., 1969.

⁴ Erikson E. H. The Life Cycle Completed: A Review. – W. W. Norton & Co., 1998.

Измерения личности

«Личность человека в огромной степени определяется его генами; он представляет собой продукт случайного соединения генов своих родителей, и, хотя окружающая среда может как-то скорректировать получившееся соотношение, ее влияние сильно ограничено. Личность находится в одной лодке с интеллектом: в обоих случаях генетическое влияние чрезвычайно сильно, а роль окружающей среды в большинстве ситуаций сводится лишь к внесению незначительных изменений и, возможно, обеспечению прикрытия».

В двух словах

Любую личность можно определить в соответствии с двумя или тремя базовыми измеримыми биологическими показателями.

В схожем ключе

Изабель Бриггс Майерс. *У каждого свой дар* (стр. 100)

И. П. Павлов. *Условные рефлексы* (стр. 432)

Стивен Пинкер. *Чистый лист* (стр. 468)

Ганс Айзенк

Айзенка можно назвать одним из самых противоречивых и продуктивных психологов XX столетия. В ходе своей карьеры, охватившей более пяти десятилетий, в течение которых было написано 50 книг и более 900 научно-популярных статей, он смог пролить свет на целый ряд областей. Он родился в Германии, но его оппозиционный настрой к нацистской партии заставил его эмигрировать в Великобританию в 1930-х годах. К моменту своей кончины в 1997 году Айзенк являлся самым цитируемым исследователем в области психологии.

«Измерения личности» стали первой книгой Айзенка, написанной в сухом академическом стиле. Однако она впервые за всю историю развития этой науки предоставила научное обоснование концепции разделения людей на экстравертов и интровертов, заложив основы для 50-летней работы по изучению различных аспектов личности.

Два измерения

Хотя Айзенк признавал древнегреческую теорию разделения людей по четырем разным видам темперамента: сангвиники, холерики, флегматики и меланхолики, а также был многим обязан Карлу Юнгу за его

теорию интровертов и экстравертов, он категорически настаивал на том, что любое исследование в области различий человеческой личности должно быть объективным и подкрепленным статистическими данными. «Измерения личности» базировались на исследовательском методе факторного анализа, который позволил Айзенку сделать выводы относительно различий типов личности на основании данных огромного количества опросов. Во время Второй мировой войны он работал в военном госпитале Милл-Хилл и привлекал сотни уставших от войны солдат в свои опросы.

Айзенка можно назвать одним из самых противоречивых и продуктивных психологов XX столетия.

Мужчинам задавалась уйма вопросов об их типичных реакциях на определенные ситуации, и они представляли себе рейтинги. Проанализированные ответы позволили Айзенку с уверенностью разделить лю-

дей в зависимости от двух глобальных измерений, или «суперчерт»: *экстраверсия/интроверсия* и *невротизм*.

Айзенк считал, что эти суперчерты определялись на генетическом уровне и проявлялись в нашей психологии, через работу нервной системы. К этой мысли его подтолкнули работы Ивана Павлова. Источник экстраверсии или интроверсии располагался в различных уровнях возбудимости мозга: контроль над областью некрозов находился в ведении той части нервной системы, что управляла эмоциональными реакциями на те или иные ситуации.

Чуть позже Айзенк добавил еще одно измерение — *психотизм*. Хотя оно могло указывать на психологическую нестабильность, в большинстве случаев пребыва-

ние человека в этом измерении обозначало, насколько он склонен к бунтарству против системы или к необузданному и необдуманному поведению. В отличие от измерений экстраверсии/интроверсии, определяющих степень общительности, психотизм выявляет степень, в которой человек может жить в соответствии с установленными нормами и не впадать в крайности, проявляя признаки антисоциальной психопатии или социопатии.

Все три измерения — психотизм, экстраверсия и невротизм — стали известны как ПЭН-модель. Вот ее основные характеристики.

Экстраверсия

- ❖ Мозг экстраверта работает по-иному, чем мы привыкли считать: он *менее* возбудим, чем мозг интроверта.
- ❖ Поскольку внутренние процессы менее интенсивны, экстраверты обычно ищут внешние стимулы и контакты с другими людьми, чтобы чувствовать себя более оживленными.
- ❖ Экстраверты легче реагируют на различные ситуации и меньше заботятся о том, что подумают у них окружающие.
- ❖ Экстраверты, как правило, активны и оптимистичны, однако могут быть крайне рискованными и ненадежными людьми.

Интроверсия

- ❖ Мозг интроверта более возбудим, что делает их неустойчивыми к перемене настроения и заставляет вести насыщенную внутреннюю жизнь.

- ❖ В результате внутренней эмоциональной перегрузки, являющейся своеобразной формой самозащиты, интроверты стараются избегать слишком активных социальных контактов, которые они расценивают как психологически токсичные. Или, ввиду того что они ведут активную внутреннюю жизнь, они просто не испытывают потребности в глубоком социальном взаимодействии.
- ❖ Поскольку их восприятие находится на более высоком уровне, интроверты более глубоко и пасторженно реагируют на жизнь.
- ❖ Как правило, они более серьезные и сдержанные, пессимистичные и склонные к переживанию постоянного чувства вины и заниженной самооценки.

Невротизм

- ❖ Невротизм представляет собой индикатор того, насколько расстроенными, нервными, встревоженными, обеспокоенными или напряженными мы можем быть.
- ❖ Высокий балл в этой категории измерений вовсе не означает, что человек является невротиком, он просто свидетельствует о том, что его мозг склонен к развитию неврозов. Низкий балл говорит о более высокой эмоциональной устойчивости.
- ❖ Люди, склонные к невротизму, излишне реагируют на внешние стимулы; напротив, люди, не имеющие подобных предрасположений, проявляют больше спокойствия и способны рассматривать вещи с различных точек зрения.

- ❖ Интроверты-невротики, стремящиеся контролировать входящие извне стимулы, подвержены развитию фобий и приступам паники. Невротики-экстраверты склонны недооценивать значение происходящих в их жизни событий, что приводит к развитию неврозов на фоне отрицания и подавления эмоций.

Заключительные комментарии

Хотя работу Айзенка, посвященную изучению биологических факторов формирования личности, нередко подвергали критике, она находила также и очень высокую оценку среди ряда исследователей. Как отмечает автор книги «Чистый лист» Стивен Пинкер, исследования, затронувшие двух близнецов, специально воспитываемых по отдельности, показали, что социальные факторы оказывают незначительное влияние на развитие личности в отличие от заложенной в человеке генетики.

На сегодняшний день существует огромное количество моделей типов личности — включая широко используемую пятифакторную модель, выделяющую экстраверсию, уступчивость, добросовестность, невротизм и открытость, — однако Айзенк стал первым, кто предпринял попытку статистического обоснования проблемы. Вряд ли изучение личности сможет когда-нибудь переродиться в точную науку, но работа Айзенка заложила основы для более глубокого понимания природы человека, которое не опиралось лишь на социальные наблюдения или народную мудрость.

Айзенк был также широко известен благодаря своим исследованиям в области интеллекта.

Будучи серьезным ученым и одновременно автором книг по популярной психологии, Айзенк внес огромный вклад в область общественного понимания многих психологических аспектов. В 1950-х годах он выступил с нападками в адрес научной обоснованности психоанализа, утверждая, что нет абсолютно никаких доказательств того, что он помогает излечивать пациентов, страдающих неврозами. Это помогло превратить психотерапию в более ответственную и конкретную область науки.

Айзенк был также широко известен благодаря своим исследованиям в области интеллекта. Вопреки устоявшемуся мнению, он утверждал, что уровень интеллекта человека в огромной степени зависит от наследственных и генетических факторов. Вышедшая в 1971 году книга *«Раса, интеллект и образование»*¹, предоставляющая свидетельства того, что уровень интеллекта зависит от расовой принадлежности, спровоцировала волну демонстраций и известный инцидент, когда прямо на лекции в университете Айзенк получил удар по лицу. Айзенк также проявлял интерес к астрологии, высказывался в поддержку паранормальных явлений, утверждал, что развитие рака легких, спровоцированного курением, напрямую зависит от личности, и приводил доказательства того, что некоторые люди имеют биологическую предрасположенность к преступной деятельности.

Несмотря на все противоречия, в самом конце жиз-

¹ Eysenck H. J. Race, Intelligence and Education (Towards a new society).

ни Американское психологическое общество имени Уильяма Джеймса сделало Ганса Айзенка своим пожизненным членом за его выдающиеся достижения в области психологии.

Ганс Айзенк

Родился в Германии в 1916 году, после развода своих родителей воспитывался бабушкой.

Уже в молодости выступил против нацистского режима и навсегда покинул Германию. Он обосновался в Англии, в 1940 году защитил докторскую диссертацию по психологии в Лондонском университете. Во время Второй мировой войны работал психиатром в военном госпитале Милл-Хилл, в период с 1945 по 1950 год занимал должность психолога в больнице Модсли (Maudsley Hospital). Также основал и возглавил кафедру психологии в Институте психиатрии Лондонского университета. Пост главы кафедры оставался за ним вплоть до 1983 года.

Айзенк умер в 1997 году.

Эмоциональный шантаж

«Хотя мы можем быть опытными и умелыми в других областях нашей жизни, с этими людьми мы чувствуем себя смущенными и беспомощными. Они крутят нами, как пожелают».

«Они обволакивают нас комфортом близости, как только добиваются того, чего хотят, но зачастую просто начинают угрожать или хоронить нас под грузом вины и самобичевания, когда им не удастся заполучить желаемое».

В двух словах

Мы сохраняем внутреннюю целостность только тогда, когда выступаем против контролирующего нас поведения со стороны других людей.

В схожем ключе

Натаниэль Бранден. *Психология самоуважения* (стр. 92)

Анна Фрейд. *Психология Я и защитные механизмы*
(стр. 220)

Джон М. Готтман. *Карта любви* (стр. 284)

Карен Хорни. *Наши внутренние конфликты* (стр. 324)

Сюзан Форуард

Если вы когда-нибудь делали что-то, что делать вовсе не хотели, но чувствовали себя обязанным ради сохранения взаимоотношений, эта книга специально для вас. Только прочитав бестселлер Сюзан Форуард «Эмоциональный шантаж», вы сможете понять, насколько глубоким и всепоглощающим он может быть.

Реальная причина шантажа, самого по себе вызывающего тревогу, указывает на наличие еще более глубоких проблем, как у шантажиста, так и у его жертвы. Почему один человек считает, что угрозы и запугивание являются единственным способом добиться желаемого? Почему другой человек позволяет ему превращать себя в жертву?

Что такое эмоциональный шантаж?

У большинства из нас в жизни есть человек – будь то супруг, ребенок или коллега, – которого мы пытаемся «задобрить», дабы избежать проблем во взаимоотношениях. Либо мы пребываем в состоянии постоянного открытого конфликта с ними, поскольку противо-

стоим давлению и не делаем то, что считаем неправильным для нас.

Сущность эмоциональных шантажистов укладывается в одну общую формулу: *«Если ты не будешь делать то, что я хочу, ты будешь страдать»*. Поскольку они хорошо знают нас, то используют все свои знания о наших слабостях, чтобы добиться подчинения с нашей стороны. В рамках нормальных взаимоотношений существует баланс, благодаря которому иногда мы получаем то, что хотим, иногда даем возможность получить желаемое нашему партнеру. Однако эмоциональный шантажист никогда не заботится о том, счастливы мы или нет, пока он получает то, что хочет *он*.

Шантажисты обволакивают нас «туманом» страха, обязанности и вины, из-за которого иногда трудно разглядеть, как с нами обращаются на самом деле. Когда в дело вмешивается чувство страха и вины, все выглядит так, как будто мы являемся настоящей проблемой, а не тот, кто пытается нас шантажировать.

Форвард предупреждает, если ваш супруг, коллега, друг или родственник делает что-то из перечисленного ниже, вы являетесь потенциальной жертвой шантажа:

- ❖ угрожает осложнить вам жизнь, если вы не согласитесь с ним, вплоть до того, что прекратит взаимоотношения с вами;
- ❖ утверждает, что его бедственное положение является результатом вашей неуступчивости;
- ❖ дает заоблачные обещания, которые так никогда и не становятся реальностью, даже если вы соглашаетесь с ним;

- ❖ игнорирует или преуменьшает ваши мысли и чувства;
- ❖ называет вас плохим человеком, если вы не идете ему на уступки;
- ❖ использует деньги или проявление чувств как вознаграждение либо, наоборот, отстраняется от вас, если не получает желаемого.

Как правило, чем сильнее мы оказываем сопротивление, тем больше шантажист напускает тумана в наши взаимоотношения. Мы перестаем понимать или начинаем сопротивляться тому, что происходит, но и в том, и в другом случае утрачиваем способность к решительным действиям. В конечном итоге именно мы ведем себя неправильно.

Форуард определяет шесть этапов эмоционального шантажа.

1. Шантажист выдвигает требование.
2. Жертва сопротивляется.
3. Шантажист усиливает давление, говоря, например: «Я лишь хочу тебе добра», «Ты меня совсем не любишь?».

4. Поскольку жертва продолжает сопротивляться, шантажист переходит к угрозам: «Если ты не согласишься на это, может, нам стоит начать встречаться с другими людьми».

5. Подчинение — не желая ставить отношения под угрозу, жертва соглашается с требованиями.

6. Повторение — шантажист убедился, что схема работает и фундамент для будущего манипулирования заложен.

Самый важный шаг — последний, поскольку теперь шантажист знает, что все, что он будет использовать для шантажа, будет срабатывать. Он разработал схему для манипуляции, и мы стали его жертвой.

Внутри сознания шантажиста

Почему шантажистам столь важно добиться желаемого, даже если для этого им придется наказать нас в случае неподчинения? В главе, посвященной внутреннему миру шантажистов, Форвард отмечает, что они зачастую являются несостоявшимися людьми, полагающими, что должны пойти на все ради получения вещей, которые кажутся им жизненно необходимыми.

Партнеры удивляются, насколько резкими и трудными могут вдруг стать их вторые половинки: обычные компромиссы, необходимые в близких отношениях, вытесняются безапелляционными решениями. Люди, держащие нас в ежовых рукавицах, или срывающие на нас зло, или постоянно проверяющие нас, поступают так потому, что этот метод кажется им единственным способом защиты от возможных потерь. Несмотря на то что мы чувствуем себя виноватыми, с огромной долей вероятности ситуация заключается в том, что их старые проблемы просто вылезли на поверхность нынешних взаимоотношений.

Наказывая нас, шантажисты полагают, что при помощи этого они поддерживают порядок или преподают нам урок, в то время как непреклонная позиция вселяет в них чувство уверенности и облегчения. Вне всяких сомнений, назначаемое ими наказание приво-

дит к непредвиденным последствиям, а не к ожидаемой цели. Вместо того чтобы стать по стойке «смирно», жертва выступает против ситуации в целом и уходит.

Львиная доля шантажа проявляется в виде собственнического инстинкта. Если нам нужно уехать в командировку или мы решаем пойти на семинары выходного дня, партнер, оставшийся дома, заставляет нас почувствовать себя жутко виноватыми за это. Он всячески дает понять, насколько одиноко и плохо ему, когда нас нет рядом. Безусловно, мы сочувствуем ему, однако Форвард утверждает, что со временем наше сострадание лишь укрепит его манипуляционное поведение. Ради сохранения собственного благополучия и здоровья мы должны провести границы и дать понять, что наши собственные желания и потребности являются естественными, в то время как его требования выглядят просто нелогично, даже если они идут из добрых побуждений.

Существует множество стилей эмоционального шантажа. Одни люди агрессивно выдвигают свои угрозы; другие спокойно дают нам понять, что будет, если мы не согласимся с ними; третьи «играют в молчанку» до тех пор, пока мы не угадаем, что же они хотят, и, уже отчаявшись наладить прежние взаимоотношения, не уступим их желаниям.

Чем ближе наши взаимоотношения, пишет Форвард, тем более уязвимы мы становимся перед шантажистом. Немногие из нас с легкостью готовы отстаивать свои позиции, оказавшись перед угрозой остаться без финансовой поддержки, получить развод или

столкнуться с агрессией или даже физическим насилием. На более тонком уровне, кто сможет отказать в просьбе на грани мольбы: «Разве ты меня не любишь?» Дочь-подросток, бросившая употреблять наркотики, прекрасно знает, что она может получить от своей матери деньги на покупку квартиры, потому что угроза всегда у нее в кармане: «Если ты не дашь мне денег, я возьмусь за старое».

Если за этим не стоит каких-то других проблем, Фортуард просит всегда помнить об одной важной ве-

Чем ближе наши
взаимоотношения, пишет
Фортуард, тем более уязвимы
мы становимся перед
шантажистом.

щи: «эмоциональный шантаж может *выглядеть* так, как будто это напрямую относится к вам, может *чувствоваться* так, как будто это напрямую относится к вам, однако в большинстве случаев, он *вообще не имеет к вам никакого отношения*. Напротив, он берет начало внутри самого шантажиста и имеет своей целью устранить определенную нестабильность внутри него».

Эффект эмоционального шантажа

Существует разница между привычным семейным конфликтом, встречающимся в рамках большинства отношений, и *схемой* манипулирования. Если первый подразумевает возможность вернуться после перепалки к стабильным и крепким отношениям, вторая — несет попытку или реальное уничтожение личности другого человека — один человек укрепляет свои силы за счет другого. Фортуард отмечает, что даже самые сильные разногласия не должны сводиться к оскорблениям и клевете в адрес другого человека; в ходе здорового кон-

фликта ни один человек не будет пытаться «подавить другого человека эмоционально».

Шантажисты всегда пытаются подчеркнуть, что их мотивация превосходит нашу и что, на самом деле, что-то не так с нами, например, мы являемся эгоистичными и незаботливыми. Шантажисты — прекрасные политехнологи, которые всегда сумеют вывернуть свои самые нелогичные требования так, что они будут «несомненно» правильными для всех. Любой человек, высказавшийся против, станет плохим или сумасшедшим.

Подобное искажение реальности подрывает отношения, вытягивая из них все веселье, добрую волю и близость. Останется лишь внешняя оболочка, внутри которой больше не будет доверия и заботы. Разговоры на некоторые темы становятся невозможными, поскольку разрыв постоянно увеличивается, а жизнь превращается в попытки избежать друг друга. «То, что было когда-то изящным танцем заботы и близости, — поэтично говорит об этом Форуард, — превращается в бал-маскарад, на котором все участвующие люди все больше и больше начинают скрывать свое истинное Я».

Всякий раз, когда мы канитулируем, мы перестаем доверять нашему «внутреннему компасу», который обычно подсказывает нам, что следует делать для сохранения собственной целостности. Чем больше мы начинаем превращаться в то, что хочет видеть в нас шантажист, тем сильнее мы теряем облик собственного Я.

Многие люди, обращавшиеся к Форуард, чтобы она помогла им избавиться от шантажистов, упоминали о чувстве, которое сама она назвала «черной дырой».

Почему мы столь уязвимы

Многие люди, обращавшиеся к Форвард, чтобы она помогла им избавиться от шантажистов, упоминали о чувстве, которое сама она назвала «черной дырой». Мысль о том, что партнер может их оставить, была для них настолько ужасна, что их сознание начинало незамедлительно реагировать на эти угрозы — они были готовы пойти на все ради сохранения отношений. «Мы можем всю оставшуюся жизнь проявлять неимоверную активность, — отмечает Форвард, — лишь бы превратиться в податливое существо, реагирующее на любой отказ или намек на отказ со стороны нашего партнера».

Шантажисты всегда пытаются подчеркнуть, что их мотивация превосходит нашу.

Страх быть покинутым является праматерью всех остальных страхов, и для достижения собственных целей шантажистам нужно лишь посеять этот страх внутри нас. Но целостность нашей личности и спокойствие разума зависят во многом от нашей способности контролировать страхи, и именно к этим вопросам Форвард обращается во второй части своей книги. Она рассказывает об инструментах и техниках, при помощи которых мы можем определить уровень собственной эмоциональной податливости, чтобы больше никогда не становиться заложником действий другого человека. Благодаря этому мы учимся отстаивать свои позиции, противостоять реальным проблемам, устанавливать рамки и границы и находить в себе возможность сказать шантажистам, что их поступки неприемлемы.

Заключительные комментарии

Это лишь краткий обзор книги *«Эмоциональный шантаж»*. Первая часть книги, рассказывающая нам о природе поведения шантажистов, уже оправдывает деньги, которые вы за нее заплатили; во второй части вы найдете еще более ценную информацию. Здесь Форуард рассказывает не только о мотивах поведения шантажистов, но и подсказывает, как им можно противостоять.

Одним из недостатков книги является отсутствие списка литературы. Было бы интересно узнать, какие работы оказали влияние на взгляды Форуард, или все они основаны на ее личном терапевтическом опыте. Ее идеи об эмоциональном облике и истории превращения человека в шантажиста отчасти перекликаются с работой Карен Хорни, писавшей о невротических тенденциях, которые развиваются у нас с детства с целью создания защитного барьера, но по какой-то ошибке переходят затем и во взрослую жизнь.

Книги Форуард — ее перу принадлежит также великодушная работа под названием *«Мужчины, которые ненавидят женщин, и женщины, которые их любят»* — помогают миллионам читателей, и *«Эмоциональный шантаж»* является прекрасным примером того, как хорошая книга для самопомощи может внести существенный вклад в развитие психологии. Дочитав последние страницы книги, вы поймете всю сложность поведения и эмоций, которые можно обнаружить внутри каждого из нас. Огромное число людей, цитируемых Форуард в своей книге, отмечают, что их партнер может быть «самым замечательным и заботливым человеком в мире» и одновременно расчетливым ман-

тажистом, думающим только о себе. Факт остается фактом: человеческая природа может сочетать в себе обе ипостаси. Но мы никогда не должны допускать шантаж в наши взаимоотношения, поскольку, даже если они выдержат это испытание, их душевность и теплоту вам вряд ли удастся сохранить. Не позволяйте подобному произойти в вашей жизни.

Сюзан Форуард

Карьера Сюзан Форуард в области психологии началась в тот момент, когда она на добровольной основе присоединилась к работе Института психиатрии Калифорнийского университета в городе Лос-Анджелесе. Поступив в аспирантуру Калифорнийского университета, она получила степень магистра психиатрии в области социальной взаимопомощи, а затем и докторскую степень. На протяжении многих лет она занималась частной терапевтической практикой, параллельно помогая в работе большому числу психиатрических и медицинских институтов Южной Калифорнии.

Ее первая книга «Предательство невинности»¹ (1978) сделала ее признанным экспертом в области проблем детского насилия. Последующие работы – «Мужчины, которые ненавидят женщин, и женщины, которые их любят»² (1989) и «Токсичные родители»³ (1989) – также стали бестселлерами. Среди работ Форуард можно отметить и

¹ Forward S. Betrayal of Innocence: Incest and its Devastation.

² Forward S. Men Who Hate Women & The Women Who Love Them: When Loving Hurts and You Don't Know.

³ Forward S. Toxic Parents: Overcoming Their Hurtful Legacy and Reclaiming Your Life.

другие книги: «Одержимая любовь»¹, «Денежные демоны»² и «Когда ваш любимый человек обманщик»³, последняя, как и «Эмоциональный шантаж», была написана в соавторстве с Донной Фрейзер.

Форвард известна своими выступлениями в прессе и на телевидении. Она оказывает консультационные услуги в ходе судебных разбирательств по самым громким делам. Будучи лечащим терапевтом Николь Симпсон, Форвард давала свидетельские показания по делу О. Джея Симпсона.

¹ Forward S. Obsessive Love: When It Hurts Too Much to Let Go.

² Forward S. Money Demons: Keep Them from Sabotaging Your Relationship and Your Life.

³ Forward S., Frazier D. When Your Lover Is a Liar: Healing the Wounds of Deception and Betrayal.

1969

Воля к смыслу

«То, что я определяю как экзистенциальный вакуум, представляет собой вызов современной психологии. Все больше пациентов жалуются на чувство пустоты и бессмысленности, проистекающее из двух фактов. В отличие от животных человек не руководствуется в своих действиях инстинктами. В отличие от человека, живущего в прежние времена, он больше не придерживается в своих поступках традиции. Зачастую он даже не знает, что реально хочет делать. Напротив, он либо соглашается делать то, что делают окружающие (конформизм), либо подчиняться желанию других людей (тоталитаризм)».

В двух словах

Сознательное принятие страданий или судьбы может быть трансформировано в одно из величайших достижений личности.

В схожем ключе

Натаниэль Бранден. *Психология самоуважения*
(стр. 92)

Виктор Франкл

Самой знаменитой работой Франкла стала книга «Человек в поисках смысла» — захватывающая дух история о времени, проведенном им и его друзьями-заключенными в фашистских концлагерях, где одни сдавались, а другие всеми силами боролись за жизнь. Многие читатели называют эту книгу противоядием от скуки и бессмысленности современной жизни.

Если вышеуказанная книга содержит некоторые объяснения разработанной Франклом психологии смысла — логотерапии (от греческого слова «логос» — смысла), «Воля к смыслу: основы и применение логотерапии» полностью посвящена разъяснению принципов и философских обоснований. Это делает книгу более тяжелой для чтения, но чрезмерно полезной для жизни.

Разработанная Франклом терапия считается третьей венской школой психотерапии, после теорий психоанализа Фрейда и индивидуальной психологии Адлера. И именно «Воля к смыслу» определяет основные различия между мыслями Франкла и идеями его соотечественников.

В книге также выражается мнение о несостоятельности теории бихевиоризма и ее попытках определить человека как комплексный продукт окружающей его среды.

Слепое пятно психологии

Франкл полагал, что психология не может до конца оценить и постигнуть многогранность природы человека. Он не отрицал, что нас формирует биология или окружающие условия, но при этом настаивал, что внутри человека всегда есть место для свободной воли — выбора между развитием определенных ценностей и жизненного направления или сохранением собственного достоинства перед лицом трудностей.

Франкл не признавал, что такие вещи, как любовь и совесть, могут сводиться до «условных рефлексов» или расцениваться, как результат биологического про-

граммирования. Будучи психологом, он соглашался с тем, что основные аспекты человеческой психологии можно сравнить с работой компьютера. Однако он подчерки-

вал, что психологию человека нельзя сводить только к сравнениям с машиной. У нас могут возникать проблемы, связанные с балансом химических элементов в организме или с психологическими заболеваниями, такими как боязнь открытого пространства, но параллельно мы переживаем и другие виды недугов (обозначенных им как *ноогенные*), которые напрямую связаны с конфликтами морали и души. Лечением подобных заболеваний не должны заниматься обычные психотерапевты, которые могут попросту не понять причину, приведшую к ним человека. Пациент в этом случае получит больше помощи, посетив священника или раввина. Но можно ли представителям профес-

Разработанная Франклом терапия считается третьей венской школой психотерапии.

сии, которые поставили Жанне д'Арк диагноз шизофрении, доверять в их суждениях о чувстве вины, совести, смерти или достоинстве?

Ответы логотерапии

Франкл рассматривал свою психологию как экзистенциальную, однако по сравнению с экзистенциализмом Альбера Камю и Жана-Поля Сартра, ассоциировавшимся с бессмысленностью жизни, логотерапия несла в себе оптимистическое начало. Ее основная задача заключалась в том, чтобы убедить людей, что в жизни всегда есть смысл, даже если его невозможно распознать с первого взгляда. Мы можем не увидеть смысл в трудных или болезненных ситуациях до тех пор, пока не вырастем как личности в результате пережитых обстоятельств.

Самым великим достижением человечества является не прогресс, утверждал Франкл, а способность смело встретиться лицом к лицу со своей собственной судьбой, не поддающейся никаким изменениям. Умирающая женщина, которую Франкл посещал в больнице и которая приходила в оцепенение от одной мысли о том, что ей предстоит, поняла, что смелость, испытываемая перед лицом приближающейся смерти, может быть ее звездным часом. Вместо «бестолковой» ранней смерти она увидела огромный смысл в том, как она решила встретить свой последний час.

Франкл утверждал, что «экзистенциальный вакуум», который испытывают люди, вовсе не является неврозом. Скорее, это нечто, присущее только чело-

веку и сигнализирующее о том, что наша воля к смыслу жива и здорова. Он привел в пример цитату романиста Франца Верфеля, говорившего, что «жажда является самым верным доказательством существования воды».

Ответственность и вина

Франкл однажды выступал с речью в печально известной тюрьме Сан-Квентин¹. Заключенным он очень понравился, потому что он не притворялся, что они все являются хорошими людьми, и не говорил им, что они стали жертвами общества или собственных генов. Напротив, он признавал их как свободных и ответственных людей, которые принимали самостоя-

тельные решения, приведшие их туда, где они находились сейчас. Он признавал реальность вины.

Франкл утверждал, что «экзистенциальный вакуум», который испытывают люди, вовсе не является неврозом.

Франкл любил повторять, что на Западном побережье Америки следует установить статую Ответственности, чтобы дополнить статую Свободы, расположенную на востоке. Мы живем в эпоху релятивизма, принижающего реальные ценности и смысл, которые существуют независимо от наших суждений. Но, делая ставку на свободу от подобных универсальных категорий, мы, парадоксальным образом, со временем ограничиваем нашу собственную свободу.

¹ Старейшая в штате Калифорния тюрьма, известная камерами смертников. Здесь же приводятся в исполнение смертные приговоры. В 2008 г. в США вышел документальный фильм «Две недели в тюрьме Сан-Квентин». — *Прим. ред.*

Совесть

Если вы прочтете книгу *«Человек в поисках смысла»*, возможно, вы удивитесь тому, что у Франкла была реальная возможность избежать концлагерей. Когда он работал неврологом в Вене, ему предложили визу для переезда в Америку — но виза была только на него одного и не распространялась на его родителей. Зная, какая судьба уготована им, он не смог заставить себя уехать.

Каждый человек, писал Франкл, приходит в эту жизнь со своим собственным набором смысла, который он должен исполнить. Только мы вправе принять решение относительно того, ухватимся ли мы за этот смысл и примем его либо будем избегать его всю оставшуюся жизнь. Не существует единого «смысла жизни», есть лишь индивидуальный смысл жизни конкретных людей. Нет никакого смысла в том, чтобы задаваться вопросом: «В чем смысл жизни?» — если только мы не адресуем его в сторону собственной жизни и собственного набора вопросов и проблем. Эта уникальная сторона смысла называется совесть.

Заключительные комментарии

В самом конце книги *«Воля к смыслу»* Франкл задает очевидный вопрос: если логотерапия занимается проблемами поиска смысла, чем она отличается от религии? Ответ заключался в том, что религия по своей природе сконцентрирована на идее спасения, в то время как логотерапия занимается вопросами психологического здоровья человека.

Вопреки подобному различию, духовная вера в ее

первостепенном значении легла в основу его психологической теории, мгновенно пасторожив многих людей. Франкл был доктором неврологии и психиатрии, сумевшим выжить в двух концентрационных лагерях. Он не был мистиком или мечтателем. Тот факт, что человеческие существа наделены волей к смыслу, вряд ли можно отрицать, даже если при этом мы сомнева-

емся, что жизнь сама по себе имеет первоначальный смысл.

Каждый человек, писал Франкл, приходит в эту жизнь со своим собственным набором смысла, который он должен исполнить.

В то время как Фрейд писал о стремлении человека к удовольствиям и сексу, а Адлер указывал на желание заподличить власть, Франкл

верил, что воля к поиску смысла является не меньшей движущей силой, определяющей то, кем мы становимся. Если стремления и желания нас подталкивают, то смысл нас *влечет*. И хотя он не отрицал, что человека формирует биология или окружающая среда, он настаивал на том, что внутри человека всегда есть место для свободной воли — выбора между развитием определенных ценностей и жизненного направления или сохранением собственного достоинства перед лицом трудных ситуаций. По мнению Франкла, если психология хочет добиться результатов в своем развитии, она должна всегда принимать во внимание волю к смыслу в той же мере, как изучает инстинкты получения удовольствия или власти.

Виктор Франкл

Франкл родился в 1905 году, изучал медицину в Университете Вены, где и получил диплом врача и докторскую степень. В 1930-х годах работал в Центральной больнице Ве-

ны, в отделении, где лежали люди с суицидальными наклонностями, а также занимался частной психиатрической практикой. С 1940 по 1942 год возглавлял отделение неврологии госпиталя имени Ротшильда.

В 1942 году Франкл, его родители и жена Тили были посланы в концентрационные лагеря, изначально в Терезиенштадт. Ни один из членов семьи Франкла не смог выжить, ему самому удалось освободиться из концлагеря Дахау в ходе наступления частей американской армии в 1945 году.

Вернувшись после войны в Вену, Франкл написал свою первую книгу «Человек в поисках смысла» и занял пост главы Венской неврологической поликлиники, где проработал вплоть до 1971 года. Он получил 29 почетных докторских степеней и выступал с лекциями в Гарварде и многих других университетах Соединенных Штатов, а также на медицинском факультете Венского университета.

Другие книги Франкла: «Доктор и душа»¹ (1965), «Неслышимый крик в поисках смысла»² (1979) и «Бессовестный Бог»³ (1985). Франкл умер в 1997 году, на той же неделе, что принцесса Диана и Мать Тереза.

¹ Frankl V. E. The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy.

² Frankl V. E. The Unheard Cry for Meaning: Psychotherapy and Humanism.

³ Frankl V. E. The Unconscious God.

Психология Я и защитные механизмы

«Во всех этих конфликтах Я индивида стремится отвергнуть часть своего собственного Оно. Таким образом, инстанция, воздвигающая защиту, и вторгающаяся сила, которая отвергается, всегда остаются теми же самыми; изменяются лишь мотивы, побуждающие Я предпринимать защитные меры. В конечном счете, все эти меры направлены на то, чтобы обеспечить безопасность Я и уберечь его от переживания неудовольствия».

В двух словах

Мы готовы на все, чтобы избежать боли и сохранить наше собственное Эго, однако подобная иррациональная тяга зачастую приводит к возникновению психологических барьеров.

В схожем ключе

Альфред Адлер. *Понять природу человека* (стр. 36)

Эрик Берн. *Игры, в которые играют люди* (стр. 60)

Зигмунд Фрейд. *Толкование сновидений* (стр. 232)

Карен Хорни. *Наши внутренние конфликты* (стр. 324)

В. С. Рамачандран. *Призраки разума* (стр. 476)

Анна Фрейд

Анна Фрейд была самой младшей из шести детей Зигмунда Фрейда и единственной из них, кто добился признанного успеха в области психологии. К 14 годам она прочитала книги отца и приняла решение, что пойдет по его стопам, и, хотя за ней неизбежно закрепилось звание «папиной дочки», по сути, она являлась первооткрывателем двух важных областей: психологии Я (или Эго)¹ и детского психоанализа.

Если Зигмунд был известен тем, что уделял особое внимание подсознанию (Оно), Анна делала акцент на исследовании Я, в особенности в той части, которая касалась терапии и психоанализа. В своих работах она пыталась разобраться, как именно взаимодействуют между собой Я, Оно и Сверх-Я. Благодаря этому она находила возможность исследовать концепцию механизмов психологической защиты. Своей работой с детьми и подростками она доказывала отцу, что они существенно отличались от взрослых людей с точки зрения психоаналитической практики.

¹ В психологической литературе одинаково часто употребляются как термины Я, Сверх-Я и Оно, так и соответственно Эго, Супер-Эго и Ид. – *Прим. ред.*

«Психология Я и защитные механизмы» является самой известной работой Анны Фрейд. Хотя книга предполагает некое знакомство читателя с терминологией психоаналитики, дилетанты в этой области так же могут ее прочесть, поскольку в ней содержатся интересные истории, добавляющие определенную интригантность теории. Она использовала большое количество классических терминов, введенных Фрейдом, таких как «ненависть к матери», «зависть к penisу» и «страх кастрации», которые люди того времени воспринимали с определенной долей настороженности.

Если Зигмунд был известен тем, что уделял особое внимание подсознанию (Оно), Анна делала акцент на исследовании Я.

Но за этими понятиями стоит неоспоримое объяснение, почему некоторые люди поступают так, как они поступают. И несмотря на критику многих постулатов психологии Фрейда в последние годы, выдвинутые его дочерью идеи относительно происхождения и работы механизмов защиты остаются убедительными для всех.

Что такое защитный механизм?

Термин «защита» в применении к психологии был впервые использован Зигмундом Фрейдом в 1894 году. При помощи него он хотел, как говорила Анна, описать «борьбу Я против болезненных или нестерпимых идей или эффектов», которые могут привести к психозам. Я прибегает к защите, дабы оградить себя от потока требований со стороны собственного подсознания, таких, как секс или агрессия. Работа психо-

аналитика заключается в том, чтобы научить человека осознавать свои внутренние потребности. Это включает в себя развитие способности абстрагироваться от боли, которую человек испытал в момент первоначального столкновения с собственными неудовлетворенными импульсами.

Я всегда находится в состоянии готовности противостоять опасностям, которые может спровоцировать подсознание. Я может попытаться при помощи интеллектуального анализа развеять требования подсознания, сдержать их, спроецировать их на что-то другое или просто отказаться от них. Фрейд отмечала, что, когда человеку удастся создать защитный механизм против тревоги и боли, его Я выигрывает битву между «тремя институтами»: Я, Оно и Сверх-Я. Если человек проигрывает внутреннюю борьбу, уступая инстинктам подсознания или общественным «должен» и «следовало бы», именно его Я терпит поражение. Я всегда стремится создать гармонию между собой, подсознанием и внешним миром, однако иногда это приводит к подрыву психологического состояния. В действительности, «победа» Я иногда может означать, что человек в целом проиграл, поскольку ему приходится создавать вокруг себя новые защитные механизмы, способные сохранить ощущение самого себя, чего бы это ни стоило.

Раб Сверх-Я

Если Я отражает нормальный образ мышления человека, а Оно представляет подсознание, Сверх-Я, согласно терминологии Зигмунда Фрейда, является той

частью, которая реагирует на социальные и общественные правила.

Когда наши природные инстинкты выходят на поверхность, Я стремится к их удовлетворению, однако Сверх-Я не позволяет нам этого сделать. Я подчиняется более «высокому» Сверх-Я, оставаясь один на один с проблемой. Я начинает бороться против импульсов и, дабы ослабить боль, возникающую из-за их неудовлетворения, выстраивает защитный барьер, позволяющий оправдать свое решение подчиниться.

Анна Фрейд писала, что Сверх-Я является «вредителем, не позволяющим Я наладить дружеское взаимопонимание с собственными инстинктами». Сверх-Я задает высокие стандарты, в рамках которых секс рассматривается как нечто плохое, а агрессия — антиобщественное. Но отказ от инстинктов приводит лишь к тому, что импульсы начинают пропадать из поля зрения Я, и все, что Я не может вобрать в ощущения самого себя, начинает проявляться в других местах в виде нездоровых черт характера или неврозов. Когда Я становится инструментом для исполнения желаний Сверх-Я, мы превращаемся в зажатого и чопорного человека, живущего в постоянном страхе, что его могут захватить собственные эмоции.

Фрейд описала историю женщины, чья жизнь была подчинена очень сильному Сверх-Я до такой степени, что ее естественные импульсы, которые она не позволяла себе удовлетворять, «проецировались» на другие области. Еще в детском возрасте ее одолевали сильнейшие желания заполучить определенные вещи

или одежду, чтобы походить на других детей или быть лучше их. Ее желания были всем для нее. В зрелом возрасте она превратилась в незамужнюю и бездетную гувернантку с непримечательной внешностью, отсутствием каких-либо амбиций и красивой одежды. Что произошло? В какой-то момент она решила, что должна подстроиться под ценности и стандарты общества, поэтому подавила свои естественные желания и впала в другую крайность. Вместо того чтобы прислушаться к себе, она делала акцент на том, что могут подумать окружающие, жила, постоянно оглядываясь на других. Женщину очень сильно интересовали истории любви ее друзей, она обожала разговаривать об одежде, однако самой себе запрещала эти удовольствия. Ее защитные механизмы выстроились на основании восприятия, что ее желания были слишком сильны. Теперь они позволяли удовлетворять собственные потребности лишь через призму жизни других людей. Ее Я и Оно полностью проиграли битву Сверх-Я, поэтому для нее это стало единственным способом самовыражения.

Анна Фрейд писала, что Сверх-Я является «вредителем, не позволяющим Я наладить дружеское взаимопонимание с собственными инстинктами».

Подавление

Поскольку в приведенном выше примере шла речь о *проецировании* своих инстинктов на окружающий мир, Фрейд утверждала, что подобная форма защиты является относительно здоровой. Более сильной и зачас-

тую более разрушительной формой защиты является *подавление*, поскольку для его сдерживания требуется огромное количество энергии.

Она рассказала о девочке, которая росла среди братьев и, испытывая чувство обиды и неприятия очередной беременности своей матери, возненавидела ее. Подавляя чувства, которые девочке казались плохими, ее Я пыталось защитить себя от их повторного проявления при помощи усиления прямо противоположных эмоций: чрезмерной любви к своей матери и обеспокоенности относительно собственной безопасности. Зависть и ревность девочки трансформировались в благожелательность и заботу об остальных людях. Хотя это помогло ей ужиться в атмосфере собственной семьи, подавление природных инстинктов привело к ослаблению нормальных реакций и душевной силы ребенка.

В другом примере у маленькой девочки родились фантазии о том, что она хочет откусить пенис у своего отца, и, чтобы избежать подобных чувств, ее Я выработало в ней полное неприятие к откусыванию в целом, что вызвало серьезные проблемы, связанные с употреблением пищи.

В обоих случаях, хотя Я пребывало в «спокойствии», поскольку ему больше не нужно было разрешать внутренние конфликты, страдания девочек, после первоначального подавления проблемы, перешли на другой уровень. Подавление является самой опасной формой защиты, отмечала Фрейд, поскольку оно заглушает полностью всю область наших природных инстинктов, приводя к смерти самой личности.

Детские защитные механизмы

Совсем не обязательно, что все формы защиты являются плохими, они могут просто отражать попытки человека справиться с реальной угрозой. Если мы рассмотрим механизмы защиты, создаваемые детьми, то увидим, что дети чувствуют себя относительно слабыми в мире всемогущих взрослых и пытаются компенсировать собственные ощущения своими фантазиями и придуманными ролевыми играми. Зачастую, когда ребенок испытывает страх перед каким-то образом, возможно, привидением или злым человеком, он вбирает в себя характеристики этого объекта, притворяясь привидением или одеваясь, как ковбой или грабитель. Он переходит от пассивной роли к активной. Это помогает ему вернуть себе силы, почерпнув их из окружающей среды.

Фрейд анализировала случаи, когда мальчики или девочки рассказывали истории о том, как им удавалось укротить злого старика, богатого, всемогущего и страшного, похожего на деда маленького лорда Фаунтлероя¹. Ребенок трогал сердце старика так, как еще никому не удавалось, и в результате тот превращался в настоящего человека. В других рассказах речь шла об укрощении животных или превращении чудовищ в людей. Как правило, подобные истории представляют собой оборотную сторону реальности. Они

¹ Фаунтлерой — герой книги англо-американской писательницы Фрэнсис Ходгсон Бернетт «Маленький лорд Фаунтлерой». В России книга выходила под названиями «Маленький лорд» и «Приключения маленького лорда».

позволяют детям компенсировать недостаток их силы в реальных взаимоотношениях, например в отношении отца и сына, и примирить их с реальностью через ее отрицание, как бы парадоксально это ни выглядело.

Юношеское Я

Фрейд отмечала, что подростки зачастую становятся замкнутыми и пытаются изолировать себя от остальных членов своей семьи. Другой отличительной чертой подросткового возраста является переменчивость во взглядах и характере. Ни в какой другой период жизни человек так быстро и искренне не меняет стиль своей одежды или прически и не испытывает столь яркой приверженности определенным политическим или религиозным идеалам. Одновременно с этим подростки считают себя центром мироздания и поему склонны к нарциссизму. Они «отождествляют» себя с

идеями или другими людьми, вместо того чтобы реально оценить и полюбить себя такими, какие есть.

Фрейд отмечала, что в любой отрезок жизни, характеризующийся повышенной сексуальной активностью,

существует опасность развития невротических или психических заболеваний, если Я человека будет не в состоянии правильно реагировать на возникающие потребности. Для Я всплеск инстинктивных стимулов означает реальную угрозу, против которой оно должно задействовать все свои силы, чтобы не потерять возможность заново заявить о себе.

Фрейд признавала, что описание различных защитных механизмов, возникающих в ответ на тревоги и страхи, нельзя считать точной наукой.

Именно в этом Фрейд видела главное объяснение тому, почему в юношеском возрасте люди столь сосредоточены на себе, — это позволяет оградить собственное Я от навала новых и сильных вещей и явлений, которые сыплются на человека со всех сторон.

Заключительные комментарии

Фрейд признавала, что описание различных защитных механизмов, возникающих в ответ на тревоги и страхи, нельзя считать точной наукой. Как она может стать таковой, когда мы имеем дело со скрытыми лабиринтами мозга, желаниями и стремлениями, а также реакцией человека на социальное давление? Психологию Фрейд определили как ненаучную, и во многих смыслах это является справедливым. На смену психоаналитикам пришли психотерапевты и когнитивные психологи, не слишком интересующиеся тем, что у человека было в прошлом и к чему он стремился ранее. Их основная задача сводится к тому, чтобы исправить ошибочный образ мышления человека, который и привел к неудовлетворительным эмоциям и формам поведения.

Это все хорошо и правильно, однако подобный подход может привести к тому, что мы упустим некоторые аспекты фрейдовской психологии: ее взгляд на человека сквозь призму «секса и агрессии», ее глубокие знания о сновидениях и мифологических символах, ее акцент на борьбу между Я, Оно и Сверх-Я. Подобные компетенции продолжают приносить свою пользу,

Фрейд отмечала, что подростки зачастую становятся замкнутыми и пытаются изолироваться от остальных членов своей семьи.

и в том, что касается защитных механизмов, они более чем реальны, поскольку каждый человек может описать, по крайней мере, один из них, не прилагая для этого особых усилий.

Исследование неврологической природы защитных механизмов недавно получило свое продолжение (см. главу о В. С. Рамачандрани), что говорит о том, что психоанализ все-таки имеет свою научную ценность. Основная заслуга Анны Фрейд заключалась в том, что она переложила теорию своего отца в практику, и, если когда-нибудь принципы фрейдовской психологии снова вернутся на первый план, работы Анны Фрейд будут считаться наиболее влиятельными в этой области.

Анна Фрейд

Родилась в 1895 году. С самого рождения между Анной и отцом установились очень близкие отношения. Она была неутомимой ученицей, читала взахлеб и благодаря друзьям семьи, посещавшим их дом, смогла выучить несколько иностранных языков. Ее старшая сестра Софи считалась «красотой», а сама Анна – «умом» семьи.

Анна окончила школу в 1912 году и после путешествий по Италии сдала необходимые экзамены, чтобы стать учительницей начальных классов. Работая над переводами работ своего отца, она стала своего рода учеником Зигмунда, однако не бросала и карьеру преподавателя. В 1918 году Анна начала заниматься психоанализом вместе со своим отцом и в 1922 году стала членом Международного конгресса психоаналитиков. На следующий год она начала работу в качестве психоаналитика в Берлине, но заболевание раком

ее отца заставило ее вернуться в Вену, где до самой его смерти в 1939 году она окружала его заботой и уходом.

С 1927 по 1934 год Анна возглавляла Международную ассоциацию психоаналитиков, продолжая при этом разрабатывать собственную теорию детского психоанализа. В 1935 году она стала директором Венского института подготовки психоаналитиков, а в 1937 году помогла построить ясли для детей из бедных семей. После аншлюса Австрии нацистами Анна со своей семьей переехала в Англию. В лондонском районе Хэмпстед она организовала Военный детский сад для детей матерей-одиночек, а в 1947 году открыла Хэмпстедскую клинику детской терапии (Hampstead Child Therapy Clinic) – мировой центр детской психологии.

Анна никогда не была замужем, считая основным своим призванием сохранение и развитие наследия отца. Она получила несколько почетных докторских степеней от различных американских университетов, где неоднократно выступала с лекциями и семинарами. После ее смерти в 1982 году ее дом в Лондоне был превращен в музей Фрейда.

1900

Толкование сновидений

«Что снится животным, я не знаю. В одной поговорке, на которую обратил внимание мой слушатель, на вопрос: «Что снится гусям?» — отвечают: «Кукуруза». Вся теория, утверждающая, что сновидение представляет собою желания, содержится в этих двух фразах».

В двух словах

Сны выявляют истинные желания нашего подсознания и его величайшие интеллектуальные способности.

В схожем ключе

Альфред Адлер. *Понять природу человека* (стр. 36)

Анна Фрейд. *Психология Я и защитные механизмы*
(стр. 220)

Карл Юнг. *Архетипы и коллективное бессознательное*
(стр. 350)

Зигмунд Фрейд

Не многие знают о том, что карьера Зигмунда Фрейда начиналась достаточно медленно. Хотя он был самым лучшим учеником в классе на протяжении многих лет школьной жизни, у него ушло восемь лет на изучение медицины и других предметов, пока он смог получить университетский диплом. Он неспешно погружался в область неврологии, издавая научные статьи по проблемам отклонений в развитии речи, об эффекте применения кокаина как анестетика и детском церебральном параличе, перед тем как переключить свои интересы на изучение психопатологии. Однако его амбиции стать признанным исследователем в области медицины разбились о желание жениться на Марте Бернейс, и, чтобы обеспечить свою семью, он был вынужден заняться практической медициной.

В результате книга, которая и сделала его знаменитым — *«Толкование сновидений»* (*«Die Traumdeutung»* в оригинальном варианте), — была напечатана лишь тогда, когда Фрейду уже было за сорок, и даже после этого потребовалось еще десять лет, чтобы книга снискала популярность. Первый тираж одной из самых влиятельных книг в истории психологии составил все-

го шестьсот экземпляров, на продажу которых ушло порядка восьми лет. Рецензии на книгу, а их было не так уж много, были неблагоприятными, и первое издание на английском языке, перевод которого был подготовлен А. А. Бридлом, вышло в свет лишь в 1913 году.

Книга является наполовину автобиографическим взглядом на мир венской буржуазии конца XIX века, который показывает нам оборотную сторону мифа о «ве-

Фрейд утверждал, что сенсорные стимулы не объясняют наши сны.

ликом человеке», в реальности проводящим время с детьми, отпавляющим на каникулы в Альпы, поддерживающим взаимоотношения со своими

друзьями и коллегами и стремящимся к достижению профессионального успеха.

Основное удовольствие от книги для читателя лежит непосредственно в описании и анализе сновидений (в большинстве случаев принадлежащих пациентам Фрейда, но иногда и ему самому), каждое из которых может растянуться на десятки страниц, подчеркивающих глубокие познания Фрейда в мифологии, искусстве и литературе.

«Толкование сновидений» дало медицинский и научный подход к теме, которая всегда игнорировалась в рамках реального анализа, и благодаря этому открыло новое направление науки о подсознании. Завершив работу над своей книгой, Фрейд написал: «Открытия, подобные этому, случаются в жизни человека всего лишь однажды». Он потратил сорок лет на то, чтобы исполнить данное себе ранее обещание, и это, по сути, было лишь началом его карьеры.

Причины сновидений

Удивительно, но до Фрейда к теме сновидений обращались уже не раз. Фрейд начал свою книгу с длительного обзора литературы, начиная с таких имен, как Аристотель, и заканчивая ссылками на более современных авторов, таких, как Луис Альфред Мори, Карл Фридрих Бурдах, Пв Делаг и Людвиг Штрюмпель. Подводя итоги всему, что он прочел, Фрейд отметил, что «несмотря на то что сновидения вызывали интерес на протяжении тысячелетий, научное понимание предмета так и не смогло уйти слишком глубоко».

От восприятия сновидений как «божественного вдохновения» человечество пришло к научному подходу, объясняющему, что сон является лишь результатом «сенсорного возбуждения».

К примеру, находясь в спящем состоянии, мы слышим внешний шум, который и переходит в наш сон, чтобы получить какое-то объяснение.

Согласно подобному объяснению, широко распространенные сны, когда спящий человек видит себя голым, просто свидетельствуют о том, что с него во сне упало одеяло, сны, в которых люди летают, обуславливаются лишь подъемом или опусканием легких, и так далее.

Однако Фрейд утверждал, что сенсорные стимулы не объясняют наши сны. Физические стимулы, безусловно, могли играть свою роль в том, что мы видим, но они могли с таким же успехом игнорироваться и не допускаться в сновидение. Во многих снах существуют также моральное или этическое измерения, ко-

Интерес Фрейда к сновидениям зародился в ходе его работы с пациентами, страдающими психозами.

торые вряд ли можно связать лишь с физическими факторами.

Интерес Фрейда к сновидениям зародился в ходе его работы с пациентами, страдающими психозами. Он понял, что содержание сновидений пациента прекрасно отражало состояние его психического здоровья, а следовательно, их можно интерпретировать, как и любые другие симптомы заболевания. На момент написания *«Толкования сновидений»* Фрейд составил клиническую интерпретацию более одной тысячи снов.

Основные выводы, к которым он пришел, таковы.

- ❖ Сны предпочитают отражать события дней, которые уже прошли, но также имеют доступ к воспоминаниям детства.
- ❖ Метод выбора воспоминаний в сновидениях отличается от метода, которым пользуется бодрствующий разум, — подсознание редко фокусируется на главных событиях, но запоминает детали и упущенные из вида аспекты.
- ❖ Несмотря на то что сны принято считать беспорядочными и абсурдными, они в действительности несут в себе объединяющий мотив, сводящий в единую «историю» людей, события и ощущения, которые казались несовместимыми между собой.
- ❖ Человек всегда видит сны только о себе.
- ❖ Сны могут представлять собой множественные уровни смысла, другими словами, огромное количество идей может сложиться в единую картину. И наоборот, идеи могут перенутаться между собой

(знакомый человек может стать кем-то другим, дом начинает приобретать иное значение и так далее).

- ❖ Практически все сны «исполняют наши желания», то есть отражают глубокую мотивацию или желание, к исполнению которого мы стремимся. Как правило, эти желания уходят далеко в детство человека.

Некоторые авторы полагали, что сны являются непосредственным отражением повседневных событий. Фрейд пришел к мнению, что и физические ощущения, испытываемые человеком во сне, и воспоминания о том, что произошло с ним в течение дня, представляют собой «дешевый стронительный материал, который всегда готов к использованию, как только в нем возникает необходимость». Другими словами, это является не *причиной* сновидения, а простым элементом, задействованным психикой для создания сна.

Скрытое послание

Придя к выводу, что сновидение является сценой, где подсознание может выразить себя, и что его главная задача сводится к тому, чтобы отразить исполнение наших желаний, Фрейд задался другим вопросом: почему это желание было столь слабо сформулировано, столь завуалировано странными символами и образами. Откуда возникает эта потребность убежать от очевидного?

Ответ заключается в том, что мы подавляем боль-

шинство наших желаний, и их единственный шанс добраться до нашего сознания заключается в том, чтобы предстать перед ним в видоизмененной форме. Желание может возникнуть как полная противоположность того, к чему мы стремимся. Поскольку мы начинаем занимать оборонительные позиции или скрывать наши истинные влечения, единственная возможность для желания заявить о себе — это прийти к нам в виде полной противоположности.

Фрейд объяснял подобное «искажение сновидений» следующей аналогией: политический обозреватель хочет критиковать правительство, однако это может поставить его самого под угрозу. Таким образом, обозреватель, который боится цензуры со стороны правительства, начинает подстраивать и искажать собственное мнение. В случае со сновидениями, если наша психика хочет донести до нас некий смысл, она может преодолеть цензуру со стороны нашего сознания только тогда, когда превратит эту идею в нечто более приемлемое или замаскирует под полную противоположность. Причина, по которой мы с такой легкостью забываем наши сны, по мнению Фрейда, скрыта в том, что разум активно стремится сократить влияние подсознания на своей территории — жизни наяву.

Одна из основных мыслей Фрейда заключается в том, что сновидения всегда эгоцентричны. Когда в наших снах появляются другие люди, они выступают олицетворением нас самих или символизируют то, что этот человек значит для нас. Фрейд был твердо уверен в том, что любая незнакомая фигура, возни-

кающая в сновидениях человека, вне всяких сомнений, отражала некоторые аспекты его личности, которые не могли найти выражение в реальной жизни. Его особо интересовали истории людей, которые в сновидениях получали указания сделать что-то, что потом в реальной жизни оказывалось правильным. Сновидения могут с особой силой передавать нужную информацию, которую наяву люди не замечают или игнорируют, — и эта информация всегда касается *их самих*, а не семьи, или общества, или других влияющих на них факторов.

Все дело в сексе

Работа в области психоанализа пациентов привела Фрейда к мнению, что неврозы являются ответной реакцией на подавление сексуальных желаний и что сновидения также — отражения этих подавленных эмоций. Именно в *«Толковании сновидений»* Фрейд впервые привел пример трагедии Софокла «Царь Эдип», чтобы доказать свою идею универсальной тенденции: ребенок испытывает сексуальную тягу к одному из родителей и хочет победить второго, что впоследствии получило название «*Эдипов комплекс*».

Фрейд рассказал об одном примечательном событии своего детства. Однажды, перед тем как отправиться спать, он нарушил одно из основных правил своих родителей и от страха описался прямо в их спальне. Помимо общих упрёков его отец пробормотал: «Из этого мальчика ничего не получится». Это замечание,

Одна из основных мыслей Фрейда заключается в том, что сновидения всегда эгоцентричны.

должно быть, настолько сильно потрясло маленького мальчика, что, уже став взрослым человеком, он продолжал видеть сны, в которых его основные жизненные достижения всегда соотносились с этим происшествием. К примеру, в одном из своих снов Фрейд видел своего отца, который писался в его присутствии.

Работа в области психоанализа пациентов привела Фрейда к мнению, что неврозы являются ответной реакцией на подавление сексуальных желаний.

Фрейд признавал, что это все выглядело так, будто он хотел сказать своему отцу: «Вот видишь, что-то все-таки из меня получилось». Теперь основной соперник за любовь и внимание его матери был поставлен с ним в точно такие же усло-

вия, включая постыдное происшествие, связанное с недозволенным мочеиспусканием.

В рамках «космологии» Фрейда общество едва скрывало свои природные инстинкты, и секс был одним из самых сильных среди них. Сновидения, таким образом, представляли собой нечто большее, чем простое ночное развлечение, — раскрывая тайны нашего подсознания, они были основным ключом к пониманию природы человека.

Заключительные комментарии

Фрейду принадлежит знаменитое высказывание о том, что человечество за всю историю своего существования перенесло три основных унижения: открытие Галилея, доказывающее, что Земля вовсе не являлась центром Вселенной; открытие Дарвина, что человек — не центр мироздания; и собственное от-

крытие Фрейда, что люди не настолько контролируют свой разум, как они привыкли полагать.

Подобные нападки на идею свободы воли человека неизбежно привели к резким осуждениям, особенно в Америке, и в результате психоанализ в целом был признан научно необоснованным. Хотя сам Фрейд являлся атеистом, появилось мнение, что психоанализ был пропитан аурой религии, превратившейся в своеобразную «культуру бесед на медицинской кушетке», которую столь ярко высмеивал Вуди Аллен. Фрейдовские методы терапии не просто глубоко зависели от психоанализа, им не хватало стандартов процедур, подтвержденных данными результатов и свидетельств эффективности лечения пациентов. Неврология в принципе поставила под сомнение идею о том, что сновидения могут быть каким-то образом связаны с нашими желаниями и намерениями.

Сегодняшние специалисты слишком быстро забыли о том, что именно Фрейду они обязаны практикой «терапевтических бесед».

Со временем труды Фрейда стали исключать из списков литературы, рекомендованной для изучения в рамках университетских курсов психологии, и количество профессиональных психоаналитиков начало заметно сокращаться. В начале 1990-х годов *Times* счел уместным поместить вопрос прямо на обложке своего журнала: «Умер ли Фрейд?»

Сегодня, если вы отправляетесь на прием к психологу или психиатру, вам вряд ли зададут вопрос о ваших сновидениях или вашем прошлом: все это считается неуместным в рамках более точных методов когнитивной психологии, способной изменить ваше

психологическое состояние¹. Но все же сегодняшние специалисты слишком быстро забыли о том, что именно Фрейд они обязаны практикой «терапевтических бесед», в ходе которых они могут выслушать и проанализировать состояние своего пациента, а также идей о том, что человеку может наносить вред его внутреннее иррациональное начало.

В дополнение к этому недавно проведенные в Лондонском Королевском медицинском университете исследования в определенной мере оказали поддержку идеям Фрейда относительно природы сновидений. Результаты сканирования головного мозга показали, что сны являются не просто побочным продуктом нейронных выбросов; по сути, лимбическая и паралимбическая области головного мозга, отвечающие за эмоции, желания и намерения человека, проявляют повышенную активность во время глубокого сна. Сновидения, таким образом, являются более тонкой функцией психики человека, связанной с мотивацией, хо-

¹ Мнение автора книги в этом вопросе представляется слишком категоричным. Действительно, классический психоанализ с пациентом, возлежащим на кушетке, и терапевтом, использующим в основном метод свободных ассоциаций, сейчас практикуется нечасто. В настоящее время, как в США, так и в России, более распространена так называемая психоаналитическая терапия, опирающаяся на свободный рассказ пациента по проблеме, а так же классические фрейдовские техники – интерпретация, анализ сопротивления и переноса. Так что вопросы о прошлом пациента и его детстве до сих пор актуальны. Более того, открытия Фрейда и его последователей по-прежнему являются одним из столпов психологии – как науки, так и практики. – *Прим. ред.*

тя нам еще предстоит разобраться в том, насколько подобные открытия доказывают обоснованность теории Фрейда, гласящей, что сны существуют для исполнения наших желаний.

Спустя 150 лет со дня рождения Фрейда, можем ли мы делать какие-то уверенные заявления относительно его наследия? Хотя его «открытие» подсознания изменило во многом интеллектуальную и образную картину мышления, пожалуй, его самым значимым вкладом в развитие психологии стало то, что он сумел разжечь интерес к ней даже в самом далеком от этой области человеке. Именно предоставленная им возможность заглянуть внутрь *нашего* разума сделала его идеи настолько интригующими и интересными для всех.

Зигмунд Фрейд

Сигизмунд Фрейд родился в 1856 году во Фрайбурге, Моравия (ныне Пршибор, Республика Чехия). Фрейд был первым из пяти детей Якова и Амалии, происходивших из Западной Украины. Семья переехала в Лейпциг в 1859 году, а годом позже переехала в Вену.

Родители Сигизмунда признавали его интеллектуальные способности уже с малых лет, предоставив ему возможность получить образование в области древнегреческого и древнегреческого классического наследия и выделив ему отдельную комнату для занятий. Он намеревался изучать юриспруденцию в Венском университете, однако в последний момент передумал и в 1873 году поступил на медицин-

ский факультет. Окончив обучение в 1881 году, он обручился с Мартой Бернейс и приступил к работе в Центральной больнице Вены, специализируясь на черепно-мозговой анатомии. Позже он работал под руководством Ж. М. Шарко в госпитале Сальпетриер в Париже, а также совместно с австрийским психологом Йозефом Брейером, ставшим соавтором его «Исследований истерии» (1893).

После смерти отца в 1896 году в жизни Фрейда начался период глубоких размышлений, исследований и самоанализа. Именно в это время он приступил к написанию «Толкований сновидений». Через несколько месяцев после опубликования книги на свет появилась «Психопатология обыденной жизни», впервые затронувшая проблемы вербальных ошибок речи (так называемых «оговорок по Фрейд»), связанных с подсознанием человека. В 1902 году состоялось первое собрание «Психологического общества по средам», объединившего мужчин-евреев, имеющих общие профессиональные взгляды. В этом же году Фрейд был назначен профессором кафедры психопатологии Венского университета. В 1905 году Фрейд издал свои «Три очерка по истории сексуальности» и «Шутки и их взаимосвязь с подсознанием». Психоанализ превратился в общемировое движение, первая грандиозная встреча специалистов в этой области произошла в 1908 году.

В 1920 году третья дочь Фрейда Софи, беременная в тот момент своим третьим ребенком, умерла от эпидемии гриппа.

Основными работами Фрейда в этот период стали книги «По ту сторону принципа удовольствия» (1920), «Я и Оно» (1923), «Автобиография» (1925) и «Будущее одной ил

люзии» (1927), ставившее своей целью развенчать мифы о религии. Масштабный трактат Фрейда «Недовольство культурой» (1930) вообрал в себя идеи о человеческой агрессии и «инстинкте смерти». В 1933 году совместно с Эйнштейном Фрейд написал статью «Почему война?».

После аншлюса Австрии нацистами в 1938 году и введения запрета на психоанализ Фрейд вместе с семьей переехал в Лондон. Будучи заядлым курильщиком на протяжении всей своей жизни, он умер от рака в 1939 году.

Структура разума

«Только в том случае, если мы расширим и заново сформулируем наше представление о том, что считаем интеллектом, мы сможем изобрести более правильные способы его оценки и развития».

«С моей точки зрения, нет ничего плохого в том, чтобы считать музыку или чувство пространства талантом, если таковым же мы будем считать речь и логику. Но я выступаю против ничем не подкрепленного предположения, что определенные способности считаются интеллектуальными, а другие — нет».

В двух словах

Существует множество форм интеллекта, которые невозможно измерить тестами IQ.

В схожем ключе

Михай Чиксентмихайи. *Креативность* (стр. 146)

Дениэл Гоулман. *Эмоциональный интеллект на работе* (стр. 272)

Жан Пиаже. *Речь и мышление ребенка* (стр. 456)

Говард Гарднер

Когда профессор психологии Гарвардского университета Говард Гарднер написал книгу *«Структура разума: Теория множественного интеллекта»*, в обществе пользовались особой популярностью идеи о том, что интеллект человека можно измерить при помощи теста IQ. Высокий балл свидетельствовал о том, что человек умен и перед ним открыта масса возможностей, и то время как низкий балл говорил о том, что человек несколько отстает в развитии, а спектр его возможностей имеет явные ограничения.

Книга Гарднера утверждала, что логико-математический, или «общий» интеллект, определяемый при помощи тестов IQ, является не совсем правильным критерием оценки потенциальных возможностей человека. Тест IQ может объективно показать, насколько хорошо вы изучили преподаваемые в школе предметы, однако он не в состоянии измерить способность человека сочинять музыку, выигрывать на политических выборах, создавать компьютерные программы или изучать иностранные языки. Гарднер заменил один вопрос «Насколько вы умны?» на другой: «В чем вы умны?»

Интуитивно мы понимаем, что наши достижения в школе не определяют успех будущей жизни, и каждый из нас знает, что очень умных людей насчитывается

не так много. Также нам будет трудно поверить, что достижения таких людей, как Моцарт, Генри Форд, Ганди или Черчилль, стали результатом «высокого IQ». «Структура разума», идущая вразрез с общепринятыми понятиями, раскрывает перед нами понимание того, что мы уже знаем об интеллекте человека: у каждого из нас есть свой особый интеллект и именно умение совершенствоваться и правильно его использовать помогает добиться успеха в этой жизни.

Типы интеллекта

Гарднер утверждает, что каждый человек представляет собой уникальное сочетание *семи различных типов интеллекта*, благодаря которым мы выстраиваем связь с внешним миром и добиваемся удовлетворения собственных целей. В «структуры разума» входят два типа, которые обычно ценятся в традиционном обучении, три типа, напрямую связанные с искусством, и еще два типа, определенные как «личностный интеллект».

Лингвистический интеллект

Этот вид интеллекта подразумевает оценку речевых навыков, способность к изучению иностранных языков и умение использовать речь для достижения поставленных целей. Люди, наделенные подобным интеллектом, способны убеждать, рассказывать истории и использовать юмор как свое преимущество. Писатели, поэты, журналисты, юристы и политики всегда относятся к людям с высоким уровнем лингвистического интеллекта.

Логико-математический интеллект

Отражает способность человека анализировать проблемы, выполнять математические действия и подходить к вещам с научной точки зрения. По мнению Гарднера, он подразумевает умение человека выявлять модели, мыслить дедуктивно и рассуждать логически. Наряду с лингвистическим интеллектом, этот вид в основном определяется при помощи тестов IQ. Логико-математическим интеллектом, как правило, наделены ученые, исследователи, математики, компьютерные программисты, бухгалтеры и инженеры.

Музыкальный интеллект

Люди с музыкальным интеллектом, по сути, думают с точки зрения звуков, ритмов и музыкальных произведений. Он включает в себя навыки к актерству и сочинительству, а также способности воспринимать музыку в целом. Наиболее типичной профессией для людей с музыкальным интеллектом является музыкант, диск-жокей, певец, композитор и музыкальный критик.

Телесно-кинетический интеллект

Отражает способность контролировать и координировать сложные физические движения, умение выразить себя в движении. Сюда относится язык тела, мимика и жестикуляция, актерство и занятия различными видами спорта. Телесно-кинетический интеллект высоко развит у спортсменов, танцоров, актеров, жонглеров и гимнастов, а также у представителей тех профессий, где умение сохранять баланс и координацию является жизненно необходимым — например, у пожарных.

Пространственный интеллект

Определяет способность четко различать предметы в пространстве, определять, «где что должно находиться». Высоким уровнем пространственного интеллекта должны быть наделены скульпторы и архитекторы, а также штурманы и мореплаватели, художники, дизайнеры интерьеров и инженеры.

Межличностный интеллект

Межличностный интеллект представляет собой способность понимать цели, мотивы и желания других людей. Он является основным инструментом для построения взаимоотношений. Учителя, маркетологи, продавцы, консультанты и политики являются примером людей с высоким межличностным интеллектом.

Внутриличностный интеллект

Говорит об умении понимать самого себя и четко распознавать собственные чувства и мотивации. Этот вид интеллекта помогает нам выработать наиболее эффективную модель работы над собой. Возможность понимать самого себя необходима также для привнесения гармонии в жизнь. Подобным видом интеллекта в огромной мере наделены философы и писатели.

Советы для сферы образования

Теория Гарднера ставит перед людьми серьезную задачу по разработке новых моделей обучения, поскольку, если мы соглашаемся с тем, что каждый человек представляет собой уникальное сочетание различных

видов интеллектов, мы должны создать такую систему образования, которая позволит наиболее полно реализовать потенциал каждого из нас. Гарднер признает, что психология не может напрямую диктовать свои правила обучения и что для начала нам следует провести большое количество исследований, которые смогут подтвердить существование множественного интеллекта. И все же главная мысль данной книги заключается в том, что разработка системы образования, которая смогла бы учесть уникальность каждого ребенка, является вовсе неплохой идеей.

Заключительные комментарии

Будет ли уровень нашего интеллекта всегда измеряться тестами IQ или идеи Гарднера смогут вытеснить существующую систему проверки, подобную прохождению тестов для поступления в высшие учебные заведения? Большинство людей даже не догадываются о том, что проблеме измерения уровня интеллекта уже более ста лет.

Первые в мире инструменты измерения интеллекта были разработаны французскими психологами Альфредом Бине и Теодором Симоном еще в 1905 году. Безусловно, возможность распределить людей в соответствии с «набранными баллами» является заманчиво простой и относительно недорогой, что и привело в результате к повсеместному распространению тестирования. Но идея существования множественного интеллекта просуществует еще очень долго, по крайней мере, до тех пор, пока люди не перестанут ощущать себя недооцененными.

В конечном итоге важными являются не результаты предположительно объективного теста, а наша собственная вера в то, на что мы способны, и дисциплина, которая позволит нам двигаться вперед. Гарднер определил это как «способность решать проблемы в рамках собственной среды». Люди, которые вызывают в нас восхищение, умны каждый по-своему, они смогли настолько отточить свои навыки мышления и поведения, что достигли небывалых высот. Помимо тонкого интеллекта они обладают *мудростью*.

Пожалуй, главный урок книги Гарднера заключается в том, что нам следует перестать беспокоиться, насколько возможности нашего мозга соответствуют стандартам измерения. Потому что реально умными людьми являются те из нас, кто знает свои сильные стороны и кто выстраивает свою жизнь в соответствии с этими знаниями. Существует огромная разница между простым обладанием умственных, физических и социальных способностей и их реальным использованием для достижения успеха.

Говард Гарднер

Родился в 1943 году в семье беженцев из нацистской Германии. Гарднер начал свое образование на историческом факультете Гарварда. После проведенного года в Лондонской школе экономики в 1966 году он поступил в аспирантуру Гарварда с целью получения докторской степени в области психологии развития и впоследствии был включен в научную группу под названием «Проект Ноль» (Project Zero), проводящую долгосрочное исследование проблем человеческого интеллекта и творческого развития личности. На его ин-

терес к когнитивной психологии в огромной степени повлиял его наставник Эрик Эриксон.

В настоящий момент Гарднер является профессором кафедры когнитивной психологии и педагогики аспирантуры педагогического факультета Гарварда, а также адъюнкт-профессором кафедры неврологии медицинского факультета Бостонского университета и соуправляющим исследовательской группы Гарвардского университета «Проект Ноль». Он является обладателем большого числа почетных степеней и наград.

Другие книги Гарднера: «Невежественный интеллект: Как думают дети и как должны учить школы»¹ (1991), «Множественность интеллекта: Теория на практике»² (1993), «Дисциплина интеллекта: Обратная сторона известных фактов и стандартных тестов»³ (1999) и «Искусство и наука влияния на взгляды людей» (2004).

¹ Gardner H. E. The Unschooled Mind: How Children Think and How Schools Should Teach.

² Gardner H. E. Multiple Intelligences: The Theory in Practice.

³ Gardner H. E. The Disciplined Mind: Beyond Facts and Standardized Tests, the K-12 Education that Every Child Deserves.

Спотыкаясь о счастье

«Перед тем как принимать претензии людей относительно их счастья, мы сначала должны решить, могут ли люди в принципе ошибаться в том, что они чувствуют. Мы можем ошибаться во многих вещах — в цене на соевые бобы, продолжительности жизни клещей в домашней пыли, истории создания фланелевой ткани, — но можем ли мы заблуждаться в собственном эмоциональном опыте?»

В двух словах

Учитывая особенности работы нашего мозга, предчувствия относительно наших чувств в будущем не всегда могут быть правильными. И это в равной степени относится к тем вещам, которые, по нашему мнению, должны сделать нас счастливыми.

В схожем ключе

Барри Шварц. *Парадокс выбора* (стр. 510)
Мартин Селигман. *Новая позитивная психология*
(стр. 522)

Дениэл Гилберт

Еще маленьким мальчиком Дениэл Гилберт любил перечитывать книгу об эффектах оптических иллюзий, подобных кубу Неккера или известной картинке, по которой нужно угадать, изображены ли там профили двух человек или ваза. Больше всего его поражало, насколько легко можно обмануть глаза и мозг человека.

Когда много лет спустя он стал психологом, он начал интересоваться аспектами регулярных ошибок и «замещений», к которым прибегает наш мозг, чтобы быстрее создать для нас картину окружающей реальности. Точно так же, как наше зрение совершает вполне предсказуемые ошибки, он обнаружил, что заблуждаться может и наше *предвидение*. Другими словами, мы проводим большую часть времени, занимаясь тем, что, по нашему мнению, может сделать нас счастливыми, однако наше понимание будущего и того, как мы будем себя чувствовать, когда туда доберемся, внушает слишком мало доверия.

Хотя люди ломали голову над вопросами предвидения на протяжении тысячелетий, Гилберт утверждает, что его книга «*Спотыкаясь о счастье*» является первой работой, объединяющей психологию, неврологию,

философию и поведенческую экономику в поисках ответа на этот вопрос. Несмотря на серьезность темы, в которой автор обладает глубокими познаниями, ему удалось превратить книгу в увлекательное и иногда забавное чтение. Его стиль подачи материала напоминает манеру Билла Брайсона и заставляет читателя улыбнуться пару раз на каждой странице книги.

Механизмы предвосхищения

Гилберт отмечает, что большая часть книг по психологии обязательно содержит фразу «Человеческие существа являются единственными животными...». В связи с этим он считает вполне уместным сказать, что мы являемся единственными животными, которые способны думать о будущем. *Кажется*, что белки в состоянии делать то же самое, если задуматься над процессом заготовки запасов на зиму, однако подобное поведение является элементарной ответной реакцией их мозга на сокращение светового дня. В этом скрыто не предвосхищение событий, а простые биологические инстинкты. Человек, напротив, не только задумывается о будущем, он представляет собой настоящий «механизм предвосхищения», сконцентрированный на том, что нас ждет впереди, ровно настолько же, сколько на настоящем моменте. Как такое могло случиться?

Миллионы лет назад первобытный человек пережил серьезное увеличение размеров мозга в относительно короткий промежуток времени. Однако увеличились не все части головного мозга. Наибольший рост был отмечен в лобной доле, что отчасти объяс-

няет, почему у наших предков лоб был скошен назад, в то время как у нас он располагается практически вертикально. — нам нужно было больше места для миллионов новых клеток мозга.

В течение длительного времени считалось, что лобная доля не выполняет никаких функций, однако наблюдения за пациентами с травмами именно в этой области выявили у них проблемы с планированием и, как бы странно это ни звучало, со снижением чувства тревоги. Какова взаимосвязь между этими двумя функциями? И планирование, и чувство тревоги связаны с мыслями человека о будущем. Травмы лобной доли приводят к тому, что люди начинают жить только настоящим моментом, а следовательно, перестают строить планы и переживать об их исполнении.

Таким образом, существенное увеличение лобной доли мозга дало человечеству существенное преимущество: способность рисовать себе различные картины будущего, делать выбор между ними и, тем самым, контролировать окружающий мир. Мы способны предугадывать то, что может сделать нас счастливыми в будущем.

Некорректный прогноз

Человеческий мозг напичкан переживаниями, воспоминаниями и знаниями, потому что, как отмечает Гилберт, мы не помним все в полном объеме, однако пытаемся сохранить хотя бы что-то о пережитых событиях. Мы пользуемся только этими частичными воспоминаниями, а наш разум «заполняет оставшиеся

пробелы», чтобы воспоминание выглядело адекватным.

Мозг также разрабатывает кратчайшие пути, когда речь заходит о предчувствии. Немецкий философ Иммануил Кант утверждал, что предчувствие является как портретом самого художника (ощущающего субъекта), так и отражением предмета осмысления. Мозг создает *интерпретацию* реальности, однако она подчас настолько хорошей, что мы даже не осознаем, что перед нами всего лишь интерпретация.

В той же степени, в которой могут быть ошибочными воспоминания, детали, рисуемые в нашем воображении, когда речь заходит о будущем, могут также отражать лишь часть картины. Проблема вовсе не в том, что неправильно то, что мы себе *представляем*, а в том, что мы *упускаем* вещи, которые происходят в реальности. Как уже доказали многие психологические эксперименты, человеческий мозг сконструирован так, что он просто не замечает *отсутствие* каких-то деталей. Однако наш мозг проделывает гениальный трюк, заставляя нас поверить, что данная интерпретация является правильной, и мы принимаем ее, не задаваясь лишними вопросами.

Действительно ли мы знаем, что делает нас счастливыми?

Основное утверждение Гилберта о счастье заключается в том, что оно субъективно. Он приводит в пример спамских близнецов, Лори и Ребу, чьи головы соединены между собой с самого рождения и создают еди-

ную систему кровообращения и единую мозговую ткань. Несмотря на это, девочки живут и говорят всем, что они счастливы. Большинство людей, слыша подобное, скажут, что девочки просто не знают, что такое настоящее счастье, — ответ, который предполагает, что счастье может исходить только от «одного-единственного» человека. Подобно этому, люди слишком категоричны, когда говорят, насколько плохо они бы себя чувствовали, если бы вдруг ослепли. Слепой человек все равно продолжает жить и делать множество вещей, которые делает зрячий, и он может быть настолько же счастлив и доволен жизнью, как и любой другой человек.

Основное утверждение Гилберта о счастье заключается в том, что оно субъективно.

Что заставляет нас раскрашивать в розовые цвета наши представления о том, что является счастьем, а затем менять их частично или полностью в случае возникновения сложных ситуаций. Влюбленные люди никогда не могут предугадать, что они будут чувствовать по отношению друг к другу через десять лет, а матери не могут себе представить, как они выйдут опять на работу, когда они так сильно любят своих новорожденных детей.

Подобные ошибки восприятия имеют под собой неврологическую причину. Когда мы представляем будущее, мы задействуем те же самые сенсорные области, которые используем для оценки текущего момента. Как правило, мы воспринимаем будущее иррационально: мы взвешиваем все «за» и «против», но пропускаем их сквозь собственный мозг, чтобы посмотреть, какую эмоциональную реакцию все это нам даст. Буду-

щее, которое мы себе рисуем, определяется тем, что мы *чувствуем сейчас*. Как мы можем знать, что сделает нас счастливыми через двадцать лет?

В двух словах, человеческий мозг наделен способностью представлять свое будущее достаточно хорошо, но не идеально, и это объясняет ту пропасть, которая пролегает между тем, что, по нашему мнению, может сделать нас счастливыми, и тем, что делает нас таковыми в реальности. Другими словами, мы можем потратить всю свою жизнь на то, чтобы заработать как можно больше денег, чтобы потом решить, что оно того не стоило. Или наоборот, приятно удивиться тому факту, что люди, ситуации или события, которые в нашем представлении должны были сделать нас несчастными, могут в действительности оказаться не столь уж плохими.

Заключительные комментарии

Практически всю книгу Гилберт посвятил выявлению проблем, с которыми мы сталкиваемся при попытке как можно более точно предугадать наше будущее эмоциональное состояние. Но предоставил ли он решение, способное сделать наше представление о счастье более достоверным и правильным? Его ответ слегка разочаровывает, поскольку он предлагает следующее: чтобы узнать, что вы будете чувствовать в определенной ситуации в будущем (связанной с карьерой, переездом в другой город или рождением детей), нужно просто узнать мнение людей, которые уже прошли через это.

Поскольку мы являемся существами, стремящимися к самоконтролю и уверенными в своей уникальности, мы испытываем определенную неприязнь к опыту окружающих. Но подобная стратегия, пусть и не самая воодушевляющая, является наилучшим способом добиться в жизни удовлетворения и благополучия, поскольку о счастье, основанном исключительно на собственном опыте, можно только спотыкаться.

Практически всю книгу Гилберт посвятил выявлению проблем, с которыми мы сталкиваемся при попытке как можно более точно предугадать наше будущее эмоциональное состояние.

Дениэл Гилберт

Дениэл Гилберт является профессором факультета психологии Гарварда, а также директором научной лаборатории психологии наслаждений (Hedonic Psychology Laboratory) в Гарварде. Он написал очень много статей, оказавших влияние на развитие социальной психологии, а также выступил в качестве редактора «Руководства по социальной психологии»¹.

¹ Gilbert D. T., Fiske S. T., Lindzey G. The Handbook of Social Psychology.

Озарение

«Они не стали взвешивать все научные свидетельства и доказательства. Они сделали вывод, что называется, с первого взгляда. Их мышление можно охарактеризовать словами когнитивного психолога Герда Гигеренцера: «быстро и экономно». Специалист всего лишь взглянул на статую, его мозг произвел мгновенные вычисления, и еще до того, как у него появилась осознанная, четко сформулированная мысль, он что-то почувствовал, — так у игроков в айовском эксперименте после десятой карты начинали потеть ладони при виде красной карты... Могли они четко аргументировать свою догадку? Нет. Но они знали».

В двух словах

Оценка, которую мы даем на основании одного только взгляда, может оказаться столь же правильной, сколь мнение, к которому мы приходим после продолжительных размышлений.

В схожем ключе

Гэвин де Беккер. *Дар страха* (стр. 48)

Роберт Чалдини. *Психология влияния* (стр. 134)

Малкольм Гладуэлл

Малкольм Гладуэлл — знаменитость в книжном мире. Писущий журналист, работающий в журнале *The New Yorker* с 1996 года, он привлек внимание общественности книгой *«Непредвиденный момент»*, посвященной тому, как незначительные идеи или изменения могут достигнуть критической массы, с которой начнется неконтролируемое развитие событий, так называемая социальная эпидемия.

Книга под названием *«Озарение: Сила мгновенных решений»* стала вторым бестселлером Гладуэлла. Она представляет собой исключительно психологическую работу, которая опирается на исследования профессора Университета Вирджинии Тимоти Уилсона, изучающего проблемы «адаптивного бессознательного». Это та часть нашего разума, которая приводит к принятию правильного решения, даже если мы не знаем, как это получается. Так же автор использует исследования Гари Кляйна, когнитивного психолога и эксперта в области принятия решений в условиях оказываемого давления.

Главный талант Гладуэлла заключается в его способности занимательно изложить данные научных исследований из таких различных областей, как социология, психология, криминология и маркетинг, что позволяет обычному читателю по-иному взглянуть на многие вещи. В этом смысле *«Озарение»* олицетворяет

собой попытку познакомить читателя с так называемым «быстрым познанием», зарождающейся областью психологии, которая пока не получила должного внимания со стороны общества.

Первое впечатление и мгновенное решение

Гладуэлл отмечает, что способность к принятию мгновенных решений человек развил в себе ради собственной безопасности. В угрожающих жизни ситуациях люди должны уметь моментально принимать правильные решения на основании имеющейся у них информации.

Большая часть нашей жизнедеятельности происходит без особых раздумий, и мы продолжаем лавировать

Главный талант Гладуэлла заключается в его способности занимательно изложить данные научных исследований из таких различных областей, как социология, психология, криминология и маркетинг.

между сознательным и бессознательным образом мышления. По сути, мы руководствуемся работой двух разумов: одного, который должен тщательно взвешивать вещи, анализировать их и распределять по различным категориям; и второго, который сначала оценивает ситуацию и уже потом задает вопросы.

Зачастую мгновенные решения, которые мы принимаем относительно кого-то, являются столь же правильными, как если бы мы обдумывали их в течение долгого времени. К примеру, психолог Натаниэль Амбаси провел исследование, показавшее, что студенты, просмотревшие двухсекундный ролик о профессоре университета, оценили эффективность его работы в той же мере, как это сделали студенты, посещавшие

занятия этого преподавателя в течение целого семестра.

В детстве нас постоянно учат не доверять первому впечатлению, а «остановиться и подумать», «посмотреть перед тем, как принять решение» и не судить о книге по ее обложке. Хотя в подобном подходе есть свое рациональное зерно, Гладуэлл подчеркивает, что сбор как можно большего количества информации перед свершением действия не всегда является самой лучшей стратегией. Нередки случаи, когда дополнительная информация ни в какой мере не помогает принять более правильное решение, но мы все равно продолжаем настойчиво доверять своим рациональным и осознанным размышлениям.

«Тонкие срезы»

Гладуэлл ввел концепцию «тонкого среза», представляющую «способность нашего бессознательного находить закономерности в ситуациях и поведении, опираясь на чрезвычайно тонкие слои пережитого опыта». Даже самые сложные ситуации, считает Гладуэлл, можно «прочитать» быстро, если научиться распознавать скрытые за ними мотивы. Большая часть одной из глав *«Озарения»* посвящена работе психолога Джона Готтмана, который, основываясь на своем многолетнем опыте наблюдений за супружескими парами, может с точностью до 90% предсказать, разведутся они или нет, последив за их поведением в течение всего несколько минут.

Искусствоведы могут моментально оценить подлинность работы, основываясь всего лишь на физическом ощущении, которое возникает в тот момент, ко-

гда они стоят перед картиной или скульптурой. Что-то подсказывает им, является работа настоящей или поддельной. Говорят, что баскетболистам присуще «чувство поля» — способность прочесть игру в одно касание, и что все великие генералы обладают *coup d'oeil* — «силой взгляда».

Гладуэл рассказывает об одном пожарном, который вовремя приказал своей команде покинуть горящий дом. Его подчиненные пытались потушить огонь на кухне, но что-то в этом огне было не так — он был слишком горячий. Лишь позже стало понятно, что основной очаг воз-

горания находился в подвале, поэтому сильный жар поднимается снизу через пол. Всего через минуту после того, как пожарные покинули дом, пламя с неистовой силой прорвалось наверх, что могло бы привести к ги-

бели всей команды, останься она внутри. Пожарный не мог объяснить, почему он отдал распоряжение своему расчету покинуть дом, — он «просто знал».

Согласно законам вероятности, большая часть решений, принятых под давлением, должна быть ошибочной, но психологи обнаружили, что люди с завидной регулярностью приходят к правильным решениям даже при недостаточном количестве информации. Одним из самых удивительных утверждений Гладуэла является то, что мы можем *научиться* принимать более правильные мгновенные решения точно так же, как учимся логическому и рациональному мышлению. Для начала мы должны просто согласиться с идеей, что продолжительные и веские размышления

Гладуэл подчеркивает, что сбор как можно большего количества информации перед совершением действия не всегда является самой лучшей стратегией.

о чем-то не всегда приводят к правильным результатам и что наш разум в действительности создан для принятия мгновенных решений.

Образ лидера

Позитивным аспектом «тонкого среза» является способность принимать быстрые и правильные решения. Однако в нем скрыта и негативная сторона, отражающая необдуманные и ошибочные суждения.

Гладуэлл утверждает, что граждане США избрали президентом Уоррена Хардинга в большой степени потому, что он был высоким, темноволосым, привлекательным и обладал глубоким тембром голоса. «Эффект Уоррена Хардинга» означает, что мы считаем человека смелой, интеллектуальной и целостной личностью только на основании его внешности, несмотря на то что его деятельность это не подтверждает (как это было в случае с Хардингом — несмотря на короткий срок пребывания у власти, его признали одним из самых худших президентов Америки).

Гладуэлл провел исследование, в ходе которого измерялся рост исполнительных директоров крупнейших американских корпораций. Он обнаружил, что помимо того, что исполнительные директора были преимущественно белыми мужчинами, их рост в среднем достигал 180 сантиметров. У 58% исполнительных директоров 500 компаний, входящих в список *Fortune*, рост превысил 180 сантиметров, а ведь люди с таким ростом составляют всего 14,5% всего американского населения. На основании полученных данных можно сделать вывод, что помимо необходимых

лидерских качества лидер должен обладать определенными внешними данными. Чем выше человек, тем большим доверием он пользуется среди людей — независимо от того, оправданно это доверие или нет.

Трагическое первое впечатление

Ошибочное первое впечатление может привести к более трагическим последствиям. Гладуэлл проводит глубокий анализ инцидента с выстрелами в абсолютно невиновного человека.

Амаду Диалло, эмигрант из Гвинеи, стоял возле дома в нью-йоркском районе Бронкс и дышал свежим воздухом, когда мимо него проезжали на машине четверо молодых белых полицейских. Они задались вопросом, что человек делает на улице, и пришли к выводу, что он продает наркотики или замышляет нападение на прохожих с целью ограбления. Когда они окликнули Амаду, тот испугался и зашел в дом. Для полицейских это выглядело, как доказательство их догадок о его виновности. Они погнались за ним, стреляя, и Диалло скончался на месте от полученных ранений.

Гладуэлл не верит, что дело было в проявлении расизма, однако он приводит цитату психолога Кита Пейна: «Когда мы принимаем необдуманные решения, мы становимся уязвимыми перед лицом собственных стереотипов и предрассудков, даже тех, которых мы обычно не придерживаемся или в которые не верим». Когда мы испытываем на себе давление от необходимости принятия быстрого решения, мы не можем сознательно отключить наши скрытые ассоциации или предубеждения, поскольку первое впечатление идет откуда-то из глубин нашего бессознательного.

Взрослые и более опытные полицейские повели бы себя мудрее в подобной ситуации, поскольку их решения основываются на прошлом опыте, подсказывающем, что может реально произойти, а не просто показаться. Или они могут прочесть информацию по выражению лица, которое может появиться всего на несколько секунд, но рассказать многое об истинных намерениях человека.

Слишком много информации

Администрация больницы «Кук Каунти» в Чикаго — места, послужившего прототипом и базой для создания телевизионного сериала «Скорая помощь», — обнаружила, что огромные суммы денежных средств были потрачены на койки для пациентов, которые, *возможно*, только что пережили сердечный приступ. В медицинской практике не существовало способа оценки риска для жизни пациента, поэтому больница вынуждена была соблюдать все возможные меры предосторожности. В целях экономии было принято решение использовать новый метод диагностики сердечных приступов, получивший название алгоритм Голдмана. Ни одна другая больница не желала использовать этот метод, поскольку не верила, что столь серьезное заболевание можно диагностировать настолько легко и быстро. Врачи привыкли собирать как можно больше информации об истории болезни пациента перед тем, как ставить диагноз. Но алгоритм сработал великолепно, сэкономив массу времени для врачей и денег для больницы.

В медицинской сфере принято считать, что максимальное количество информации гарантирует докторам наиболее верное решение. Однако зачастую это утвер-

ждение далеко от истины. Большой объем информации может запутать все дело и привести к тому, что одни и те же симптомы будут лечиться совершенно разными методами. Было отмечено: чем больше данных о пациенте собирает врач, тем выше уровень его *уверенности* в правильности поставленного диагноза, а вот уровень правильности поставленных диагнозов никак не увеличивается в зависимости от объема информации.

Вывод: мы думаем, что большое количество информации гарантирует нам правильность принятия решений, однако зачастую дополнительная информация, создающая лишь иллюзию нашей правоты, только подталкивает нас в сторону ошибки.

Заключительные комментарии

Это всего лишь беглый взгляд на содержание книги «Озарение». В ней представлено еще много интересных случаев, анекдотов из реальной жизни и интеллектуальных историй — начиная с впечатления, которое производит на всех Том Хэнкс, и заканчивая экспресс-свиданиями, военными стратегиями, поддельными древнегреческими статуями и прослушиванием оркестра, — которые прекрасно иллюстрируют идею Гладуэлла о силе первого впечатления.

Существует мнение, что книги Гладуэлла являются лишь оставляющей желать большего компиляцией статей, которые он пишет для своей колонки в *The New Yorker*. Однако стиль его письма, плавный соединяющий одни примеры с другими, отражает, скорее, его увлечение идеями о человеческой мотивации и поведении, какими бы ни были их источники.

Поскольку «Озарение» представляет собой сравни-

тельно небольшое произведение, оно станет прекрасным спутником во время путешествия на самолете, и тот факт, что книга легко читается, вовсе не умаляет ее достоинств: стремление привлечь внимание общества к довольно сложной области психологии и, возможно, улучшить жизнь человека в целом.

Малкольм Гладуэлл

Родился в 1963 году в Великобритании в семье англичанина и уроженки Ямайки. Его отец является профессором математики, а мать занимается психотерапией. Гладуэлл вырос в Онтарио, учился в Университете Торонто, где в 1984 году получил степень в области истории.

Почти десять лет он работал в *The Washington Post*, сначала в качестве научного обозревателя, а впоследствии в должности шефа нью-йоркского бюро газеты. С 1996 года работает в газете *The New Yorker*, регулярно издавая сборники статей. Журнал *Time* включил Гладуэлл в список 100 самых влиятельных людей. Его предыдущая книга «Переломный момент: Как незначительные изменения приводят к глобальным переменам» была издана в 2000 году.

«Озарение» было переведено на 25 языков. На сегодняшний день было продано более полутора миллионов экземпляров книги, которая спровоцировала появление некоторого количества пародийных изданий, включая «Затмение: Сила отсутствия мыслей в принципе»¹. Есть вероятность того, что на основании книги будет снят фильм: актер Леонардо Ди Каприо приобрел авторские права на картину за один миллион долларов.

¹ Tall N. Blank: The Power of Not Actually Thinking at All (A Mindless Parody).

1998

Эмоциональный интеллект на работе

«Люди начинают осознавать, что для достижения успеха нужно нечто большее, чем умственное превосходство и техническое мастерство. Нам необходим еще один вид навыков, который позволит нам выживать — и, несомненно, процветать, — в вихре рынка труда будущего. Внутренние качества, такие, как гибкость, инициативность, оптимизм и адаптивность, сегодня приобретают новое значение».

В двух словах

Добиваться наилучших результатов в работе, в самых разных отраслях, человеку помогает умение пользоваться высокоразвитым эмоциональным интеллектом.

В схожем ключе

Роберт Болтон. *Навыки людей* (стр. 72)
Говард Гарднер. *Структура разума* (стр. 246)

Дениэл Гоулман

Вышедшая в свет в 1995 году книга Дениэла Гоулмана «Эмоциональный интеллект» стала неожиданным сенсацией, разошедшимся по миру тиражом более пяти миллионов экземпляров. Вдохновением для работы Гоулмана послужила пара малоизвестных статей, написанных Джоном Мейером и Питером Саловесем, в которых проводилась взаимосвязь между эмоциями и интеллектом человека. Гоулман решил использовать свой талант журналиста (он сотрудничал с газетой *The New York Times*) и собственные академические знания в области психологии (он получил в Гарварде докторскую степень по психологии), чтобы написать популярную работу на достаточно необычную тему.

Хотя «Эмоциональный интеллект» привлек огромное число читателей, больше всего Гоулман был удивлен повышенным интересом, проявляемым к его работе со стороны делового мира. Многие люди обращались к нему, рассказывая истории из жизни, основным лейтмотивом которых было следующее: «Я никогда не был лучшим учеником в университете, вообще был очень далек от этого, и вот сейчас управляю крупной компанией». Эмоциональный интеллект помог им понять, почему они смогли добиться больших успехов, в

то время как их интеллектуально одаренные коллеги не очень хорошо справлялись со своей работой.

Большинство работ по схожей тематике, выходящих вслед за бестселлерами, редко достигают высоких рейтингов продаж, однако книга *«Эмоциональный интеллект на работе»* является достойным продолжением своей предшественницы. Разделив книгу на пять частей, Гоулман определяет 25 видов «эмоциональной компетентности», которые и объясняют успехи и провалы нашей карьеры, а также подводят логическое обоснование под идею создания эмоционально-интеллектуальных компаний и организаций.

Что хотят работодатели

В самом начале книги Гоулман отмечает, насколько сильно изменились правила рынка труда. Перестали существовать гарантии занятости. В былые времена работа предоставлялась человеку в зависимости от его образования или технических навыков. Сегодня академические знания или технические способности

являются лишь начальным требованием при приеме на работу. Помимо этого, реальной «звездой» нас делает наличие в нас таких качеств, как гибкость, инициативность, оптимизм, приспособляемость к переменам и эмпатия.

Очень немногие работодатели в качестве причины приема на работу называют «эмоциональный интеллект» человека, однако в конечном итоге именно он становится решающим фактором. Вместо этого всегда будут использоваться другие термины, например ха-

Гоулман определил причины, по которым эмоциональный интеллект настолько важен для компаний сегодня.

ракти, личность, зрелость, комфортность в общении или стремление к совершенству.

Гоулман определил причины, по которым эмоциональный интеллект настолько важен для компаний сегодня, что работодатели стремятся повысить его уровень среди своих работников: в мире конкурентоспособных отраслей промышленности развитие за счет новых продуктов имеет существенные ограничения. Компании сражаются не на уровне выпускаемой продукции и предлагаемых услуг, а в том, насколько хорошее применение они могут найти для своих работников. В условиях жесткой конкурентной среды именно эмоциональный интеллект помогает компаниям продвигаться вперед.

Гоулман приводит данные, полученные в результате исследования 120 компаний. Работников этих компаний попросили описать навыки и способности, которые помогали им достигать совершенства в своей работе: 67% этих способностей составляла эмоциональная компетентность. Другими словами, помимо IQ или требований в области профессиональных знаний два из трех показателей относились к общим поведенческим навыкам человека. В частности, работодатели хотели, чтобы их работники обладали:

- ❖ навыками слушания и общения;
- ❖ умением приспособиться к изменениям и справиться с неудачами;
- ❖ уверенностью, мотивацией, стремлением продвигаться по карьерной лестнице;

- ❖ способностью работать совместно с другими и улаживать разногласия;
- ❖ желанием внести свой вклад в дело или стать лидером.

Насколько вы эмоционально компетентны?

В 1973 году наставник Гоулмана Дэвид МакКлелланд опубликовал в журнале *American Psychologist* известную статью, утверждающую, что традиционные академические и интеллектуальные тесты не могут достоверно отразить, насколько хорошо человек будет справляться со своей работой. Вместо этого люди должны проходить тесты, определяющие уровень их «компетентностей», играющих более важную роль в работе. Именно эта идея положила начало тестам на компетентности, широко используемые сегодня для выбора кандидатов или формирования рабочих команд.

Эти тесты дополняют общепризнанные — на академические знания и технические навыки. Сегодня концепция МакКлелланда является практически общепринятой точкой зрения, но в те времена это, безусловно, был настоящий прорыв в своей области. Гоулман, взявший идею МакКлелланда за основу, расширил ее и предложил свою теорию 25 компетентностей человека, сосредотачивающихся вокруг пяти ключевых положений.

Самосознание

Анализ собственных чувств и способность использовать их как инструмент принятия наиболее верных решений. Знание собственных возможностей и недостатков. Ощущение, что мы можем справиться практически со всем.

Самоконтроль

Проявление добросовестности и спокойное отношение к вознаграждениям в целях достижения обозначенных результатов. Способность восстанавливаться после эмоциональных стрессов и управлять собственными эмоциями.

Мотивация

Развитие и ориентированность на достижение целей, позволяющие отодвигать чувство разочарования и неудачи на второй план и оттачивать такие качества, как инициативность и упорство.

Эмпатия

Осознанное сопереживание мыслям и чувствам других людей, а также способность оказывать влияние на широкий круг людей.

Навыки общения

Поддержание близких личных взаимоотношений, а также ощущение самого себя как части общества и политики. Хорошее взаимодействие с людьми и способность к сотрудничеству ради достижения результатов.

Говлман отмечает, что эмоциональный интеллект может вывести на совершенно иной уровень наши технические навыки и позволить нам достичь небывалых результатов. Ученые хотят, чтобы весь мир знал о том, чем они занимаются. Программисты хотят, чтобы люди чувствовали, что они являются не обычной «техподдержкой», а что они ориентированы на оказа-

ние помощи и услуг. Большинство технических компаний держат штат хорошо оплачиваемых сотрудников, в основные задачи которых входит установление связей с клиентами и решение потенциальных проблем. Как правило, они настолько же умны и квалифицированы, как и рядовые работники компании, однако помимо всего прочего они наделены способностью слушать, оказывать влияние, мотивировать людей и добиваться с их стороны сотрудничества.

Гоулман подчеркивает, что эмоциональный интеллект не сводится к тому, чтобы просто «быть милым» или выражать свои чувства. Он заключается в том, чтобы научиться выражать эти чувства в правильный момент и в правильной форме, а также сопереживать другим людям и сотрудничать с ними.

Коэффициент интеллекта, или IQ, отвечает за 25% результатов работы, утверждает Гоулман. Это означает, что оставшиеся 75% приходятся на совершенно иные факторы.

Высокий уровень когнитивных способностей и IQ ценится в большинстве отраслей. Это относится и к базовым уровням знаний, умений или навыков. Однако именно эмоциональная и социальная компетентность отличает лидеров от рядового большинства.

Что отличает лучших

Гоулман отмечает, что чем выше пост, который мы занимаем в компании, тем больше эмоциональный интеллект определяет то, насколько успешно мы справляемся с работой. На самых высоких уровнях управления технические навыки утрачивают свою важность.

Помимо очевидных факторов, таких как желание добиваться и способность управлять командой, важную роль играют следующие аспекты.

- ❖ Способность к «масштабному» мышлению. Другими словами, способность точно очертить направления будущего развития, выделив их из совокупности текущей информации.
- ❖ Политическая осведомленность, или знание о том, как определенные люди или группы людей влияют на остальных.
- ❖ Уверенность. Психолог Альберт Бандура ввел понятие «самоэффективность», отражающее веру человека в собственный потенциал и эффективность действий. Одна только эта вера является прекрасным индикатором того, насколько успешны вы будете в построении карьеры.
- ❖ Интуиция. Исследования, проводимые среди предпринимателей и высших должностных лиц компаний, выявили, что «сердцем» их процесса принятия решений является интуиция. Они должны предоставить логически обоснованные данные, чтобы убедить окружающих в правоте своих идей, но именно анализ на уровне подсознания подводит их к принятию правильных решений.

Гоулман подчеркивает, что эмоциональный интеллект не сводится к тому, чтобы просто «быть милыми» или выражать свои чувства.

Весьма поучительны также случаи *провалов* со стороны руководителей. В книге «*Эмоциональный интеллект на работе*» можно найти несколько историй, ко-

гда руководителей, занимающих достаточно высокие посты, увольняли или понижали в должности.

Согласно «Принципу Питера»¹, такие люди «поднимаются до уровня собственной некомпетентности» и больше не могут продвигаться вперед. Говдман верит, что им не дают идти вперед недостатки, присутствующие в ключевых компетенциях эмоционального интеллекта. Они либо слишком непреклонные, неспособные или не стремящиеся к внедрению изменений или адаптации к ним, либо поддерживают слишком слабые взаимоотношения внутри организации, отталкивая от себя коллег.

Egon Zehnder — компания, занимающаяся подбором персонала на руководящие должности, обнаружила, что руководители, увольняемые с работы или понижаемые в должности, имеют достаточно высокий уровень IQ и большой опыт работы, однако обладают рядом серьезных недостатков: высокомерием, нежеланием сотрудничать, неспособностью адекватно реагировать на перемены или слишком активным стремлением полагаться только на разум и логику. Напротив, наиболее успешные руководители сохраняют спокойствие в кризисные моменты, легко воспринимают критику, склонны к спонтанности и, по мнению окружающих, проявляют повышенное внимание к нуждам тех людей, кто работает с ними вместе.

¹ Принцип Питера — положение, выдвинутое и обоснованное в одноименной книге Лоуренсом Питером: «В иерархической системе любой работник поднимается до уровня своей некомпетентности». — *Прим. ред.*

Заключительные комментарии

Гоулман выявляет, возможно, самое важное различие между показателем IQ и уровнем эмоционального интеллекта: если все мы появляемся на свет с определенным уровнем врожденного интеллекта, который сильно не меняется после достижения подросткового возраста, эмоциональный интеллект, в большей мере, является *приобретенным*. Мы имеем возможность улучшить имеющиеся у нас способности управлять собственными импульсами и эмоциями, мотивировать себя и быть более осведомленными в социальном плане. Старомодными терминами, определяющими данный процесс, являются «характер» и «зрелость»; в отличие от врожденного интеллекта мы сами отвечаем за их развитие.

Вокруг концепции эмоционального интеллекта возникло значительное количество противоречий. Джон Мейер и Питер Саловей, психологи, которым принадлежит оригинальная идея эмоционального интеллекта, заявили, Гоулман отклоняется от того, что составляет эмоциональный интеллект в действительности (включая такие понятия как умение, настойчивость, зрелость и характер), уходит намного глубже и искажает их первоначальное определение. Они также отметили свое настороженное отношение к тезису Гоулмана о том, что коэффициент эмоционального интеллекта (EQ) может предсказать успех в работе. В ответ Гоулман приводит данные серьезных исследований по вопросам эмоциональной компетентности, проведенных 30 лет назад, а также

Утверждения Гоулмана были искажены. Нигде в своих работах он не говорил, что IQ не имеет вообще никакого значения.

исследования, включившие в себя более 500 различных организаций. Выводы этих исследований говорят о том, что IQ уступает эмоциональному интеллекту в тех вопросах, когда речь заходит об успехах человека в работе.

Было также множество дебатов относительно того, существует ли эмоциональный интеллект в принципе. Многие из его аспектов, по мнению некоторых исследователей, являются лишь отражением личности, другие психологи продолжают настаивать на том, что показатель IQ остается единственным верным индикатором успеха в работе.

Гоулман выявляет самое важное различие между показателем IQ и уровнем эмоционального интеллекта.

Следует подчеркнуть, что утверждения Гоулмана были искажены. Нигде в своих работах он не говорил, что IQ не имеет вообще никакого значения. Он утверждает, что все параметры являются равными по своей значимости (интеллект, опыт и образование) и что люди, которые умеют сотрудничать с другими, видеть дальше, сопереживать и осознавать собственные эмоции, смогут продвинуться намного выше по карьерной лестнице. Подобный тезис будет понятен всем, кто уже вышел на работу и понял, что способность «идти вперед» мало зависит от того, чему нас учили в университетах.

Оставшиеся две трети книги *«Эмоциональный интеллект на работе»* просто дополняет то, что было сказано в ее первой части, однако читать реальные истории из корпоративной жизни, описываемые Гоулманом, очень интересно. Хотя ссылки и упоминания о компаниях, существовавших в конце 90-х годов прошлого столетия,

рано или поздно неизбежно устареют, книга будет еще долго задавать тон — в том, как должны работать «эмоционально интеллектуальные» организации. Возможно, это изменит ваше представление о том, какой должна быть компания, где вы работаете.

Дениэл Гоулман

Дениэл Гоулман вырос в городе Стоктон, штат Калифорния, учился в Амхерст Колледже. Докторскую диссертацию по психологии в Гарварде писал под научным руководством Дэвида МакКлелланда.

В течение 12 лет Гоулман вел колонку в The New York Times о научных исследованиях в области поведения и интеллектуальной деятельности человека, а также являлся старшим редактором журнала Psychology Today. Американская ассоциация психологов присудила Гоулману награду за карьерные достижения в области журналистики. В 1994 году он стал одним из соучредителей компании Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL), занимавшейся продвижением социального, эмоционального и академического образования среди детей для укрепления их успеха в школьной и повседневной жизни. В настоящий момент Гоулман является сопредседателем Консорциума исследовательских центров по проблемам эмоционального интеллекта в организациях в Университете Рутгерса.

Среди других книг Гоулмана «Многообразие медитативного опыта» (1996), «Эмоциональное лидерство» (в соавторстве с Ричардом Бояцисом и Эни Макки) и «Деструктивные эмоции: Как с ними справиться. Научный диалог с Далай-ламой» (2003).

Карта любви

«Удивительно простые вещи способны сделать ваш брак счастливым. Гармоничные супружеские пары не умнее, не богаче и не хитроумнее в психологическом плане, чем все остальные люди. Но в своей повседневной жизни они находят ту динамику отношений, которая не позволяет негативным мыслям и чувствам в отношении друг друга (а это есть в каждой паре) взять верх над положительными эмоциями. У них есть то, что я называю эмоционально интеллектуальным браком».

В двух словах

Что делает брак или взаимоотношения более прочными, остается загадкой. Но психологическое исследование дает ответ на этот вопрос, если нам действительно это интересно.

В схожем ключе

Луани Брайзендайн. *Женский мозг* (стр. 114)
 Сюзан Форвард. *Эмоциональный шантаж* (стр. 200)
 Дуглас Стоун, Брюс Пэттон и Шейла Хин. *Трудные разговоры* (стр. 560)

ДЖОН М. ГОТТМАН

Когда в начале 1970-х годов доктор Джон Готтман начал исследования в этой области, существовало слишком мало достоверных научных данных о браке и факторах, которые делают его стабильным. Семейные консультанты опирались в работе на общепринятые взгляды и мнения, интуицию, религиозные основы или идеи психотерапевтов, чтобы давать супружеским парам советы, не приносящие никакого эффекта.

В 1986 году Готтман, профессор психологии в Вашингтонском университете в Сиэтле, ранее изучавший математику в Массачусетском технологическом институте, создал Лабораторию исследований семейных взаимоотношений, получившую в народе название «Лаборатории любви». Хорошо обставленная квартира с видом на озеро была оборудована под лабораторию, где проводилась видеосъемка и велись обычные записи разговоров, споров и языка тела пар, живущих вместе.

Удивительно, но это был первый проект в истории психологии, наблюдавший с научной точки зрения за супружескими парами «в действии». К тому времени, когда Готтман выпустил книгу *«Карта любви»* (написанную в соавторстве с Нэн Силвер), его команда пронаблюдала более чем за 650 парами в течение 14 лет. Большинство из тех, кто приходил на занятия, стояли

на грани развода, однако после изучения принципов счастливого брака рецидивы — ухудшения отношений — наблюдались менее чем у половины супружеских пар, по сравнению с работой семейных консультантов.

Существует масса книг, посвященных проблеме улучшения взаимоотношений, однако работа Готтмана выделяется тем, что опирается на реальные данные, а не просто добрые намерения. В результате многие рецепты книги кажутся просто парадоксальными и разрушают некоторые мифы о том, что помогает сделать брак счастливым и стабильным.

Самый большой миф

Клиенты лаборатории Готтмана с облегчением узнавали, что даже самые счастливые и стабильные пары переживают кризисные времена. Хорошим брак делает не только «химия отношений», но то, как люди умеют справляться с возникающими конфликтами.

Под заголовком «Почему семейная терапия в большинстве случаев не дает результатов» Готтман развенчивает самый большой миф, касающийся семейного консультирования и гласящий, что ключом к прочным и счастливым взаимоотношениям является диалог между партнерами. Консультанты говорят вам, что ваши проблемы связаны с плохо налаженным общением и что готовность «спокойно и с любовью» выслушать точку зрения партнера полностью преобразит ваш брак. Смените крики на сравнение взглядов, повторение, переоценку того, что говорит ваш партнер, и последующее спокойное высказывание собственных взглядов, и вы добьетесь прорыва во взаимопонимании.

Данная идея первоначально принадлежала психологу Карлу Роджерсу, который уверял, что свободное от критической оценки слушание и принятие чувств другого человека создают контакт между людьми. Однако Готтман утверждает, что в применении к супружеским отношениям подобный подход не работает. Большинство пар, использующих этот метод, начинают испытывать стресс, а те, кто первоначально добиваются определенного улучшения, возвращаются к конфликтам уже менее чем через год. Как бы сильно каждый из партнеров ни старался забыть о собственных обидах, все равно это был процесс принижения одного человека другим, и очень немногие люди — возможно, только Далай-лама, утверждает Готтман — способны сохранять невозмутимость перед лицом критики.

Клиенты лаборатории Готтмана с облегчением узнавали, что даже самые счастливые и стабильные пары переживают кризисные времена.

Еще больше мифов

Существенные разногласия во взглядах разрушают брак

Готтман раскрывает шокирующую правду о супружеских конфликтах: «Большинство супружеских споров просто не имеют решения». Его исследование показало, что 69% конфликтов имеют в своей основе бесспорные или неразрешимые проблемы. К примеру, Мэг хочет иметь детей, а Дуглас нет. Уолтеру всегда нужно больше секса, чем Дани. Крис всегда флиртует с девушками на вечеринках, а Сьюзан это просто терпеть не может. Джон хочет, чтобы дети ходили в ка-

толическую церковь, а Линда считает, что они пойдут в синагогу.

Супружеские пары тратят массу времени и сил, пытаясь изменить друг друга, однако самые важные разногласия скрыты в ценностях и различных взглядах на мир — вещах, которые не меняются в принципе. Счастливые пары знают это и, следовательно, принимают друг друга «со всеми изъянами и недостатками».

В счастливых браках партнеры на удивление открыты и честны

Правда заключается в том, что в большинстве хороших браков львиная доля проблем «заметается под ковер». Зачастую, когда пара ссорится между собой, мужчина бросается смотреть телевизор, а женщина отправляется на поиск утешения в магазины. Несколько часов спустя, когда страсти улеглись, они снова рады видеть друг друга. Нередко отношения сохраняют свою стабильность даже без взаимного обсуждения чувств.

Гендерные различия представляют собой большую проблему

Тот факт, что мужчины с Марса, а женщины с Венеры, может повлиять на супружеские проблемы, но, как Готтман отмечает, не спровоцировать их. Порядка 70% супружеских пар заявили, что определяющим фактором их счастья являлись не различия, обусловленные половой принадлежностью или чем-то еще, а качество дружеских отношений с партнером.

Предсказание развода

Спустя долгие годы исследовательской работы Готтман делает удивительное заявление, что после всего пятиминутного наблюдения за парами он может с точностью до 91% предсказать, разведутся они или сохранят свой брак.

Он пишет, что брак заканчивается в суде не по причине споров, а из-за того, *как* партнеры ругаются. Именно это в существенной мере увеличивает шансы на разрыв. Просматривая бесконечные записи взаимодействия между партнерами, Готтман выявил несколько характерных признаков, которые сигнализируют о возможном разводе пары — если не в этом году, то несколькими годами позже.

Резкое начало

Разговоры и споры, которые начинаются с критики, сарказма или презрения, Готтман определяет как «резкое начало». Что плохо начинается, плохо и заканчивается.

Критика

Существует разница между жалобой или замечанием в адрес конкретного поступка вашего супруга и персональной критикой.

Презрение

Сюда относятся насмешливые высказывания, закатывание глаз, высмеивание или обзывательства с целью заставить человека почувствовать себя плохо. Худшей формой презрения является агрессия, выражаемая фразой: «Ну, и что ты намерен со всем этим делать?»

Оборонительное поведение

Попытки заставить другого человека поверить в то, что именно он является источником проблем, а вы к этому вовсе не причастны.

Уход в себя

Этот показатель отражает состояние, когда один партнер «отключается» от жизни пары, будучи не в состоянии переносить постоянную критику, презрение или оборонительную тактику своего партнера. Отстраняясь от отношений, он испытывает меньше боли. Готтман отмечает, что в 85% случаев такую тактику выбирают мужчины. Это происходит потому, что сердечно-сосудистая система мужчин восстанавливается намного медленнее после стрессовых ситуаций. Мужчины реагируют на конфликты с большим негодованием; они постоянно прокручивают в голове мысли о том, что им нужно разобраться во всем или что «Я вообще не должен все это выслушивать». Женщины, напротив, обладают способностью успокаиваться после стрессовой ситуации. Это отчасти объясняет, почему именно женщины практически всегда являются инициаторами конфликтов в отношениях, в то время как мужчины стремятся их избежать.

Наводнение

Регулярное эмоциональное «наводнение» характеризует ситуации, когда одного партнера просто сбивают с ног словесные атаки другого. Когда на нас нападают, наш пульс и кровяное давление повышаются, что приводит к выбросу гормонов, в том числе адреналина. На психологическом уровне мы расцениваем сло-

весную атаку как прямую угрозу нашему выживанию. Как отмечает Готтман, организм реагирует абсолютно одинаково, независимо от того, «стоит перед вами голодный саблезубый тигр или супруга, с пренебрежением спрашивающая вас, почему вы никак не можете научиться опускаться за собой крышку унитаза». Когда происходит подобного рода наводнение, желание каждого из партнеров избежать возможных последствий приводит к разрыву эмоциональной связи между ними.

Провальные попытки все наладить

Несчастливые пары не умеют вовремя остановить спор, сказав, к примеру: «Подожди, мне нужно успокоиться», или использовать какую-нибудь нитку, чтобы предотвратить нарастание конфликта. Счастливые пары всегда наделены этой жизненно важной способностью.

Сами по себе все эти признаки не обязательно являются индикаторами приближающегося развода, однако если они начинают наслаиваться друг на друга в течение продолжительного времени, они с огромной долей вероятности подведут пару к разрыву.

Готтман описывает оборонительную тактику, уход в себя, критику и презрение как «четырёх всадников апокалипсиса». Уровень негативных ощущений постепенно начинает брать верх над положительными эмоциями, и «показатель» счастья в отношениях начинает опускаться в «минус» — в точку, когда они становятся слишком болезненными. Партнеры утрачивают эмоциональную связь, больше не заинтересованы в том, чтобы разобраться в существующих проблемах, и

начинают вести параллельные жизни на территории одного дома. Именно в этот момент возникают романы на стороне, поскольку один или оба партнера чувствуют себя одинокими и испытывают необходимость во внимании, поддержке и заботе, откуда бы они ни исходили. Роман на стороне, по мнению Готтмана, как правило, является симптомом умирающего брака, а не его причиной.

Что делает брак счастливым

Готтман заявляет, что большинство принципов создания прочного и счастливого брака сосредоточены вокруг одного важного фактора — *дружбы*. Партнеры способны сохранить взаимное уважение и наслаждаться обществом друг друга. Дружба разжигает пламя романтики, но не позволяет отношениям перерасти в соперничество. Пока вы можете сохранить «нежность и восхищение» своим партнером, вы будете всегда в состоянии спасти ваш союз. Без этого возникает больше опасности для проявления раздражения во время споров и конфликтов, которое отравляет ваши отношения.

Согласно идее Готтмана, целью брака является поиск «общего смысла». Другими словами, каждый из партнеров поддерживает мечты и надежды своей второй половинки. Брак будет идти в абсолютно неправильном направлении, если один человек будет жертвовать собой и своими стремлениями ради того, чтобы сделать своего партнера счастливым. Искренняя дружба подразумевает под собой равноправие.

Ключевое понятие о дружбе дополняют следующие рекомендации.

Познакомьтесь с интересами и миром вашего супруга

Партнер, поддерживающий прочные отношения, всегда имеет перед собой точную «любовную карту» своего партнера, то есть знает не только о его чувствах и желаниях, но и знаком с основными аспектами его жизни, например, с кем тот дружит. При отсутствии подобных знаний такое грандиозное событие, как рождение первого ребенка, может ослабить, а не укрепить союз.

Повернитесь в сторону своего партнера

Готтман подчеркивает, что даже в повседневности есть место для романтики. Только когда вы отворачиваетесь друг от друга, отношения идут к своему концу. Многие пары думают, что романтический ужин или проведенный вместе отпуск могут сделать их брак счастливым. В действительности именно маленькая частичка каждодневного внимания, уделенного другому человеку, — поворот в сторону партнера — имеет наибольшее значение.

Позвольте повлиять на себя

Женщины, как правило, открыты для влияния со стороны своего партнера, тогда как у мужчин это вызывает определенные затруднения. И все же самым счастливым браком будет тот, в котором мужчина прислушивается к своей жене и принимает во внимание ее взгляды и чувства. И еще, продолжительными являются браки, в которых власть и полномочия разделены между обоими партнерами.

Заключительные комментарии

Как только вы понимаете, что «заставляет брак работать» с научной точки зрения, вы можете с легкостью улучшить свои взаимоотношения и защитить их от провала. Безусловно, это применимо к длительным союзам любого вида. Готтман проводил 12-летние исследования взаимоотношений в рамках пар лесбиянок и гомосексуалистов и выяснил, что их взаимодействие и проблемы ничем не отличаются от таковых в традиционных браках. Гомосексуалисты склонны в меньшей степени принимать проблемы на свой личный счет, использовать тактики агрессии или контроля. Они проявляют больше любви и чувства юмора в рамках вспыхнувших разногласий, однако общая динамика конфликтов и их разрешения выглядит одинаково.

Возможно, через 50 лет мы обернемся назад и удивимся, как мало люди знали о физиологических и психологических реакциях на конфликтные ситуации и о том, как вообще нужно выстраивать отношения. Парадоксально, что именно точные науки могут многому научить нас в тех вещах, которые превращают нашу жизнь в нечто стоящее того, чтобы ее прожить. В любви, романтике и дружбе.

Джон М. Готтман

С 1986 года Готтман является почетным профессором Вашингтонского университета. Он автор более 100 научных статей и большого числа книг, включая «Руководство по общению для супружеских пар» (1979), «Индикаторы

развода»¹ (1993), «Воспитание эмоционально интеллектуального ребенка»² (1996), «Терапия взаимоотношений»³ (2001) и «Математика брака»⁴ (2003).

Институт Готтмана, созданный совместно с его женой Джули Шварц Готтман, проводит обучающие программы для профессионалов и семейных пар. Лаборатория исследований семейных отношений, в течение 15 лет получавшая средства на развитие от Американского национального института психологического здоровья (US National Institute for Mental Health), сегодня является независимой структурой – Институтом исследования взаимоотношений (The Relationship Research Institute).

Соавтор Готтмана Нэн Сильвер является пишущим редактором журнала «Parents».

¹ Gottman J. M. What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes.

² Gottman J. M. Raising an Emotionally Intelligent Child. The Heart of Parenting.

³ Gottman J. M. The Relationship Cure: A 5 Step Guide to Strengthening Your Marriage, Family, and Friendships.

⁴ Gottman J. M. The Mathematics of Marriage: Dynamic Non-linear Models.

Природа любви

«То немногое, что мы знаем о любви, не выходит за рамки простых наблюдений, и то немногое, что мы пишем о ней, было написано гораздо лучше поэтами и романистами. Но еще тревожнее тот факт, что психологи уделяют все меньше и меньше внимания этой теме, которая пронизывает всю нашу жизнь.

Психологи, по крайней мере, те, которые пишут учебники, не только не проявляют никакого внимания к происхождению и развитию любви и привязанности, но, похоже, вообще не догадываются об их существовании».

В двух словах

Телесный контакт и крепкая привязанность, которые мы получаем в детстве, играют жизненно важную роль в становлении здоровой личности.

В схожем ключе

Стэнли Милгрэм. *Подчинение авторитету* (стр. 408)

Жан Пиаже. *Речь и мышление ребенка* (стр. 456)

Стивен Пинкер. *Чистый лист* (стр. 468)

Б. Ф. Скиннер. *По ту сторону свободы и достоинства* (стр. 546)

Гарри Харлоу

В 1958 году американский психолог, изучающий социальное поведение и развитие обезьян, был избран на пост президента Американской ассоциации психологов. В том же году он посетил Вашингтон, где Ассоциация проводила ежегодную конференцию, чтобы выступить с докладом о недавно проведенных исследованиях макак.

В 1950-х годах в американской психологии доминировали идеи бихевиоризма, пытающегося доказать при помощи своих бесконечных экспериментов с лабораторными крысами, насколько легко мозг млекопитающего формируется в зависимости от условий окружающей среды. Харлоу и его жена Маргарет пошли наперекор устоявшимся нормам и начали проводить эксперименты с обезьянами, которые, по их мнению, лучше отражали картину человеческого поведения. Будучи человеком прямолинейным, Харлоу отказывался использовать такие термины, как «близость», когда речь шла о любви. Он сказал слушавшей его публике:

«Любовь — это удивительное состояние, глубокое, нежное, вознаграждающее. Ввиду ее интимной и личностной природы она рассматривается некоторыми как неуместная тема для экспериментальных исследований.»

Но, каким бы ни было личное отношение, наша миссия как психологов заключается в том, чтобы анализировать все грани поведения человека и животного, включая все их переменные составляющие. В том, что касается любви и привязанности, психологи провалили свою миссию».

Доктрина бихевиоризма гласила, что людьми движут их базовые потребности, такие, как голод, жажда, разрушение, боль и секс. Другие мотивирующие факторы — любовь и привязанность — считались вторичными. В процессе воспитания детей привязанность и любовь отошли на второй план и были принижены в пользу веры в «обучение». При этом представление о том, насколько важен маленьким детям физический контакт, было слишком слабым.

«Природа любви» перевернула все с ног на голову. Принимая во внимание отказ Харлоу воспринимать любовь и привязанность как «вторичные движущие факторы», его доклад стал одной из самых популярных работ, которые когда-либо были написаны.

Еда, вода и любовь

Харлоу решил работать с молодыми макаками, потому что они более зрелы по сравнению с человеческими младенцами и не слишком отличаются от них в том, как они ухаживают, держатся друг за друга, отвечают на привязанность и даже слышат и видят. Макаки также похожи на людей в том, как они обуча-

ются, испытывают и выражают страх и чувство разочарования.

Он отметил, что в отсутствие контакта с матерью, у этих лабораторных обезьянок развивалось чувство глубокой привязанности к мягким тряпкам (по сути, пеленкам или салфеткам), которыми были укрыты полы в их клетках. Когда тряпки убирали, чтобы заменить на новую, у детенышей обезьян случался приступ гнева, свойственный маленьким детям. Эта реакция, как отмечал Харлоу, была сродни привязанности, которая возникает у детей к определенной подушке, одеялу или мягкой игрушке. Поразительно, но в ходе исследования ему удалось обнаружить, что детеныши обезьян, выращиваемые в клетках из плетеной проволоки без тканевых подстилок, имели очень мало шансов прожить дольше пяти дней. Похоже, что «мягкие вещи, к которым можно прижаться», были не просто вопросом комфорта, а — в условиях отсутствия матери — главным фактором выживания.

Идея бихевиоризма заключалась в том, что младенцы — будь то младенец животного или человека — любят своих матерей за молоко, которое они им предоставляют, поскольку это удовлетворяет их базовую потребность. Но то, что увидел Харлоу в случае с тканевыми подстилками, заставило его задуматься о том, что младенцы могут любить своих матерей не за их молоко, а за тепло и заботу, которые они дарят. Возможно, любовь была такой же базовой потребностью, как потребность в воде и еде.

Доктрина бихевиоризма гласила, что людьми движут их базовые потребности, такие как голод, жажда, разрушение, боль и секс. «Природа любви» перевернула все с ног на голову.

Мамы из тряпок и проволоки

Чтобы проверить свои идеи дальше, Харлоу и его команда создали двух «суррогатных матерей»: одну из куска дерева, обмотанного тряпками и имеющего специальную лампу, которая обеспечивала тепло, а вторую — из обычной проволоки. Для первой группы из четырех новорожденных обезьян тряпочная мать давала еще и молоко, а проволоочная — нет; для второй группы все было сделано наоборот. Исследование показало, что даже когда суррогатная мать из проволоки давала молоко, маленькие обезьяны больше стремились к физическому контакту и времяпрепровождению с мягкой тряпичной куклой.

Этот результат изменил привычное представление о том, что младенцы любят свою мать на уровне условных рефлексов только потому, что она предоставляет им молоко, столь необходимое для выживания. Было очевидно, что возможность получать молоко была не главным фактором для обезьян; намного большее значение имел телесный контакт, или «материнская любовь».

(Харлоу пошел еще дальше — он заявил, что, возможно, основная функция вскармливания заключалась как раз в том, чтобы обеспечить регулярный физический контакт между матерью и ребенком, принимая во внимание то, что нежная привязанность была столь важной для выживания. В конечном итоге, отметил он, в продолжительных перерывах между вскармливаниями остается именно эта теплая привязанность.)

Любовь слепа

Если маленькие дети бегут и обнимают свою мать, когда испытывают страх или видят перед собой какую-то угрозу, Харлоу решил проверить, будет ли происходить то же самое в случае с обезьянами и их суррогатными матерями. Ответ оказался положительным: маленькие обезьяны бежали и обнимали тряпичную куклу, независимо от того, насколько хорошо эта мать их «вскармливала». Похожей реакция была и тогда, когда, поместив обезьян в незнакомую для них комнату с новыми визуальными стимулами, им дали возможность вернуться к своим тряпичным матерям.

Харлоу также обнаружил, что обезьяны, которые были разлучены с суррогатными матерями в течение продолжительного периода, все равно немедленно стремились к ним, если им предоставлялся такой шанс. Привязанность, однажды установленную, было очень сложно стереть из памяти. Даже обезьяны, выращенные в отсутствии любой матери, суррогатной или настоящей, после нескольких дней растерянности и страха, проведенных наедине с тряпичной куклой, могли привыкнуть к ней и создать крепкую привязанность. Спустя некоторое время они начинали придерживаться тех же моделей поведения, что и обезьяны, постоянно находящиеся рядом с суррогатной матерью.

В рамках другого эксперимента, некоторые из суррогатных матерей могли выполнять убаюкивающие

Эксперименты Харлоу еще раз показали, что большое значение для нас имеет именно тесная связь, которую мы устанавливаем с нашими матерями.

движения и давать тепло. Маленькие обезьяны еще больше привязывались к таким матерям, проводя у них на руках по 18 часов в день.

Вызывало ли особую любовь у маленьких обезьян лицо суррогатной матери с большими нарисованными глазами и ртом? Самой первой выращенной Харлоу обезьяне дали суррогатную мать, у которой на месте головы был просто деревянный шар безо всякого изображения лица, и детеныш прожил с ней вместе полгода. Когда позже эту куклу заменили на две других, у которых были нарисованы лица, маленькая обезьяна разворачивала головы кукол так, чтобы лица не было видно. — такой она привыкла видеть свою предыдущую мать!

Эксперименты Харлоу еще раз показали, что большое значение для нас имеет именно тесная связь, которую мы устанавливаем с нашими матерями, независимо от того, как они выглядят или насколько безразлично к нам относятся. Харлоу вовсе не шутил, когда писал, что «любовь слепа». Он пришел к выводу, что во вскармливании, предоставляемом реальной или суррогатной матерью, не было существенной разницы — было очевидно, что детеныш обезьяны нуждался лишь в общей «фигуре матери», чтобы вырасти здоровым и счастливым.

Правда всплывает

Подобные выводы, тем не менее, оказались преждевременными. Харлоу отметил, что, когда его детеныши обезьян вырастали, многое у них было не так.

Вместо нормального спектра эмоциональных реакций обезьяны проявляли склонность только к объятиям или деструктивной агрессии, зачастую разрывая тела кукол и разбрасывая повсюду куски тряпок и бумаги. Даже во взрослом возрасте они испытывали необходимость в том, чтобы прижиматься к мягким или меховым вещам, и не могли отличить одушевленный предмет от неодушевленного. Хотя они могли проявлять любовь к другим обезьянам, слишком немногие из них смогли ужиться с партнерами уже во взрослом возрасте, а те из них, у кого родились детеныши, не могли заботиться о них должным образом. Очевидно, что отсутствие реакции со стороны их суррогатных матерей, а также изоляция от других обезьян лишили их возможности на нормальную социальную адаптацию. Они понятия не имели о том, что считалось приемлемым или неприемлемым поведением, что такое взаимный обмен эмоциями в рамках нормальных отношений.

Открытие Харлоу напоминало то, что уже наблюдал в 1940-х годах венгерский психиатр Рене Шниц. В своих широко известных исследованиях он сравнивал детей, выращенных в различных специальных учреждениях. Первая группа детей воспитывалась в приюте для подкидышей, в чистой и аккуратной, но немного изолированной обстановке. Вторая группа росла в притюремных яслях, где был постоянный беспорядок и где им приходилось жить в тесном физическом контакте друг с другом. В течение двух лет более трети детей из приюта умерло, в то время как дети из другой группы оставались живы спустя даже пять лет.

У большей части детей, выживших в приюте, с возрастом возникли серьезные проблемы, и более 20 детей пришлось поместить в специальные лечебные заведения. Основная разница заключалась в том, что матерям, чьи дети находились в тюремных яслях, разрешали заботиться о них, в то время как дети-подкидыши росли под контролем только профессиональных нянечек. Независимо от того, определялась смерть как «физическая» или «психологическая», именно недостаток любви и заботы стали ее основной причиной.

Заключительные комментарии

Критики утверждают, что все, чего смог добиться Харлоу, сводилось к научному доказательству здравого смысла — младенцы и дети нуждаются в тесной физической и эмоциональной привязанности к кому-то настолько же сильно, насколько нуждаются в кислороде. Однако задача развеять последние сомнения относительно того, что все и так уже знают, стала основной целью экспериментальной психологии, и именно исследования Харлоу помогли изменить принцип работы детских домов и социальных служб. То, что раньше воспринималось как вызов устоявшимся нормам выращивания детей, сегодня является широко распространенной практикой. Например, утверждение, что мать должна прижимать новорожденного ребенка к своему телу, чтобы он смог ощутить тепло ее кожи, объясняется тем, насколько разрушитель-

ным может стать отсутствие подобных контактов. Об этом и говорил в своих исследованиях Харлоу.

Его работа с обезьянами также вывела на новый уровень наши знания об интеллекте и возможностях животных. Б. Ф. Skinner полагал, что животные лишены чувств, однако подопечные Харлоу были созданиями, движимыми любопытством, жадой познания и глубокими эмоциональными потребностями.

Но все эти открытия достались дорогой ценой. Прония заключалась в том, что ученый, стремящийся помочь людям разобраться в «природе любви», свел эту любовь к тюремным условиям лабораторных клеток, где содержались его обезьяны. С течением времени эксперименты Харлоу становились все более жестокими, поскольку его стали интересовали проблемы депрессии в мире животных. Многие люди, помогавшие ему в проведении его исследований, утверждали, что для них самих это был разрушительный жизненный опыт.

Чтобы узнать больше о личных аспектах жизни Гарри Харлоу — его разводе, смерти второй жены, повторном браке, проблемах с алкоголем и его роли как отца, — советуем прочитать книгу Деборы Блум *«Любовь в парке убийц: Гарри Харлоу и наука любви»*¹ (2002). Название происходит от прозвища, которое присвоили лаборатории Харлоу в Университете Висконсина, расположенной по адресу 600 N. Park, что можно бы-

Именно исследования Харлоу помогли изменить принцип работы детских домов и служб.

¹ Blum D. Love at Goon Park: Harry Harlow and the Science of Affection.

до легко прочесть как «Goon Park» («Goon» в переводе с английского — «убийца», «головорез»). Многие полагали, что это определение как нельзя лучше характеризует личность Харлоу, учитывая его антифеминистские взгляды и известные всем безрассудство и жестокость экспериментов.

Гарри Харлоу

Гарри Израэль родился в городе Фейрфилд, штат Айова, в 1905 году и был очень амбициозным ребенком, чьи интеллектуальные способности обеспечили ему место в Стэнфордском университете. Там он получил степень бакалавра, а затем и докторскую степень по философии. В 25 лет он получил место преподавателя в Университете Висконсина. Примерно в этот же период он менял свою фамилию на Харлоу, поскольку ему сказали, что антисемитское движение, разворачивающееся в стране, может помешать его карьере, хотя сам он принадлежал к Епископальной англиканской церкви. Вскоре Харлоу создал свою лабораторию изучения психологии приматов, где стал работать совместно с исследователем в области IQ Люисом Терманом, а также Абрахамом Маслоу.

Харлоу проработал в Университете Висконсина большую часть своей карьеры, вплоть до 1974 года он занимал должность профессора психологии в Исследовательском центре имени Джорджа Кэри Комстока. Он возглавлял исследования, проводимые в области человеческих ресурсов в американской армии, а также читал лекции в Корнеллском университете и многих других университетах северо-восточного

побережья. В 1972 году он получил золотую медаль от Американской ассоциации психологов, и в 1974 году переехал в Таксон, чтобы занять место почетного профессора Университета Аризоны.

Его первая жена Клара Миаре помогла ему в проведении исследований, но в 1946 году они развелись. Тогда Харлоу женился на Маргарет Кинне (Марлоу), а через год после ее смерти в 1970 году повторно женился на Кларе Миаре. У них родилось три сына и одна дочь. Харлоу умер в 1981 году.

1967

Я — о'кей, ты — о'кей

«Цель этой книги — не только познакомить с новыми данными, но и ответить на вопрос: почему люди живут не настолько хорошо, насколько, как они знают, могли бы. Люди догадываются, что специалисты многое могут объяснить в поведении человека, но это не окажет ни малейшего воздействия на их заботы, семейные конфликты или на капризы их детей».

В двух словах

Если мы будем более внимательно отслеживать свои привычные реакции и поведенческие модели, наша жизнь может стать поистине свободной.

В схожем ключе

Эрик Берн. *Игры, в которые играют люди* (стр. 60)

Анна Фрейд. *Психология Я и защитные механизмы*
(стр. 220)

Карен Хорни. *Наши внутренние конфликты* (стр. 324)

Томас Э. Харрис

Вы понимаете, что ваша книга стала классикой, когда вы замечаете ее в руках героя телевизионного ситкома.

В эпизоде шоу *Seinfeld* Джерри Синфелд¹ открывает дверь квартиры и застаёт своего друга Джорджа Костанца — полностью безнадежный случай! — читающим на диване книгу «Я — о'кей, ты — о'кей». Для Джерри чтение книги по самопомощи с таким глупым названием является еще одним доказательством, что его друг — полный неудачник.

«Я — о'кей, ты — о'кей» в действительности была иконой популярной психологии в 1960-х и 1970-х годах. Спрос на книгу был невероятно высок, и сегодня она занимает свое достойное место в пантеоне книг с продажами более 10 миллионов экземпляров. Но о чем говорят цифры продаж? В нашу эпоху продаются тонны низкопробной литературы. Но книгу «Я — о'кей, ты — о'кей» выделяет именно то, что ее до сих пор читают и используют.

¹ Джерри Синфелд (Jerry Seinfeld) — известный комик США и ведущий шоу *Seinfeld*, по образу которого снимали российское ток-шоу «Окна».

Ваша психологическая семья: Родитель, Взрослый, Ребенок

Чтобы понять успех книги Харриса, мы должны взглянуть на идеи, озвученные в книге *«Игры, в которые играют люди»* его наставником Эриком Берном. Харрис использовал труд Берна как основу собственной книги, но вместо того, чтобы анализировать игры, в которые играют люди, он сконцентрировался

Харрис приводит множество примеров разговоров, отражающих, что внутри человека верх берут состояния Ребенка или Родителя.

на концепции Берна о существовании трех внутренних голосов, которые постоянно говорят внутри нас: Родитель, Взрослый и Ребенок. В каждом из нас присутствует «информация» от Родителя, Взрос-

лого и Ребенка, которая определяет процесс нашего мышления и принятия решений, и Харрис полагал, что транзактный анализ поможет освободить и вывести на первый план состояние Взрослого — голос разума.

Взрослый в нас не позволяет поддаваться стремлению к необдуманному послушанию (Ребенок) или привычкам и предрассудкам (Родитель), оставляющим лишь крохи свободной воли. Взрослый олицетворяет собой объективность, которая вдохновляла Сократа, сказавшего: «Непознанная жизнь не стоит того, чтобы быть прожитой». Это голос разума и морали, который позволяет нам расти и проверять, насколько решения, предлагаемые Ребенком и Родителем, уместны в конкретной ситуации. Мы можем, как Ребенок, зака-

титель истерику, когда на стойке регистрации в гостинице узнаем, что при бронировании возникла какая-то путаница. Вместо этого мы принимаем ситуацию как данность на какое-то время, понимая, что, если мы хотим добиться положительного решения, лучше сохранять спокойствие.

Харрис приводит множество примеров разговоров, отражающих, что внутри человека верх берут состояния Ребенка или Родителя, и показывающих насколько трудно избавиться от расизма или любых других предубеждений, когда мы не осознаем, под влиянием какой модели поведения мы находимся.

Чего это стоит — быть «о'кей»

Что в действительности означает название книги *«Я — о'кей, ты — о'кей»*? Харрис отмечает, что дети, ввиду их неравных сил со взрослыми, знают, что быть ребенком «не о'кей», а вот быть взрослым в этом мире — о'кей». Каждый ребенок так считает, даже если он растет в самой счастливой семье. И многие взрослые, только что вышедшие из-под опеки своих родителей и переосмыслившие по-новому это знание, начинают перекладывать его на своих детей в обратном предомыслии. Хорошая новость заключается в том, что, как только мы узнаем, что это было всего лишь умозаключение, мы можем заменить его на более спокойную форму, где есть место для любви к самому себе.

Мы не погружаемся в состояние *«Я — о'кей, ты —*

о'кей». Мы можем иногда испытывать его, но чтобы закрепить его в собственном разуме, мы должны принять это состояние как осознанное решение (а не обычное чувство), основанное на вере в людей в целом. Это немного напоминает христианскую концепцию благодати, то есть полного приятия самого себя и других людей. С этой точки зрения мы способны абстрагироваться от моделей поведения Ребенка или Родителя в других людях, даже если это поведение нас обижает. Мы достигаем уровня, когда уже не ожидаем, что каждый поступок другого человека сделает нас счастливыми, осознавая, что принцип *«я – о'кей, ты – о'кей»* действует даже тогда, когда мы этого не замечаем.

Независимо от того, определите вы это как Сверх-Я, Взрослый или, выражаясь языком Нью-эйдж, «Высшее Я», желание вывести внутренний голос взрослого человека на первый план является основной составляющей человеческого развития. *«Я – о'кей, ты – о'кей»* позволяет нам высвободить самих себя из психологической тюрьмы, о существовании которой мы могли даже не догадываться. Нередко различные игры, оборонительная позиция или глубокие предрассудки приносят нам больше удовольствия и являются более легким способом достижения цели. В нашем обществе мы можем считаться успешными людьми, даже если при этом постоянно прислушиваемся только к голосу Ребенка: при такой модели поведения мы расцениваем окружающих людей как объекты, которые нам либо помогают, либо преграждают путь к на-

шим достижениям. Истинно успешный человек, напротив, считает окружающих равными себе людьми, у которых можно многому научиться.

Заключительные комментарии

Хотя книгу Берна о транзактном анализе можно считать более глубокой, «Я – о'кей, ты – о'кей» написанная Харрисом, стала бестселлером потому, что предоставила более легкое объяснение концепции сосуществования Родителя, Взрослого и Ребенка внутри нас. Возможно, терминология покажется немного странной, однако она полностью отражает оригинальную идею Фрейда о Сверх-Я, Я и Оно – основных элементах, которые Фрейд признал ключевыми для понимания природы человека. Хотя эта книга относится к популярной психологии, Харрис вовсе не стремился к тому, чтобы она поправилась абсолютно всем. Он приводит много цитат из произведений таких авторов, как Эмерсон, Уитмен, Платон и Фрейд, считая, что, если читатель не знает ничего о таких фигурах, он обязательно должен с ними познакомиться.

Хотя транзактный анализ никогда не станет термином, распространенным на бытовом уровне, он оказывает нам реальную помощь в понимании наших негативных и зачастую неосознанных моделей поведения. Учитывая его идею «самоизлечения», основная

В нашем обществе мы можем считаться успешными людьми, даже если при этом постоянно прислушиваемся только к голосу Ребенка.

доля профессионалов в области психиатрии никогда не расценивала транзактный анализ как достойный изучения. Тем не менее, он занял достойное место в копилке техник психологов и консультантов, нуждающихся в проверенных инструментах, ведущих к реальным изменениям.

Транзактный анализ смог найти свое отражение даже в художественной литературе. Джеймс Редфилд¹ признал, что работы Харриса и Берна оказали на него огромное влияние при написании одного из самых ярких бестселлеров 1990-х годов — «Селестинские пророчества», «Драмы контроля», в которых участвуют и от которых стремятся освободиться его персонажи, являющиеся верным отражением игр и позиций транзактного анализа: вопрос выживания героев книги — и, безусловно, эволюция человечества — зависит напрямую от способности выходить за рамки этих стереотипных реакций.

Томас Э. Харрис

Харрис родился в Техасе. Он учился на медицинском факультете Университета Темпл в Филадельфии, с 1942 года проходил практику в качестве врача-психиатра в больнице Святой Елизаветы в Вашингтоне. В течение нескольких лет он работал штатным психиатром на военно-морском

¹ Джеймс Редфилд (James Redfield) — эзотерик, автор знаменитых романов «Селестинское пророчество» и «Десятое пророчество».

флоте США и находился в Перл-Харборе во время атаки на военную базу. Возглавлял Институт психиатрии военно-морского флота США.

После войны Харрис стал преподавателем в Университете Арканзаса, а также старшим должностным лицом по вопросам психогигиены человека. В 1956 году он открыл частную психотерапевтическую практику в Сакраменто, штат Калифорния, и стал директором Международной ассоциации трансактивного анализа.

Истинноверующий

«Массовое движение привлекает и удерживает своих приверженцев не доктриной и обещаниями, а тем убежищем, какое оно дает им, — убежищем от тревог бессмысленного и одинокого существования».

«Массовые движения обычно обвиняют в обмане их участников: в том, что они надеждами на будущее лишают их возможности наслаждаться настоящим. Но для неудовлетворенных настоящее и без того непоправимо исковеркано: удобства и удовольствия не могут улучшить для них настоящее. Только надежда может принести им чувство подлинного удовлетворения».

В двух словах

Люди позволяют вовлечь себя в массовые события, чтобы снять с себя ответственность за собственную жизнь и сбежать от банальности или страданий настоящего.

В схожем ключе

Патрикэль Браден. *Психология самоунижения* (стр. 92)

Виктор Франкл. *Воля к смыслу* (стр. 212)

Эрик Хоффер

Если вы когда-нибудь были знакомы с человеком, который примкнул к секте, обратился в религиозную веру или бросился с головой в политическое движение, потеряв в итоге свое собственное Я, данная книга поможет вам разобраться, как и почему это происходит. Работа любителя в области психологии — Хоффер был грузчиком в порту Сан-Франциско — книга *«Истинноверующий: Личность, власть и массовые общественные движения»* представляет собой захватывающий анализ массовых движений и их способности формировать взгляды человека. Она показала, как духовная жажда заставляет людей отрекаться от самих себя, дабы стать частью чего-то, несомненно, более великого и славного.

Книга могла бы приобрести особое значение, будь она издана на заре Второй мировой войны, когда разрушительная волна одного-единственного движения — нацизма — прокатилась по всей Европе. Но работа Хоффера живет вне времени благодаря его тонким наблюдениям в психологии массовых движений и пониманию причин, по которым люди проявляют готовность и желание умереть за идею. Фактически все, что он написал, может быть отнесено к сегодняшним террористам и смертникам. Хотя *«Истинноверующий»* появился на свет более полувека назад, его идеи как никогда сохранили свою актуальность.

Жажда перемен

Почему массовые движения столь мощны? Потому что они переполнены страстью, утверждает Хоффер. Влиятельные политические движения всегда несут в себе религиозное рвение. Французская революция была свежей религией, замещающей все существующие догмы и обряды церкви новыми доктринами, связанными с государством. То же самое можно сказать и о большевистской революции, и о движении нацистов:

Работа Хоффера живет вне времени благодаря его тонким наблюдениям в психологии массовых движений и пониманию причин, по которым люди проявляют готовность и желание умереть за идею.

«Серп и молот, равно как и свастика, — отмечает Хоффер, — сродни все тому же кресту».

(Тот, кто встал в ряды революции на начальном этапе движения, стремится к самым большим и кардинальным переменам в собственной жизни.) Лидеры массовых движений знают об этом и поэтому делают все, чтобы «вскормить и взлелеять самые экстравагантные надежды» (Они обещают не постепенные и нарастающие перемены, а полное изменение образа жизни верящих в них людей.)

Люди, как правило, примыкают к организациям из личных интересов — продвижения или приобретения тех или иных выгод для самих себя. Те, кто присоединяется к революционному массовому движению, напротив, делают это для того, чтобы «освободиться от своего ненавистного Я». Если мы не испытываем счастья от того, кто мы есть в действительности, в рамках массового движения это перестает играть хоть какую-то роль, поскольку Я никак не связано со «священной

идеями» революции. Если раньше люди считали свое существование тщетным и бессмысленным, теперь в их жизни появлялась гордость, цель, уверенность и надежда. «Вера в «священное дело» частично заменяет утраченную нами веру в самих себя» — писал Хоффер. Парадокс заключается в том, что желание расстаться с ощущением своего Я, приводит к огромному росту самоуважения и чувству собственной значимости.

Другие кандидаты

Кто еще способен поддаться массовым движениям? В главе о потенциальных истинноверующих Хоффер отмечает, что самые бедные слои населения не подходят на эту роль. Они слишком рады тому, что им просто удастся выжить, чтобы интересоваться грандиозными идеями. Скорее те, у кого есть в этой жизни хоть что-то, будут искать возможности получить еще больше и, следовательно, с большей долей вероятности будут вовлечены в разворачивающиеся события. По мнению Хоффера, «наша неудовлетворенность сильнее тогда, когда мы многое имеем и хотим иметь еще больше, чем когда мы ничего не имеем и хотим немногого. Мы меньше недовольны, когда нам не хватает многого, чем когда нам не хватает чего-либо одного».

Люди примыкают к массовым движениям ради чувства принадлежности и товарищества — ощущений, которых так не хватает в обществе экономической свободы и конкуренции. Чем может быть просто скучно. Хоффер отмечал, что Гитлера финансировали жены некоторых крупных предпринимателей Германии, которые больше не находили удовлетворения в привыч-

ных для себя развлечениях. Возможность принять участие в событии и помочь его лидеру может опьянять, вытесняя даже такие надежные источники удовольствия, как семья и работа. Более того, Хоффер указал на один удивительный факт, что в массовые движения зачастую вовлекаются люди с *безграничными* возможностями.

Наконец, к движению примыкают те, кто не хочет брать на себя ответственность за собственную жизнь. Молодые нацисты стремились снять с себя ношу не-

По мнению Хоффера, «наша неудовлетворенность сильнее тогда, когда мы многое имеем и хотим иметь еще больше, чем когда мы ничего не имеем и хотим немногого.

обходимости принимать решения и шаг за шагом выстраивать свою жизнь, как это делали их предки. Как привлекательны были простые обещания вечной славы Третьего рейха. Поражение в войне, поставившее их перед лицом ответственности за все, что случилось, заставило их испытать шок, ведь именно от этой самой ответственности они отрекались на торжественных маршах нового режима.

Почему люди умирают за идею

Обещание массового движения кардинально изменить мир к лучшему дает возможность его участникам пренебречь всеми существовавшими ранее моральными нормами и ограничениями. Священный или увенчанный славой итог оправдывает любые средства, и истинноверующие готовы совершать ужасные деяния против других людей, движимые желанием построить свой рай на земле. Хоффер предупреждает, что мы должны быть особо осторожны «в дни, когда надеж-

ды и мечты носятся по улицам». Они обычно являются предвестниками катастрофы.

Для неистинноверующих самопожертвование мученика, пилота-камикадзе или террориста-смертника может показаться абсолютно пераациональным. Однако если нынешняя жизнь рассматривается как бесполезная, а вера в движение столь сильна, смерть во имя великой цели не будет такой уж бессмысленной. До того, как достичь подобного состояния, отмечает Хоффер, человек сдирает до мяса ощущение собственной индивидуальности. {Полностью поглощенный в общее тело массового движения, он больше не является человеком, которого когда-то знали его друзья и семья, а лишь олицетворяет собой партию, племя, стадо.}

{В глазах истинноверующего простые люди выглядят слабыми, безправственными, бесхребетными или павшими. Ощущение непорочности собственных намерений позволяет им совершать все, что они хотят, во имя благородной цели — включая и самоубийство.} Именно узость кругозора, даже скорее слепота, истинноверующего питает его силы. Если мир просто черно-белый, значит, поступок понятен и оправдан. Только люди широких и непредвзятых взглядов сталкиваются с сюрпризами и противоречиями в жизни.

Заключительные комментарии

Одно из главных убеждений Хоффера заключалось в том, что «отсутствие чего-либо» всегда выступало более мощной движущей силой, чем «наличие этого». Если обычный человек ради улучшения своих жизненных условий будет работать над тем, что он уже име-

ет, истинноверующий не успокоится до тех пор, пока не ощутит себя частью процесса кардинального изменения всего мира сразу. Подобная ненависть к настоящему принесла уже немало горя, но, с другой стороны, свержение множества деспотичных и жестоких режимов было бы невозможно без тех людей, кто стремился и мечтал о чем-то новом, кто разжигал кровавые революции ради таких идеалов, как свобода и равенство. Плохо это или хорошо, этим миром правят фанатики.

«Истинноверующий» затрагивает не только проблемы массовых движений. Это философский труд, раскрывающий с новой интересной стороны природу человека и не со-

державший ни одного бессмысленного слова или предложения. Книга является также прекрасным ответом на вопрос, почему мотивацией и поступками человека следует интересоваться не одним только психологам.

Эрик Хоффер

Родился в Нью-Йорке в 1902 году в семье эмигранта-краснодеревщика. В его доме говорили на английском и немецком языках. В возрасте семи лет Хоффер ослеп в результате полученной травмы головы и пропустил большую часть школьной программы обучения. В 15 лет без какого-либо хирургического вмешательства к нему чудодейственным образом вернулось зрение.

Его отец и мать умерли, когда Хоффер был еще подростком. Он получил в наследство 300 американских долларов и переехал в Калифорнию. Зарабатывая на жизнь вахтовы-

ми работами и добычей золота, Хоффер проводил все свободное время за чтением книг, начиная с произведений Монтеня и заканчивая «Майн кампф» Гитлера. На протяжении многих лет Хоффер работал портовым грузчиком в Сан-Франциско и лишь в 1941 году бросил ручной труд.

Книга «Истинноверующий» принесла Хофферу славу, и вторую часть своей жизни он посвятил писательской деятельности. Другие книги Хоффера: «Страсть разума и другие афоризмы»¹ (1954), «Испытание переменами»² (1963), «Современные нравы»³ (1967), «Размышления о состоянии человека»⁴ (1973) и «В наше время»⁵ (1976). Он также опубликовал дневник своей портовой жизни, написанная им автобиография «Придуманная правда»⁶ вышла уже после смерти автора. В год своей смерти, 1983, Хоффер был удостоен Президентской медали свободы⁷, присвоенной ему Рональдом Рейганом.

¹ Hoffer E. The Passionate State of Mind: And Other Aphorisms.

² Hoffer E. The Ordeal of Change.

³ Hoffer E. The Temper of Our Time.

⁴ Hoffer E. Reflections on the Human Condition.

⁵ Hoffer E. In Our Time.

⁶ Hoffer E. Truth Imagined.

⁷ Президентская медаль свободы (Presidential Medal of Freedom) — высшая награда США для гражданских лиц, которой награждаются как за существенный вклад в обеспечение национальной безопасности страны, так и за достижения в общественной и культурной жизни.

Наши внутренние конфликты

«Жизнь с неразрешенными конфликтами означает, прежде всего, опустошающую трату энергии, вызванную не столько самими конфликтами, сколько попытками окольными способами избавиться от них».

В двух словах

Невротические наклонности, приобретенные в детстве, не нужны нам во взрослой жизни — если мы научимся оставлять их в прошлом, мы сможем реализовать собственный потенциал.

В схожем ключе

Альфред Адлер. *Понять природу человека* (стр. 36)

Анна Фрейд. *Психология Я и защитные механизмы*
(стр. 220)

Мелани Кляйн. *Зависть и благодарность* (стр. 374)

Р. Д. Лэнг. *Расколотое Я* (стр. 384)

Абрахам Маслоу. *Дальние пределы человеческой психики* (стр. 396)

Карл Рогджерс. *Становление личности* (стр. 490)

Карен Хорни

Карен Дениэлсон было пятнадцать лет, когда Зигмунд Фрейд написал *«Толкование сновидений»*. Позже она сама станет знаменита тем, что «добавит женственности» в мужской бастион психоанализа, однако ей придется прождать 35 лет, пока не будет напечатана ее первая работа. За эти 35 лет она успеет выйти замуж, родить троих детей и получить докторскую степень по философии.

Карен Хорни, взявшая фамилию мужа, разошлась с Фрейдом по нескольким вопросам. Развенчав некоторые из его идей, таких как «зависть пенису», и в принципе припизив концепцию доминирования сексуальной мотивации, она привнесла больше обоснованного смысла в психоанализ в целом. Она также показала, насколько женщины чувствительны к неврозам, спровоцированным нерсально завышенными и необоснованными социальными ожиданиями, чем заслужила репутацию первого психоаналитика-феминстки.

Хорни противопоставляла себя догмам Фрейда, утверждая, что люди не всегда должны быть узниками своего подсознания или прошлого. Она хотела оты-

скасть основную причину психологических проблем, определяя их как проблемы *настоящего*, которые можно вылечить. Ее описание невротических типов, настолько простое и элегантное, оказало существенное влияние на современную терапевтическую практику, а ее межличностный подход и акцент на необходимости раскрытия «реального Я», обладающего огромным

потенциалом, во многом отразились на гуманистической психологии Карла Роджерса и Абрахама Маслоу. Наконец, Хорни хотела сделать процесс анализа настолько понятным, чтобы люди могли само-

стоятельно анализировать себя. Этим она предвосхитила зарождение когнитивной терапии и психологии самопомощи.

Ее книга *«Наши внутренние конфликты: Конструктивная теория неврозов»* ориентирована на простого читателя. Хотя Хорни была дипломированным специалистом, занимающимся лечением сложных случаев неврозов, она верила, что «при должном усилии мы сами способны распутать наши собственные конфликты».

Книгу Хорни можно считать великолепной книгой по самопомощи, основанной на сорокалетнем опыте и вдумчивых наблюдениях за защитными реакциями человеческого разума. Наверно, вы будете уникальным человеком, если хотя бы отчасти не увидите самого себя в описаниях трех основных невротических конфликтов, представленных Хорни.

Хорни противопоставляла себя догмам Фрейда, утверждая, что люди не всегда должны быть узниками своего подсознания или прошлого.

Конфликты и противоречия

Согласно теории Хорни, все невротические симптомы (также называемые «влечением») указывают на неразрешенный внутренний конфликт. Хотя симптомы создают трудности для человека в повседневной жизни, именно конфликт предшествует депрессии, тревоге, инертному состоянию, перешителю, неуместной привязанности, чрезмерной зависимости и так далее. Конфликт напрямую связан с противоречиями, которые человек зачастую не замечает. Например:

- ❖ человек резко выступает против полученных оскорблений, которых на самом деле не было;
- ❖ человек дорожит своей дружбой с другими людьми, и, тем не менее, крадет у них вещи;
- ❖ женщина уверяет всех в своей огромной любви к детям и при этом забывает о днях их рождения;
- ❖ девушка испытывает огромное желание выйти замуж, но избегает контактов с мужчинами;
- ❖ всепрощающий и терпимый по отношению к окружающим человек не прощает себе даже самую малость.

Вещи, которые *«не дополняют друг друга»*, подобно приведенным выше примерам, напрямую указывают на раскол внутри самой личности. В том, что касается матери, Хорни отмечает, что, возможно, она «больше предана своему идеалу хорошей матери, чем собствен-

но детям». Или, как вариант, она склонна к подсознательным садистским наклонностям, направленным на то, чтобы огорчать своих детей и лишать их радости. Основной момент заключается в том, что внешнее поведение человека указывает на существование глубинных конфликтов. Представьте себе брак, в котором супруги ссорятся по поводу и без. Является ли предмет ссор истинной проблемой или это всего лишь отражение некоей динамики внутренних процессов?

Как развиваются конфликты

Фрейд считал, что все внутренние конфликты человека обусловлены столкновением инстинктивных потребностей и «цивилизованного» сознания — ситуацией, которую мы никогда не будем в силах изменить. Однако Хорни предположила, что проблемы возникают в результате конфликта взаимоисключающих потребностей внутри нас.

К примеру, дети, растущие во враждебной семейной обстановке, так же хотят любви, как и все люди,

Согласно теории Хорни, все невротические симптомы указывают на неразрешенный внутренний конфликт.

однако они вынуждены проявлять агрессию, чтобы справляться с окружающими их условиями. Когда они вырастают, их истинные потребности начинают конфликтовать с потребностями невротическими, постоянно говорящими им о необходимости контролировать людей и ситуации.

Печально, но свойства личности, к проявлению ко-

которых подталкивает их невротический конфликт, никогда не позволяют им получить то, чего они хотят на самом деле. Модель поведения, которую они выработали в детстве, переросла в их личность, однако личность расколотую.

Вместо идей о «зависти пенису» или «Эдиновом комплексе» Хорни заявила, что все взрослые невротические состояния обусловлены более простыми факторами, такими как недостаток или переизбыток любви, нехватка родительской заботы, внимания или уважения в адрес ребенка, условная любовь, непоследовательные правила, изоляция от других детей, враждебная атмосфера, доминирование и так далее. Все это заставляет ребенка создавать собственный защитный механизм, разрабатывать стратегию или «невротическую склонность», которую он переносит впоследствии во взрослую жизнь. В экстремальных случаях невротическое состояние приводит к проявлению в человеке «доктора Джекила и мистера Хайда» — разделенной личности, которая даже не догадывается о существовании внутри себя двух противоположных Я.

Хорни определила три основных невротических конфликта: движение к людям, движение против людей и движение от людей.

Движение к людям

Люди с подобным внутренним конфликтом испытывали чувство изолированности или страха в детстве. В результате они пытались привлечь к себе как

можно больше внимания и любви со стороны других членов семьи, чтобы чувствовать себя в безопасности. После нескольких лет капризов и приступов гнева они, как правило, становились милыми и послушными – они находили стратегию, которая наилучшим образом помогала добиваться желаемого результата.

Уже во взрослом возрасте их потребность в любви и одобрении проявляет себя в виде острой необходимости в друге, партнере, муже или жене, которые должны «осуществить все жизненные ожидания». Болезненная потребность в том, чтобы «завладеть пол-

ностью» своим партнером, возникает вне зависимости от чувств к нему. Другие люди кажутся «незнакомыми и страшными существами», которых нужно побороть. Че-

рез проявление послушания, заботы, чувствительности и зависимости (партнер может почувствовать, что его просто «заваливают добротой») такие люди находят эффективный способ, как выстроить взаимоотношения и почувствовать себя при этом в безопасности. Характер и нрав партнера на самом деле не сильно их интересует – где-то в глубине души партнер может даже не нравиться. Основная задача заключается в том, чтобы их принимали, любили, руководили и одаривали заботой. Однако, в конечном итоге, потребность в принадлежности приводит к неправильной оценке других людей.

Запрет на собственное мнение или критику в ад-

Хорни определила три основных невротических конфликта: движение к людям, движение против людей и движение от людей.

рес окружающих порождает ощущение самого себя как «бедного несчастного я», что постепенно ослабляет личность человека. Как пронично это ни прозвучит, но когда время от времени люди подобного типа проявляют агрессию или указывают на свою изоляцию, они вдруг вызывают больше интереса и положительных чувств со стороны других. В конечном итоге их агрессивные наклонности никуда не ушли, они просто долгое время пребывали в подавленном состоянии.

Движение против людей

Эти люди росли во враждебной семейной обстановке, посему решили бороться против нее при помощи психологического сопротивления. Они перестали доверять намерениям и побуждениям людей, которые окружают их.

Взрослые люди подобного типа рассматривают мир как потенциально враждебный, однако могут со временем приобрести «тонкий слой мягкой вежливости, искренности и чувства товарищества». Они остаются благожелательными до тех пор, пока другие подчиняются их командам. Испытывая страх и тревогу, свойственную людям подчиненного типа, вместо чувства «принадлежности» они избирают для себя другой защитный механизм, говорящий о том, что в этом мире «каждый сам за себя». Они презирают слабость, особенно в самих себе, и зачастую стремятся к успеху, престижу и признанию.

Наиболее верно таких людей характеризует девиз:

«Не доверяй никому и никогда не сдавай своих оборонительных позиций». Доведенный до экстремизма эгоизм может включать в себя стремление к эксплуатации и контролю над другими людьми.

Движение от людей

Вместо стремления к принадлежности или противоборству люди подобного типа в детстве чувствовали себя слишком близко ко всем людям, которые находились рядом с ними, а посему пытались создать или увеличить дистанцию со своей семьей, погружаясь в секретный мир игрушек, книг или желаний.

Уже во взрослом возрасте они испытывают невротическую потребность в отстранении от мира, который противоречит их искреннему стремлению к одиночеству или желанию не испытывать эмоциональной связи с людьми, будь то любовь или конфликтная ситуация.

Эта группа может поверхностно ладить с другими людьми, если только те не вторгаются внутрь их «магического круга». Они живут достаточно просто, что позволяет им не работать слишком много и не терять контроль над своей собственной жизнью. Обладая способностью жить в «великолепии одиночества», чувствуя превосходство над другими людьми и веря в собственную уникальность, они испытывают огромный страх перед возможностью быть втянутыми в какую-нибудь группу, в общение или просто в разговор ни о чем во время вечеринки.

Помимо этих отличительных черт им присуще стремление к приватности и независимости, а также ненависть ко всему, что подразумевает ограничение свободы или принятие обязательств, таких как супружество или финансовые долги. Подобные люди испытывают наибольшее счастье, когда кто-то их беззаветно любит, но не накладывает на них при этом никаких обязательств. Свойственная им отстраненность от людей подразумевает молчаливость: они редко говорят о своих истинных чувствах.

Здоровый ребенок или взрослый человек выражает каждую из этих склонностей в той или иной степени, стремясь к принадлежности, борьбе или одиночеству в определенный момент времени. Только тогда, когда склонности перестают быть предметом выбора, а превращаются в навязчивое состояние, можно говорить о развитии невроза. Трагедия невротических состояний заключается в том, что они подавляют свободную волю человека, заставляя его действовать только в соответствии с доминирующими склонностями — независимо от ситуации.

Склонность к зависимости

Интенсивная работа, направленная на подавление, экстернализацию чувств (исключая самоанализ) или идеализацию собственного имиджа, отбирает у человека огромное количество сил и энергии, приводя к «потере ощущения самого себя». Парадоксально, но в условиях подобной потери человек оценивает других

людей как более значимых и более влиятельных, их мнение приобретает для него «ужасающую силу». В очень короткие сроки чрезмерный эгоцентризм невротиков приводит к полной утрате своего Я и зависимости от других.

Дух конкуренции, присущий современной цивилизации, является, по мнению Хорни, плодородной почвой для развития неврозов, поскольку чрезмерный акцент на успех и достижения предоставил людям с заниженной самооценкой возможность стать «выдающимися» и компенсировать этим свои слабости.

Трагедия невротических состояний заключается в том, что они подавляют свободную волю человека.

Она отмечала, что «безрассудное сопротивление, страстное желание выделиться и неосознаваемая потребность держаться в отдалении от других — все это является формами зависимости». Психологически здоровыми людьми движут совершенно иные стимулы. Скорее, их мотивация заключается в том, чтобы наиболее полно выражать свои таланты, вкладывая себя в искреннюю любовь или в ту область работы, которая вызывает в них особый интерес. Их вдохновляет возможность интеграции, а не отчаяние и безысходность.

Заключительные комментарии

Идея Хорни об «искреннем» человеке, живущем в полной гармонии со своим истинным и реальным Я, ничем не отличается от концепции «самоактуализирующейся личности», выдвинутой Абрахамом Маслоу, или теории «становления личности» Карла Род-

жерса. Обобщая собственную философию, Хорни приводит слова Джона Макмюррея: «Что более важного может быть в нашем существовании, чем возможность быть самим собой целиком и полностью?» Она верила, что каждый человек наделен особой силой.

Наши невротические склонности являются лишь маской, которую мы надеваем, дабы не показать свое истинное Я. Однако в большинстве случаев в этом просто нет необходимости. Мы можем обратиться к своему подчиненному, агрессивному или отстраненному Я, забыв о навязчивых моделях поведения, которые, по нашему мнению, должны защитить нас от вообразяемого зла.

Хотя Хорни прослеживала первоначальные причины внутренних конфликтов в детстве, одновременно она заставляла людей воспринимать существующие в *настоящем* невротические склонности и проблемы, чтобы избавиться от соблазна спрятаться за утверждением, что «таким меня сделало мое прошлое». Ставя огромное число своих читателей перед лицом такой правды, Хорни помогла им добраться до самого *корня* их проблем.

«*Наши внутренние конфликты*» написаны в элегантном и легком для понимания стиле и раскрывают новое видение природы человека. Вдохновляет также оптимистическая идея Хорни о том, что у человека есть все возможности для внесения необходимых изменений в свою жизнь.

Вдохновляет оптимистическая идея Хорни о том, что у человека есть все возможности для внесения необходимых изменений в свою жизнь.

Карен Хорни

Карен Дениэлсон родилась в Гамбурге, Германия, в 1885 году. Ее отец Бернд был капитаном на корабле и придерживался строгих лютеранских взглядов. В 1904 году ее родители развелись, а двумя годами позже амбициозная и одаренная Карен поступила на медицинский факультет Берлинского университета. Вскоре она вышла замуж за состоятельного доктора философии Оскара Хорни, от которого родила трех дочерей.

С 1914 по 1918 год она изучала психиатрию и прошла практику по психоанализу, включая учебные занятия, проводимые Карлом Абрахамом. Она преподавала в Берлинском институте психоаналитики, основателем которого являлась, и принимала участие во всех крупнейших конгрессах и круглых столах, посвященных проблемам психоаналитики. В 1923 году бизнес ее мужа прогорел, а сам он заболел. В том же году ее любимый старший брат умер от инфекции, что окончательно повергло ее в состояние депрессии.

В 1923 году, разведясь со своим мужем, она с тремя дочерьми переехала в США, начав работу в Институте психоанализа в Чикаго. Двумя годами позже она с детьми переехала в Нью-Йорк, работала в Институте психоанализа Нью-Йорка и наслаждалась обществом других интеллектуалов из Европы, включая психолога Эрика Фромма, с которым у нее был роман. Ее книга «Новые пути в психоанализе» (1939), критиковавшая идеи Фрейда, ускорила ее отставку из Института, заставив основать свой собственный Американский институт психоанализа.

Хорни сделала особый акцент на роль социальных и культурных факторов в психологии в своей книге «Невротическая личность нашего времени» (1937). Другие книги Хорни: «Самоанализ» (1942) и «Невроз и рост личности» (1950).

До самой смерти в 1952 году Хорни продолжала преподавательскую и терапевтическую практику. Посмертный сборник ее статей под названием «Психология женщины» вызвал новый всплеск интереса к ее работе.

Принципы ПСИХОЛОГИИ

«Сознание всегда является для себя чем-то цельным, не раздробленным на части. Такие выражения, как «цепь (или ряд) психических явлений», не дают нам представления о сознании, какое мы получаем от него непосредственно: в сознании нет связей, оно течет непрерывно. Всего естественнее к нему применить метафору «река» или «поток». Говоря о нем ниже, будем придерживаться термина «поток сознания» (мысли или субъективной жизни)».

«Можно считать непосредственно данным фактом психологии скорее личное сознание, чем мысль».

В двух словах

Психология — наука о психической жизни, другими словами, это наука о самом себе.

Уильям Джеймс

Уильям Джеймс является всемирно признанным и самым великим философом Америки. Наравне с Вильгельмом Вундтом его считают также отцом-основателем современной психологии.

Психология долгое время была всего лишь одной из областей философии, и на протяжении нескольких лет Джеймс был профессором философии. Различия, которые он провел между двумя дисциплинами, заключались в следующем: психология представляла собой «науку о психической жизни», другими словами, о разуме, находящемся внутри конкретного тела, существовавшего во времени и пространстве и наделенного мыслями и чувствами по отношению к физическому миру, находящемуся вокруг. С другой стороны, определение мысли как продукта деятельности неких глубинных сил, таких как душа или эго, относилось исключительно к сфере метафизики или философии.

Джеймс полагал, что эта новая дисциплина являлась *естественной наукой*, требующей анализа чувств, желаний, сознания, логики и решений в соответствии с их характеристиками и динамикой развития, точно так же, как того требовало построение дома из блоков и кирпичей. Его стремление посмотреть на фено-

мен психологии, а не на некие теории, спрятанные за ней, способствовало не просто активному развитию дисциплины в целом, но подведению под ее фундамент прочной научной основы.

Джеймс страдал частыми депрессиями и пребывал в болезненном состоянии, в связи с чем он потратил порядка 12 лет на написание своих *«Принципов психологии»*. В предисловии к книге он сказал: «Она выросла до таких размеров, о которых никто не может сожалеть больше, чем сам автор. Нужно быть оптимистом до мозга костей, чтобы уже в столь немолодом возрасте надеяться на то, что кто-то сможет прочитать 1400 страниц текста, вышедших из-под твоего пера». Это был знаменитый «полный курс» психологии, состоящий из двух томов. Джеймс также составил сокращенную версию своей работы, которую современные студенты называют ласково «Джимми» в благодарность за то, что им не приходится погружаться с головой в его фундаментальный труд.

Принимая во внимание размер книги, было бы логичным «обобщить» сказанное в великом произведении Джеймса. Однако мы рассмотрим всего несколько идей, которые наиболее полно отражают его содержание.

Существа привычки

«Если мы посмотрим на людей со стороны, — отмечал Джеймс, — первое, что нам бросится в глаза, это то, что они представляют собой совокупность привычек».

По сути, что такое привычка? В своем исследовании физиологии мозга и нервной системы Джеймс

пришел к выводу, что привычки представляют собой «разряды нервной системы», создающей новые пути, по которым движутся нервные импульсы. Как только один из таких путей создается, нервному импульсу становится гораздо легче передвигаться по нему снова и снова.

Однако Джеймс отмечал разницу между привычным поведением животного и человека: если поступки большинства животных происходят на автоматическом уровне и являются довольно ограниченными и простыми, люди, ввиду огромного спектра собственных желаний и потребностей, вынуждены сознательно формировать в себе новые привычки, если они хотят добиться определенных результатов. Проблема заключается в том, что на выработку новых и хороших привычек требуется много сил и старания. Джеймс писал, что ключом к приобретению хорошей привычки является бесповоротная решимость действовать в намеченном направлении. Действия вырабатывают новые пути в нервной системе человека, которая и переводит желание в разряд привычки; мозг человека должен «дозреть» до нашего желания, и новый путь не будет проложен до тех пор, пока мы не начнем повторять действия из раза в раз.

По мнению Джеймса, наиболее важно было сделать нервную систему своим союзником, а не врагом: «Чреда отдельных выпивок делает нас хроническими пьяницами, но такой же ряд благих дел и часов труда делает нас святыми в нравственном отношении или

«Если мы посмотрим на людей со стороны, — отмечал Джеймс, — первое, что нам бросится в глаза, это то, что они представляют собой совокупность привычек».

специалистами в практической и научной областях». Хотя в каждый отдельный момент мы не придаем нашим поступкам особого значения, в совокупности они приводят нас либо к могущественной целостности, либо к порицаемому всеми провалу.

По мнению Джеймса, наиболее важно было сделать нервную систему своим союзником, а не врагом.

Все это кажется нам сегодня очевидным, однако привлечение внимания современной психологии к проблеме позитивного привычного поведения человека в огромной мере является заслугой именно Уильяма Джеймса.

Мы и остальные

Понимание Джеймсом психологии всегда было сосредоточено вокруг Я человека. Другими словами, общие разговоры о «мысли» или «чувстве» как об абстрактной концепции не имели никакого значения по сравнению с существующей реальностью, выразившейся простыми фразами «Я думаю» и «Я чувствую». Он писал, что каждый человек отделяется от окружающего мира стеной — то есть черепом, окружающим мозг, — и полагает, что мир разделен четко пополам, где в одной половине находится он сам, а в другой — весь остальной мир со всеми остальными людьми:

«Великое разделение целой вселенной на две половины проводит каждый из нас; и для каждого из нас практически все интересы сосредоточиваются лишь в одной половине... Когда я говорю, что мы все называем эти половины одинаковыми именами, и это имена «я» и «не я» соответственно, сразу становится понятно, о чем идет речь».

Эта простая идея, как и многие другие комментарии Джеймса, граничит с народной мудростью. Она говорит нам о том, что люди начинают интересоваться психологией вовсе не потому, что хотят узнать о масштабных концепциях в отношении мыслей или чувств, а потому что хотят узнать, почему *они* думают и чувствуют себя именно так.

Разделение мира на «я» и «остальные» немного противоречиво, особенно для тех, кто полагает, что живет исключительно для других. Но в этом и заключается суть психологии человека, имеющего внутри одного тела один мозг, который постоянно оглядывается на окружающий мир.

Поток сознания

Мы не просто смотрим на мир по-разному, но наше собственное сознание может находиться в различных состояниях в разные дни или даже в разные часы. Как писал сам Джеймс:

«Чувствительность наша изменяется в зависимости от того, бодрствуем мы или нас клонит ко сну, сыты мы или голодны, утомлены или нет; она различна днем и ночью, зимой и летом, в детстве, зрелом возрасте и в старости... Изменчивость чувствительности лучше всего наблюдать, отслеживая, какие разные эмоции вызывают в нас одни и те же вещи в различных возрастах или при различных настроениях духа в зависимости от органических причин... То, что раньше казалось ярким и возбуждающим, вдруг становится избитым, скучным, бесполезным; пение птиц вдруг начинает казаться монотонным, завывание ветра — печальным, вид неба — мрачным».

Он отмечал, что человек никогда не может думать об одном и том же одинаково. Мы можем испытать иллюзию схожести, но факт того, что мир постоянно изменяется, а вместе с ним меняется и наша реакция на него, свидетельствует о невозможности подобного явления:

«Нередко мы сами поражаемся странной перемене в наших взглядах на один и тот же предмет. Мы удивляемся, как могли мы думать так о каком-нибудь предмете месяц тому назад. Мы переросли возможность этого образа мыслей, а как — мы и сами не знаем. С каждым годом одни и те же явления представляются нам совершенно в ином свете. Это вечное движение и возврат к равновесию и делают человека человеком».

Джеймсу также принадлежит знаменитое наблюдение о том, что сознание человека представляет собой *поток*. Мы используем фразы типа «ряд мыслей» или «цепочка мыслей», однако реальная природа сознания текуча. Он отмечал: «Переход от мысли об одном предмете к мысли о другом является не больше разрывом в потоке сознания, чем ветка бамбука, отходящая от основного ствола дерева. Мысль является частью сознания, точно так же, как ветка является частью дерева».

Начиная с Джеймса, психология научилась анализировать каждую мысль, каждое чувство и эмоцию, разбирая их на тысячи категорий, что и является истинной работой науки. Но психология не должна забывать, что проблема заключается не в том, чтобы

разобраться, *каково* это, быть мыслящим человеком. Сознание не имеет ничего общего с работой компьютера. Скорее, быть живым — значит переживать постоянный поток идей, мыслей и чувств.

Успешное Я

Джеймс признавался, что иногда он мечтал быть миллионером, первооткрывателем или даже убийцей женщин, но всегда вынужден был возвращаться к грустной правде, что ему придется довольствоваться тем, кем он является в действительности. Возможность быть сразу всем вызывает множество противоречий. Чтобы добиться эффективности в жизни, мы должны выбрать что-то одно из огромного количества инстансий и «отдать собственное спасение» в руки своего Я. Негативная сторона этого процесса в том, что, когда вы решаете стать великим гребцом или великим психологом и вас постигает вдруг неудача, она становится серьезным ударом по вашей самооценке.

Мы хорошо относимся к себе, если между нашим потенциалом и нашими способностями существует небольшой разрыв. Джеймс разработал знаменитую формулу для вычисления самооценки:

$$\text{Самооценка} = \frac{\text{Успех}}{\text{Намерения}}$$

Он указал, что мы испытываем огромное «облегчение на сердце», когда перестаем гоняться за потенциальными возможностями или иллюзиями, которые

Джеймсу также принадлежит знаменитое наблюдение о том, что сознание человека представляет собой *поток*.

никогда не станут реальностью, такими как стремление помолодеть или похудеть, стать музыкантом или известным спортсменом. Каждая иллюзия, не воплотившаяся в жизнь, является еще одной небольшой вещичкой, которая принесет нам разочарование и станет препятствием на пути достижения реального успеха.

Заключительные комментарии

Внимание, которое Джеймс уделял психологии Я, не кажется столь значительным сегодня, в наш век сурового индивидуализма. Но в момент написания им книги социальная структура была намного сложнее, и место человека в обществе было намного важнее того, что происходило в голове отдельной личности. Если мы задумаемся об ограничениях, которые Джеймс установил сам для себя, мы поймем, что развитие его идей вряд ли могло пойти по иному пути. Его определение психологии как «науки о психической жизни»

Элегантная и живая проза Джеймса стала основой для многих работ.

говорило о жизни в рамках одного человека, о мыслях и чувствах конкретной личности, а не человечества в целом.

Хотя психологи XX века, пришедшие вслед за Джеймсом, углубились в изучение механических моделей поведения и сознания, он сам определил сознание человека как *auroa borealis* — яркое северное сияние, чье «внутреннее равновесие изменяется с каждым импульсом возможных перемен». Подобный дар к поэтическим определениям, может, и не вызвал огромной любви со стороны адептов современной пси-

хологии, запутавшихся в лабиринтах собственных лабораторий, но именно артистическая чувствительность Джеймса, глубокие философские знания и даже открытость мистическим идеям позволили ему расширить границы этой области знаний. Все, кто пришел вслед за ним, проводили огромную работу, благодаря которой психология превращается в науку, но именно философ такого масштаба должен был сделать первые наброски этой прекрасной картины.

Элегантная и живая проза Джеймса стала основой для многих работ. И именно благодаря стилю — а также личностному и дружескому тону, столь несвойственному для книг того времени, — *Принципы психологии* легко воспринимаются современными читателями. Джеймса нередко затмевали работы его брата-романиста, но можно с легкостью сказать, что Уильям Джеймс сам был, скорее, романистом, чем психологом, — многие говорили, что Генри был психологом, писавшим романы, а Уильям был романистом, писавшим о психологии!

Тем не менее *Принципы психологии* являются не самой легкой для прочтения книгой, поскольку огромное количество страниц в ней посвящено либо техническим описаниям (включая психологию мозга и нервной системы), либо размышлениям над довольно сложными концепциями. Сам Джеймс предлагал читателям пропускать эти страницы и читать только то, что их действительно интересует, а не углубляться в работу целиком — только гениальный человек, заложивший основы науки, мог дать настолько скромный совет.

Уильям Джеймс

Родился в Нью-Йорке в 1842 году и был старшим из пяти детей Генри и Мэри Джеймс, воспитывавшихся в комфортных и свободных домашних условиях. Его состоятельный отец интересовался теологией и мистицизмом, в особенности работами Эммануэля Сведенборга. В 1855 году семья переехала в Европу, где Джеймс обучался в школах Франции, Германии и Швейцарии. Он выучил несколько иностранных языков и посетил многие европейские музеи.

Вернувшись в 1860 году в США, Джеймс в течение полугода лет пытался стать художником, работая под руководством Уильяма Морриса Хаута, но вскоре решил поступить в Гарвард. Он начал с изучения химии, а позже перевелся на медицинский факультет. В 1865 году ему представился шанс присоединиться к научной экспедиции, возглавляемой известным ученым-натуралистом Луи Агассисом, но именно в этот период он пережил целый букет болезней, а также, находясь далеко от своей семьи, впервые в жизни испытал первый приступ тоски по дому и депрессии. В 1867 году Джеймс переехал в Германию и стал изучать философию под руководством Германа фон Гельмгольца, познакомившего его с мыслителями и идеями новой для него области психологии. Спустя два года Джеймс вернулся в Гарвард, где в возрасте 27 лет, наконец, получил свой диплом по медицине.

В течение трех последующих лет Уильям испытывал серьезный эмоциональный срыв, в связи с чем не мог ни учиться, ни работать в нормальном режиме. В 1872 году, когда ему исполнилось 30 лет, он приступил к своей первой в жизни работе преподавателя физиологии в Гарварде. В 1875 году он начал читать курсы лекций по психологии, а

также основал первую в Америке экспериментальную психологическую лабораторию. Через год он приступил к написанию «Принципов психологии», а в 1878 году женился на школьной учительнице из Бостона Элис Хоуи Гиббонс. У них родилось пятеро детей.

Джеймс встречался с Фрейдом и Юнгом во время их визитов в Америку. Среди его знаменитых учеников можно выделить педагога-теоретика Джона Дьюи и психолога Эдварда Торндайка. Ключевыми работами Джеймса являются «Воля к вере» (1897), «Многообразие религиозного опыта» (1902) и «Прагматизм» (1907).

Джеймс умер в 1910 году в своем летнем доме в Нью-Гемпшире.

1968

Архетипы и коллективное бессознательное

«Понимает он их или нет, человек должен всегда помнить о существовании мира архетипов, поскольку в нем он остается частью природы и поддерживает связь со своими корнями. Видение мира или социального порядка, которое отрезает его от изначальных картин жизни, является уже не культурой, а в огромной степени тюрьмой или законом».

В двух словах

Наш разум тесно связан с глубинными слоями подсознания, разговаривающего с нами на языке воображения и мифов.

В схожем ключе

Изабель Бринте Майерс. *У каждого свой дар* (стр. 100)

Анна Фрейд. *Психология Я и защитные механизмы*
(стр. 220)

Зигмунд Фрейд. *Толкование сновидений* (стр. 232)

Карл Юнг

Почему первобытные люди в таких подробностях описывали и интерпретировали природные явления, например, восход и заход солнца, смену фаз луны или сезонов? Карл Юнг полагал, что все события в природе были вписаны в мифы и сказки не для того, чтобы просто найти объяснение этим физическим явлениям. Скорее, внешний мир использовали для того, чтобы найти смысл в мире внутреннем.

В то время, когда жил Юнг, все изобилие символов — искусство, религия, мифология, — на протяжении тысячелетий помогавших людям разбираться в загадках жизни, было вытеснено и заподнено научной психологией. Как бы проницательно это ни прозвучало, принимая во внимание заимствование терминологии у древних греков, чего не хватало самой психологии, так это понимания *психики*, или Я человека в более обширном понятии.

Для Юнга целью всей жизни стала «индивидуализация» этого Я, своего рода единение сознания и подсознания человека, для реализации его изначального и уникального предназначения.

Более широкая концепция Я также основывалась на идее о том, что человеческие существа являются от-

ражением более глубоких слоев *универсального* сознания. Парадокс заключается в том, что мы должны выйти за рамки собственного Я и понять принцип работы коллективного разума, чтобы уловить уникальность каждого человека.

Коллективное бессознательное

Юнг признавал, что идея коллективного бессознательного «принадлежит к тому классу идей, которые люди первоначально воспринимают как странные, а потом используют как привычные концепции». Ему пришлось защищать свою идею от обвинений в мистицизме. Он также отмечал, что сама по себе идея бессознательного считалась чем-то нереальным до тех пор, пока Фрейд не указал на его существование, и оно не стало частью нашего понимания, почему люди думают и ведут себя так, а не иначе. Фрейд полагал, что подсознание является чем-то личным, спрятанным внутри конкретного человека. Юнг, напротив, рассматривал подсознание человека как часть *коллективного* бессознательного — врожденной части человеческой психики, которая развивалась не из персонального опыта отдельных людей.

Коллективное бессознательное выражалось через «архетипы» — универсальные формы мышления или ментальные образы, которые оказывали влияние на чувства или мысли человека. Архетипы зачастую никак не соотносились с традициями или культурными устоями, что указывало на их врожденную аутентичность.

Мозг младенца вовсе не похож на чистый лист, он

содержит в себе целую программу, настроенную на восприятие образов и символов структуры архетипов. По мнению Юнга, именно этим объяснялась склонность маленьких детей к мечтам: они еще не имеют достаточно реального опыта, чтобы отказаться от удовольствия, которое получает их мозг через символические картинки.

Юнг рассматривал подсознание человека как часть **коллективного бессознательного**.

Архетипы выражались в мифах и сказках, а на личном уровне — в мечтах и фантазиях. В мифологии они называются «лейтмотивом», в антропологии — *représentations collectives* (коллективными представлениями). Немецкий этнолог Адольф Бастиян определял их как «элементарные» или «первобытные» мысли, выражение которых он встречал снова и снова в культурах племенных народов. Однако эти символы представляют интерес не только для антропологов: даже если мы не осознаем этого, архетипы влияют на создание и развитие взаимоотношений, играющих важную роль в нашей жизни.

Архетипы и комплексы

Юнг выделил целый ряд архетипов, включая аниму, мать, тень, ребенка, мудреца, дух и трикстера, так часто встречающегося в мифологии и истории. Ниже мы рассмотрим два из них.

Анима

Анима представляет собой душу в женском облике. В мифологии она появляется в образе сирены, русалки, лесной нимфы или любой другой формы, которая

«сводит с ума молодых юношей и высасывает из них жизнь». В древние времена анима изображалась либо как богиня, либо как ведьма; другими словами, являла собой ту сущность женщины, которая не подчинялась контролю мужчин.

Когда мужчина начинает «проецировать» женский аспект своей души на реальную женщину, та приобретает особую важность. Архетип проявляется в жизни мужчины в виде одержимости, идеализации или восхищении женщинами. Сама женщина не оправдывает подобные реакции, однако ведет себя как объект, в который трансформировалась анима. По этой причине разрыв взаимоотношений может оказать столь разрушительный эффект на мужчину. Для него это равнозначно потере части самого себя, которую он держал вне своего тела.

Всякий раз, когда любовь, фантазии или взаимосопряженность доходят до крайности, мы можем смело утверждать, что оба партнера находятся под воздействием анимы. Ее не интересует спокойная и размеренная жизнь, ей хочется испытать весь накал момента — жизни, в какой бы форме она ни была. Анима, как и любой другой архетип, может прийти к нам в обличье судьбы. Она может войти в нашу жизнь как нечто удивительное или ужасное — в любом из этих случаев ее основная задача заключается в том, чтобы разбудить нас. Впустить в свою жизнь аниму — значит отбросить рациональные идеи о том, как стоит прожить эту жизнь, и вместо этого принять тот факт, что, как говорит сам Юнг, «жизнь одновременно наполнена сумасшествием и смыслом».

Мать

Архетип матери принимает обличье чьей-то матери, бабушки, мачехи, свекрови или тещи, медсестры или няни. Он может проявляться в метафорическом образе Богородицы, Софии или матери, которая снова становится девой в мифе о Деметре и Коре. К другим материнским символам можно отнести церковь, страну, Землю, леса, моря, сад, вспаханное поле, весну или колодец. Позитивным аспектом этого архетипа является материнская любовь и тепло, воспетое в искусстве и поэзии и помогающее нам отождествить себя с окружающим миром с самых первых дней жизни. Однако архетип может приобретать и негативное значение — он может предстать перед нами в образе как любящей матери, так и ужасной матери или богини судьбы. Юнг считал архетип матери наиболее важным из всех, поскольку он вбирал в себя черты всех остальных архетипов.

Когда в человеке проявляется дисбаланс данного архетипа, мы наблюдаем развитие того, что называется «материнским» комплексом. У мужчин этот комплекс может дойти до проявления «донжуанства», заставляющего мужчину концентрировать все свои внутренние силы только на удовлетворении женщин или пробудить дух бунтарства — жесткого, напористого, экстремально амбициозного. В женщинах материнский комплекс приводит к обострению материнских инстинктов, доходящих до того, что она начинает жить только ради ребенка, жертвуя при этом собственной индивидуальностью.

Изначально мужчин может тянуть к женщинам с

сильно развитым материнским комплексом, поскольку они являют собой картину женственности и невинности. Однако эта картина — лишь экран, на который мужчина может спроецировать собственную аниму. Уже намного позже он открывает для себя реальное лицо женщины, на которой женился.

При другой форме проявления архетипа женщина будет готова пойти на все, лишь бы не быть похожей на собственную биологическую мать. Она может создать собственный образ, например, стать интеллектуалом только для того, чтобы указать на недостаток образования у матери. Она может намеренно выбрать себе такого супруга, который вызовет враждебные чувства и отстранит мать от нее. Другие женщины под влиянием этого архетипа могут подсознательно вступать в кровосмесительные отношения со своим отцом и ревновать его к своей матери. Со временем они начинают интересоваться женатыми мужчинами или увлекаться романтическими приключениями.

Духовные архетипы

Почему психология как наука настолько молода? Юнг утверждает, что это произошло потому, что на протяжении большей части истории человечества в ней просто не было необходимости. Сказки, мифы или религия могли прекрасно отражать вечно существовавшие архетипы. Люди испытывали потребность в идеях и образах, связанных с реинкарнацией и трансформацией, и религия предоставляла их в изобилии для любого состояния человеческой психики. Юнг писал, что странная идея католической церкви о не-

порочном зачатии и Святой Троице является не просто причудливым вымыслом, она несет в себе огромное значение — архетипы защиты и исцеления, даруемого любому нуждающемуся человеку истиной веры.

Протестантская реформация восстала против этого. Богатая образность и догма католической церкви превратились лишь в «суеверие» и, по мнению Юнга, подобное отношение во многом обусловило бессодержательность современной жизни. Истинная духовность должна вбирать в себя сознание и подсознание человека, уходить как в ширину, так и в глубину.

В каждом человеке живет врожденный религиозный инстинкт, будь то вера в Бога или мирская вера наподобие коммунизма или атеизма. «Никто не может избежать предубеждений и сомнений, свойственных человеку», — отмечал Юнг.

Индивидуализация

Термин «индивидуализации» Юнг использовал для определения того состояния, при котором человек, накопив, мог интегрировать внутри себя обе противоположности — свое сознательное и бессознательное Я. Индивидуализация просто означает превращение человека в того, кем он *потенциально* являлся, воплощение его уникального предназначения. Результатом этого превращения становился индивидум в буквальном смысле этого слова — целостное и неразрушимое Я, которое нельзя было уже увести с выбранного пути при помощи проблем или комплексов.

Юнг предпринял попытку определить Я. Он понимал это как нечто отличающееся от Эго.

Следует отметить, что подобное восстановление целостности не происходит просто в ходе рационального мышления. Это путешествие по дороге с неожиданными поворотами и ответвлениями. Многие мифы указывают нам на то, что мы всегда должны выходить за грани логики, если хотим добиться полноценной жизни.

Юнг предпринял попытку определить Я. Он понимал это как нечто отличающееся от Эго; по сути, Я вмещало в себя Эго, «как большой круг вбирает в себя круг мелкий». И если Эго соотносится с разумом человека, его Я принадлежит личному и коллективному бессознательному.

Исцеляющая мандала

В свою работу *«Архетипы и коллективное бессознательное»* Юнг включил огромное число репродукций мандалы — абстрактных схематических изображений, название которых в переводе с санскрита означает «круг». Он верил, что, когда человек рисует или чертит мандалу, в этих схемах, символах или формах находят свое выражение его подсознательные стремления или желания.

В ходе своей терапевтической практики Юнг обнаружил, что мандала оказывала «магическое» действие, приводя в порядок смятенную психику человека и зачастую влияя на него так, что эффект становился заметен лишь некоторое время спустя. Мандала всегда срабатывала, поскольку она высвобождала бессознательное Я человека: все, что таилось внутри, могло теперь выплеснуться наружу. Такие лейтмотивы, как

куриные яйца, цветки лотоса, звезды или солнце, змеи, замки, города, глаза и так далее, появлялись по необъяснимым причинам и отражали процессы, протекающие где-то глубоко в подсознании. Когда человеку удавалось найти осмысленную интерпретацию собственного рисунка, Юнг отмечал, что это, как правило, было отправной точкой на пути к психологическому выздоровлению. Это был первый шаг навстречу индивидуализации.

Заключительные комментарии

Мы, окруженные передовыми знаниями и высокими технологиями, считаем себя современными и цивилизованными людьми, однако глубоко внутри, уверяет Юнг, мы остаемся на «примитивном» уровне. В Швейцарии он наблюдал за тем, как местный знахарь снимал порчу с конюшни с лошадьми, находившейся в двух шагах от железнодорожных путей, по которым мчались трансъевропейские экспрессы.

Современность вовсе не отменяет потребностей человека разобраться в собственном подсознании. Если мы отрицаем эту сторону самих себя, архетипы просто начинают изобретать новые формы самовыражения, параллельно с этим разрушая все наши планы. Как правило, подсознание поддерживает наши осознанные решения, но в случае возникновения разрыва между ними архетипы проявляются в самых сильных и неожиданных формах. Мы можем попасть в *канкан нехватки знаний о самих себе*.

Мир античных символов, когда-то используемых для расшифровки происходящих в жизни изменений

и поиска смысла, сегодня вытеснен наукой — психологией, которая была задумана не для того, чтобы постигать душу человека и потворствовать ей. Говоря о научном образе мышления в целом, Юнг пишет: «Небеса превратились в космическое пространство для физиков... Однако нашу сущность продолжают терзать «жар сердец» и скрытая тревога». Современные мужчины и женщины живут в духовной пустоте, которую когда-то с легкостью заполняла мифология и религия. Только новый вид психологии, реально признающий глубину психики человека, сможет усмирить эту скрытую тревогу.

Карл Юнг

Юнг родился в 1875 году в городе Кесвиль, Швейцария, в семье протестантского священника. В 1895 году он поступил на медицинский факультет Базельского университета. Когда годом позже умер его отец, Юнгу пришлось занимать деньги, чтобы продолжить обучение в университете. Он начал специализироваться в психиатрии и с 1900 года работал в клинике Бурхольцли в Цюрихе под руководством ведущего психиатра Юджина Блейлера. В 1903 году он женился на Эмме Раушенбах, швейцарской наследнице богатого состояния, и вместе они построили большой дом в городе Кюснахт для своей семьи.

В 1905 году Юнг начал читать лекции по психиатрии в Университете Цюриха и в последующие годы успешно занимался частной терапевтической практикой. В 1912 году он окончательно порвал отношения с Фрейдом, а через два года отказался от членства в Международном конгрессе психоаналитиков. Фрейд считал Юнга преемником своей

теории психоанализа, поэтому их разрыв стал серьезным событием. Юнг создал новое направление и выдвинул такие концепции, как синхронность, индивидуализация и теория психологических типов (см. также комментарии к главе о Изабель Бриггс Манерс на странице XX).

К другим книгам Юнга относятся «Психология бессознательного» (1911–1912), «Символы трансформации» (1912), «Психологические типы» (1921), «Психология и религия»¹ (1937), «Психология и алхимия» (1944) и «Неизведанное Я»² (1957). «Архетипы и коллективное бессознательное»³ является первой частью Собрания сочинений Юнга из девяти томов.

После Второй мировой войны Юнга обвиняли в симпатиях нацизму, однако убедительных доказательств этому так и не было найдено. Он неоднократно общался с коренными народами обеих Америк и Африки, а также проявлял огромный интерес к этнологии и антропологии. Юнг умер в Швейцарии в 1961 году.

¹ Jung C. Psychology and Religion (Terry Lectures).

² Jung C. The Undiscovered Self.

³ Jung C. The Archetypes and the Collective Unconscious (Collected Works of C.G. Jung).

1953

Сексуальное поведение самки человека

«Человек может заметить повышение температуры своего тела или тела своего партнера, отчасти вызванное усилением периферийной циркуляции крови и, возможно, нервно-мышечным напряжением, возникающим при любой форме сексуального возбуждения. Даже ледяные ноги могут стать очень теплыми во время сексуального контакта. Такие признаки сексуального возбуждения, как нервозность, румянец, неистовость, жар или тепло доказывают широко распространенное знание о повышении поверхностной температуры тела».

В двух словах

Существует огромный разрыв между разнообразием и масштабом нашей сексуальной жизни и нормами, признанными в обществе и религии.

В схожем ключе

- Луанн Брайзендайн. *Женский мозг* (стр. 114)
Зигмунд Фрейд. *Толкование сновидений* (стр. 232)
Гарри Харлоу. *Природа любви* (стр. 296)
Жан Пиаже. *Речь и мышление ребенка* (стр. 456)

Альфред Кинси

Известный исследователь секса Альфред Кинси на самом деле посвятил большую часть своей профессиональной жизни изучению зоологии, в частности, исследованию орехотворки. В кампусе Блумингтон Университета Индианы он был известен как несколько высокомерный профессор средних лет, который знал больше о жуках, нежели о людях. Как же получилось так, что именно его считают ответственным за начало сексуальной революции?

В конце 1930-х годов Ассоциация студенток Университета Индианы обратилась в администрацию университета с петицией, требуя введения специального курса для замужних студенток или тех, кто только собирался вступить в брак, и Кинси был назначен ответственным за это. Студентов волновали следующие вопросы: какое влияние оказывают добрачные половые связи на последующую супружескую жизнь? что является нормальным и ненормальным в рамках полового поведения? Тот незначительный объем знаний, которым студенты обладали, был сформирован религией, философией или социальными нормами, и Кинси обнаружил, что люди имеют намного больше спе-

цифической информации, касающейся сексуального поведения насекомых, чем знают сами о себе.

Английский врач Генри Хейвлок Эллис написал первую в мире объективную работу на данную тему — *«Исследование психологии секса»*¹ (издана в семи томах в период с 1897 по 1928 год), но она была запрещена британским правительством. Конечно, благодаря работам Фрейда секс стал менее запретной темой в обществе, однако Фрейд никогда не проводил широкомасштабного научного исследования по данной проблематике. Поэтому в 1938 году Кинси начал собирать собственные исследовательские данные.

Спустя десять лет Кинси и его команда опубликовали работу *«Сексуальное поведение самца человека»*, которое, хотя и было написано для студенческой аудитории, к всеобщему удивлению стало общенациональным бестселлером (разошедшимся тиражом более полумиллиона экземпляров). Сам Кинси стал фигурой государственного масштаба, а его Институт исследований секса (Kinsey Institute for Sex Research) приобрел огромную популярность. Вслед за этой книгой вышла работа *«Сексуальное поведение самки человека»*, написанная на 800 страницах (в соавторстве с Полом Гебхардом, Уорделлом Померойем и Глайдом Мартином). Обе книги, возможно, ввиду их названия, которое было неуместно спрашивать в библиотеке или книжном магазине, стали известны в народе как «Отчеты Кинси». В год опубликования своей второй книги — 1953 — фотография Кинси появилась на обложке журнала *Time*.

¹ Ellis H. H. *Studies in the Psychology of Sex*. Vol. 1–7.

Сбор данных

Исследование, ставшее основой отчетов Кинси, являлось одним из величайших научных проектов за всю историю науки. Он получил финансовую поддержку со стороны Университета Индианы, Комитета по исследованию и проблемам секса Национального научно-исследовательского совета, возглавляемого Робертом Неркесом (известным своими работами в области изучения интеллекта и поведения животных), а также Фонда Рокфеллера.

Работа строилась на основании самых передовых исследовательских методов, позволяющих тщательно провести статистическую выборку среди огромного населения, вместо того чтобы опираться на несколько клинических фактов. Но как Кинси собирался получать достоверную информацию, принимая во внимание интимность природы секса?

Законодательство в различных американских штатах подразумевало возможное преследование со стороны закона тех людей, которые делились своими сексуальными историями. Перед командой исследователей стала задача разработки такого метода опроса, который бы гарантировал людям анонимность и безопасность. Участникам исследования было задано 350 вопросов относительно их сексуальной жизни, некоторые из опрошенных людей предоставили дневники или календари своей ежедневной сексуальной активности. Все аспекты сексуального поведения были исследованы в зависимости от возраста, семейного положения, уровня образова-

«Сексуальное поведение самки человека» опиралось в основном на истории 5940 белых американок и 1849 женщин других категорий.

ния, социально-экономического статуса, религиозных взглядов и статуса городского или сельского жителя.

В период с 1938 по 1956 год было изучено 17 тысяч человек, 5 тысяч из которых опросил лично Кинси. *«Сексуальное поведение самки человека»* опиралось в основном на истории 5940 белых американок и 1849 женщин других категорий. В книгу входил длинный список профессий женщин, начиная с военных медсестер и заканчивая студентками, танцовщицами, работницами фабрик, экономистами, инструкторами по фитнесу, режиссерами и офисными работниками. Также список включал в себя женщин-заключенных.

Результаты

Благодаря огромному количеству собранных данных, знаниям из области психологии, биологии, поведения животных, психиатрии, физиологии, антропологии, статистики и законодательства, *«Сексуальное поведение самки человека»* стало более основательной работой, по сравнению с первым отчетом Кинси. Теперь он старался посмотреть на проблему сексуальности и секса сквозь историю человека. Несмотря на сухой научный стиль повествования и нескончаемые длинные таблицы и графики, книга стала более шокирующей, поскольку раскрывала на удивление откровенную информацию об интимных секретах женщин, столь долгое время находившихся под запретом.

Книга охватывает огромный спектр тем и отражает тысячи полученных результатов. Среди них присутствуют следующие.

Мастурбация, оргазм и сновидения

- ❖ Дети начинают мастурбировать в возрасте двух лет.
- ❖ Наибольшее значение в достижении оргазма помимо прямого стимулирования половых органов, как для мужчин, так и для женщин, имеют толчки тазом. Мышечное напряжение, возникающее во время полового акта, является жизненно важной частью общей физиологической реакции.
- ❖ Вагинальные стенки имеют слишком мало нервных окончаний. Женская мастурбация сосредоточена в основном на клиторе и малых и больших половых губах, а не на проникновении внутрь.
- ❖ Как правило, мужчины больше склонны к фантазиям для достижения оргазма во время мастурбации, в то время как женщины опираются исключительно на физические ощущения. Тем не менее, 2% женщин способны достигнуть оргазма только благодаря фантазиям.
- ❖ 36% женщин заявили, что никогда не достигали оргазма до вступления в супружеские отношения, в то время как значительное количество женщин не смогли ни разу его испытать даже после свадьбы.
- ❖ Женщины, как и мужчины, способны испытывать оргазм во сне: 65% женщин видят сексуальные сны и 20 — достигают оргазма во время сексуальных сновидений.
- ❖ Бытовало мнение, что женщины медленнее реагируют на сексуальное возбуждение и им необходимо больше времени для достижения оргазма, однако результаты исследования показали, что во время мастурбации женщина способна достичь оргазма за

три-четыре минуты — немногим больше, в среднем, требуется мужчине.

- ❖ Распространенное мнение, на протяжении тысяч лет убеждающее нас, что мастурбация вредит нашему здоровью, не нашло никакого подтверждения в исследованиях Кинси. Единственно возможный вред посыл, скорее, психологический характер — у респондентов отмечалась повышенная тревожность, обусловленная чувством вины.

Некоитальные сексуальные отношения и ласки

- ❖ Мужчины быстрее приходят в возбужденное состояние благодаря ласкам, в то время как удивительно большое количество женщин отмечают отсутствие какой-либо сексуальной реакции на подобное действие. Если мужчина не может устоять перед правильно выполненной физической стимуляцией, женщина, как правило, в своих эротических ощущениях опирается на собственное восприятие ситуации в целом.
- ❖ Сексуальность мужчин внезапно просыпается в период полового созревания и стремительно развивается в подростковом возрасте, выравниваясь к 20 годам. Сексуальные чувства женщин развиваются более последовательно и обусловлены, скорее, физиологией.
- ❖ Среди 64% замужних женщин, испытавших оргазм до вступления в брак, 17% достигли оргазма в ходе коитального секса. В остальных случаях оргазм являлся следствием ласк, мастурбации, сновидений или гомосексуального контакта.

- ❖ Женщины меньше возбуждают ласки груди, в отличие от мужчин, которые получают от прикосновений к женской груди огромное удовольствие. Только 50% женщин признали, что ласкали свою грудь для достижения сексуального возбуждения.

Добрачные сексуальные отношения

- ❖ В 1940-х годах существовала масса литературы, утверждающей, что добрачные сексуальные отношения приводят к огромным сожалениям и физиологическим травмам, особенно среди женщин. Отчеты Кинси показали, что 77% женщин, вступавших в добрачные сексуальные отношения, на самом деле ни о чем не жалели.
- ❖ Те, кто вступал в сексуальные отношения до брака более чем с одним мужчиной, также не отмечали никаких сожалений. Кинси пришел к выводу, что определенная доля добрачного опыта — «промискуитет» — способствует развитию более здоровых отношений в браке, поскольку женщина испытывает меньше привычной для нее тревоги относительно собственной сексуальности. Интересно, что 83% опрошенных женщин, забеременевших в результате добрачных сексуальных взаимоотношений, также не сожалели о том, что они сделали.

Внебрачные сексуальные отношения

- ❖ К сорока годам четверть замужних женщин, участвовавших в опросах Кинси, вступала во внебрачные сексуальные связи. Наибольшее количество внебрачных сексуальных контактов происходило в возраст

те 30 лет или первые два-три года после достижения сорокалетия.

- ❖ Пониженный интерес к внебрачным связям со стороны молодых женщин объяснялся огромным сексуальным интересом к своему партнеру и взаимным интересом с его стороны.
- ❖ Исследование показало, что, несмотря на распространенное мнение о том, что мужчины предпочитают романы с молодыми девушками, в действительности, они выбирают женщин старшего или одного с ними возраста, поскольку считают их более опытными в сексуальном плане.
- ❖ Среди женщин, не имеющих внебрачных сексуальных отношений, 17% отметили, что они серьезно об этом задумываются или, по крайней мере, не исключают такой возможности. Среди тех женщин, кто уже «сбил с пути истинного», 56% признали, что, скорее всего, сделают это снова.

Другие интересные факты

- ❖ «Миссонерская поза» была нормой исключительно американской и европейской культуры (почему, Кинси не знал). В рамках других культур она не пользовалась особой популярностью, а также редко использовалась в среде млекопитающих. Западный мир продолжает отдавать предпочтение этой позе, хотя женщина с большей долей вероятности достигает оргазма, когда находится сверху мужчины, поскольку это обеспечивает ей свободу движений.
- ❖ Мужчины и женщины в момент сильного полового возбуждения имеют абсолютно схожее выражение лица с людьми, которых пытают.

- ❖ Когда сексуальный акт достигает своего пика, у представителей обоих полов ослабевает чувство осязания и боли, а также зрение.
- ❖ Образованные женщины, как правило, имеют более богатый сексуальный опыт, поскольку считают себя «просвещенными» и испытывают меньше комплексов в вопросах женской сексуальности.

Заключительные комментарии

Если Кинси был биологом, почему же его книги о сексуальном поведении самца и самки человека признаются классикой психологии? В 1950-х годах психология в Америке больше интересовалась поведением человека, а не тем, что происходило в его голове, и работы Кинси как раз отражали поведение человека в сексуальной сфере. Его команда хотела показать, что человек не может сбежать от своего природного (читай — «животного») наследия: в том, что касается секса, мы привязаны психологически к проявлению определенных реакций в ответ на внешние раздражители. Хотя мы предпочитаем думать о сексуальных контактах как о проявлении любви, Кинси стремился показать, что секс меньше связан с возвышенными мыслями, чем нам хотелось бы верить.

Будучи ученым, Кинси допустил фундаментальную ошибку, стерев грани между своими подопечными — людьми, которых он опрашивал, — и своей личной жизнью. Все, кто находился рядом с ним, включая его жену и коллег, оказались втянутыми в любовные и педертодоксальные ситуации во имя «исследования». Этот сомнительный аспект феномена Кинси прекрасно

отображен в картине «Кинси» (2004) с Лиамом Нисоном в главной роли.

Помимо глав о гомосексуальности и детских сексуальных играх, Кинси обращается также к таким вопросам как порнография (задолго до появления *Playboy*), граффити сексуального характера, садомазо-

Кинси был биологом, но его книги о сексуальном поведении самца и самки человека признаются классикой психологии.

хизм, скотоложство, групповой секс и вуайеризм. Главы, посвященные сексуальной анатомии человека и физиологическим реакциям во время сексуального контакта иоргазма, благодаря своему детальному изложению расширили знания американцев о своем собственном теле больше, чем это сделал любой другой учебник. Даже сегодня редкий читатель не найдет для себя ничего нового на страницах этой книги.

Для консерваторов работа Кинси ознаменовала собой начало краха цивилизации, они резко высказались против того, что в исследовании были задействованы люди, придерживающиеся нетрадиционных сексуальных взглядов (более 1 300 опрошенных). Однако Кинси приравнивал себя к Копернику и Галилео, отражая все факты физиологической жизни вопреки богословским или моральным догмам. Учитывая, что предметом его исследований был секс, слава для него была неизбежна.

Для консерваторов работа Кинси ознаменовала собой начало краха цивилизации, они резко высказались против того, что в исследовании были задействованы люди, придерживающиеся нетрадиционных сексуальных взглядов (более 1 300 опрошенных). Однако Кинси приравнивал себя к Копернику и Галилео, отражая все факты физиологической жизни вопреки богословским или моральным догмам. Учитывая, что предметом его исследований был секс, слава для него была неизбежна.

Альфред Кинси

Кинси родился в городе Хобокен, штат Нью-Джерси в 1894 году и был старшим из трех детей в семье. Его отец, преподававший технические науки в одном из местных коллед-

жей, был глубоко религиозным и не допускающим непослушания методистом, поэтому Кинси вырос в атмосфере, где любой сексуальный опыт или просто разговоры на эту тему находились под строжайшим запретом. Он был активным членом организации бойскаутов, любил ходить в походы и бывать на природе.

По окончании школы Кинси подчинился воле отца и стал заниматься техническими науками, однако его отчаянно тянуло к изучению биологии. Спустя два года, пойдя против желаний своего отца, он поступил в Колледж Бойдена в штате Мэн, где получил диплом с отличием по биологии и психологии. В 1919 году он защитил докторскую диссертацию по биологии в Гарварде, и уже через год занял пост старшего преподавателя зоологии в Университете Индианы.

В последние годы своей жизни Кинси пришлось сражаться за возможность продолжать свои исследования. Он поставил себе цель опросить 100 тысяч человек, однако в 1954 году под давлением со стороны религиозных организаций Фонд Рокфеллера прекратил ежегодное финансирование исследований.

Другие книги Кинси включают в себя широко используемый школьный учебник «Введение в биологию»¹ (1926), «Дубовые орехотворки: происхождение вида»² (1930) и «Происхождение высших видов дубовых орехотворок»³ (1935). Кинси умер в 1956 году.

¹ Kinsey A. C. An Introduction to Biology.

² Kinsey A. C. The Gall Wasp Genus *Cynips*. A study in the origin of species.

³ Kinsey A. C. The Origin of Higher Categories in *Cynips*.

1957

Зависть и благодарность

«Младенец, который прочно установил свой хороший объект, сможет найти компенсацию потерям и депривациям во взрослой жизни. Завистливый человек ощущает все это как нечто совершенно ему недоступное, поскольку он никогда не чувствует себя удовлетворенным, и поэтому его зависть только усиливается».

В двух словах

То, как мы справляемся с болью и удовольствием в младенчестве, может сформировать наши взгляды на жизнь уже во взрослом возрасте.

В схожем ключе

Анна Фрейд. *Психология Я и защитные механизмы*
(стр. 220)

Гарри Харлоу. *Природа любви* (стр. 296)

Карен Хорни. *Наши внутренние конфликты* (стр. 324)

Р. Д. Лэнг. *Расколотое Я* (стр. 384)

Жан Пиаже. *Речь и мышление ребенка* (стр. 456)

Мелани Кляйн

До Фрейда люди считали, что детство — это время сплошного счастья. Детские ярость, разочарование, грусть или нехватка энтузиазма объяснялись всегда физическими факторами, а эмоциональная жизнь ребенка никогда не рассматривалась всерьез. Однако Фрейд показал, что дети переживают глубокие конфликты, которые и отвечают за формирование взрослой личности.

Перенимая эстафету Фрейда, Мелани Кляйн внесла огромный вклад в формирование целой отрасли психоанализа, сфокусированной на исследовании первых месяцев жизни человека. Многие психоаналитики, включая Анну Фрейд, занимались изучением психологии детей, однако Кляйн сделала совершенно иной акцент на ментальной жизни, привлекая внимание к фантазиям, защитным механизмам и тревогам младенцев. Она верила, что умение младенца адаптироваться к окружающей среде и контролировать ее, закладывает основы взрослой жизни, отражаясь на его способности любить и развивать в себе такие основные черты характера, как *зависть и благодарность*.

Кляйн никогда не училась в университетах и до того, как стала психоаналитиком, родила троих детей.

Тем не менее, ее теории привлекли фанатичных последователей — клэйнианцев, развернувших в 1940-х годах целую интеллектуальную войну против сторонников фрейдизма, включая Анну Фрейд и ее лагерь. На протяжении долгого времени противникам теории Кляйн удавалось оттеснять ее на второй план и удерживать в тени, однако невозможно отрицать высочайший интерес к работе Мелани Кляйн и ее вклад в развитие детской психологии.

«*Зависть и благодарность*» представляет собой сборник литературных произведений, описывающих последние пятнадцать лет жизни Кляйн. На основании этих эссе и статей мы узнаем о «параноидно-шизоидной» и «депрессивной» позиции в детстве, ее опыте психоанализа детей в процессе игры, а также ее противоречивых идеях, что именно в младенческом возрасте люди развивают в основном завистливый или благодарный взгляд на этот мир.

Параноидно-шизоидная позиция

Чтобы лучше понять теорию Кляйн, мы должны знать, что в основе ее работы лежала идея Фрейда об *«отношениях между объектами»*, в рамках которых эмоции выражаются всегда в адрес *объекта* — обычно человека, но иногда даже его отдельной части.

Кляйн верила, что первым объектом взаимоотношений ребенка с окружающим миром является грудь его матери, которая становится объектом внимания всех чувств младенца. С точки зрения младенца, в зависимости от того, удовлетворены или нет его потребности, грудь является для него «плохой» или «хорошей», и все его латентные чувства любви и ненависти

перетекают во взаимоотношения с грудью. Младенец либо идеализирует грудь как источник любви и пищи для существования, либо чувствует угрозу, поскольку его потребности не были удовлетворены. Расщепление чувств является первым моментом в жизни человека, когда он начинает переживать тревогу.

Эту двойственность чувств Кляйн обозначила как «параноидно-шизоидную» позицию. Все, что есть хорошего в матери и материнской груди, дети «отождествляют» с собой, или превращают в часть самих себя. Все плохое, что есть в них самих, они «проецируют» на мать. Другими словами, параноидно-шизоидная позиция представляет собой попытку младенца установить определенный контроль над внешним и внутренним миром до того, как они разовьют собственное эго и ощущение своего Я.

По мнению Кляйн, идеи «инстинкта жизни» и «инстинкта смерти», выдвинутые Фрейдом, были очевидными даже для младенческого возраста. Именно эти силы придавали интенсивность взаимоотношениям с «объектом», развивающимся на самых ранних стадиях. В ребенке одновременно существовали отчаянное желание получить то, что он хочет, и зависть, гнев и агрессия, направленные на разрушения объекта (что проследживается в мучительном плаче и «пинаниях» груди), когда он не даст ему нужной любви, внимания и пищи.

Чтобы лучше понять теорию Кляйн, мы должны знать, что в основе ее работы лежала идея Фрейда об *«отношениях между объектами»*.

Депрессивная позиция

Как отмечает Кляйн, в течение второго полугодия жизни ребенка развитие эго подразумевает под собой слияние воедино таких противоположностей, как лю-

бость и ненависть. Дети начинают понимать, что мать способна одиозничать сразу и то и другое, и что они сами могут брать на себя больше ответственности за собственные чувства. Созданию более реалистичной картины окружающего мира способствует формирование Супер-эго — социально обусловленного Эго — играющего основную роль в развитии детей.

Фрейд был уверен, что на развитие Супер-Эго уходило несколько лет, однако Кляйн обнаружила его проявления на достаточно ранней стадии

По мнению Кляйн, тревожность или психические заболевания начинают развиваться в детях только из-за стремления обезопасить собственное все еще хрупкое эго.

жизни, особенно у девочек. Она отметила развитие чувства вины за деструктивные чувства в отношении матери и соответствующее желание «возместить» или устранить эти негативные чувства при помощи заботы

и хорошего поведения. Она выдвинула теорию, что причины развития психозов следует искать во взаимоотношениях ребенка с его Супер-Эго, которое нередко рисует картину устрашающей или суровой матери.

Депрессивная позиция рождается в результате чувства вины ребенка за то, что его агрессия, ненависть и жадность могут привести к потере груди матери. Момент, когда ребенка начинают отнимать от груди, очень часто служит катализатором для развития депрессивной позиции, поскольку ребенок может подумать, что к подобной потере привело его собственное поведение.

Здоровое эго

В первые два года жизни ребенок подвержен навязчивым действиям, связанным с употреблением пищи, дефекацией или повторением определенных движений.

Уже во взрослом возрасте мы понимаем, что подобные навязчивые действия являются проявлением невротических заболеваний, однако принимаем их как стремление ребенка доступными ему силами установить безопасность своего мира. По мнению Кляйн, тревожность или психические заболевания начинают развиваться в детях только из-за стремления обезопасить собственное все еще хрупкое эго. Депрессивная позиция, по сути, отражает процесс взросления, поскольку младенцы теперь знают больше о том, как они воспринимают собственные чувства и мир вокруг них.

Как правило, защитные реакции и неврозы ослабевают по мере взросления ребенка и развития у него способности лучше адаптироваться в реальности. И то, как мы проходим сквозь ностальгическую и депрессивную позицию, определяет в большой степени, как мы будем справляться с этими чувствами в зрелом возрасте. В определенные моменты взрослой жизни негативные состояния снова могут вступить в активную фазу. К примеру, мы переживаем траур не по человеку, которого потеряли, а по нашим личным внутренним утратам. Поэтому Кляйн придерживается мнения, что развитие сильного эго или чувства собственного Я в младенчестве является жизненно важным аспектом психического здоровья взрослого человека.

Завистливые и благодарные

Наличие у ребенка возможности в полной мере выражать свою любовь к матери в младенчестве развивает в нем способность наслаждаться жизнью и любовью во взрослом возрасте. Однако некоторые дети, по мнению Кляйн, вырастают более агрессивными и жадны-

ми, а также затаивают злобу на свою мать, потому что не чувствуют, что их потребности удовлетворяются в полной мере. Чувство зависти не позволяет детям наслаждаться и испытывать благодарность за ту ницу и внимание, которое они получают. Такие младенцы, уверяет Кляйн, в зрелом возрасте превращаются в завистливых людей.

Напротив, младенцы, способные впитать в себя все хорошие аспекты своего родителя/родителей, по существу, смотрят на жизнь позитивно и с благодарностью, а также обладают лояльностью, смелостью в собственных убеждениях и «мягкостью характера».

Кляйн утверждает, что ребенок может многое понять, если с ним разговаривать на понятном для него языке.

Кляйн отмечает, что атмосфера любви и заботы, окружающая человека в младенчестве, не может предотвратить расщепления чувств любви и ненависти, однако, в конечном итоге, помогает ему перерасти это. Напротив, люди, не получившие в грудном возрасте того, что они хотят, могут до конца своих дней гоняться за внешними вещами, которые, по их мнению, компенсируют им внутренние потери, или постоянно выражать свой гнев, от которого никак не могут избавиться.

Детская игра

Супружеская пара привела своего сына Питера на консультацию к Кляйн. Когда родился младший брат, Питер стал чрезмерно агрессивным и постоянно пытался сломать все его игрушки. Наблюдая за тем, как Питер с огромной силой сталкивает друг с другом двух игрушечных лошадок, Кляйн спросила у него, представляют

ли, по его мнению, эти догадки людей, и мальчик согласился. Поскольку сталкивание игрушек продолжалось, Кляйн узнала, что Питер увидел однажды, как его родители занимались сексом, и это породило в нем чувство огромной зависти и тревоги. Сталкивание вместе двух предметов олицетворяло собой половой акт. Вытащив наружу подавляемые мальчиком чувства, она помогла ему справиться с агрессией.

Можно с трудом поверить, что ребенок мог интерпретировать ситуацию подобным образом, однако Кляйн утверждает, что ребенок может многое понять, если с ним разговаривать на понятном для него языке. Она верила в то, что детские игры являются дверью в подсознание ребенка и раскрывают то, что больше всего их беспокоит. Учитывая, что детям сложно выражать вслух все свои мысли, игры служат наилучшим инструментом для лечения психических расстройств.

Заключительные комментарии

Концепция взаимоотношений с «объектами», составляющая часть теории Фрейда, кажется довольно сырой. Но когда мы понимаем, что уже в младенческом возрасте мы отождествляем себя с конкретным человеком (как правило, со своей биологической матерью), не вдаваясь при этом в размышления, кем в действительности является этот человек, — мы просто расцениваем его с точки зрения наших потребностей — теория начинает приобретать реальный смысл. Безусловно, эти тенденции поведения перетекают в нашу взрослую жизнь, поскольку, по правде говоря, мы не

По мнению одних, Кляйн открыла перед нами богатый мир идей, объясняющий наши внутренние желания и стремления. Другие считают ее книги полной околесицей.

слишком интересуемся человеком как таковым, а лишь беспокоимся о том, как он может удовлетворить наши основные потребности и желания. Лишь по-настоящему зрелые люди, переросшие «взаимоотношения с объектами», уделяют внимание взглядам, интересам и стремлениям других людей.

Независимо от того, соглашаетесь вы или нет с идеями Кляйн, невозможно отрицать тот факт, что взаимоотношения с нашими родителями и братьями и сестрами — даже если они хорошие — слишком сложны, и нам не следует сразу отбрасывать мысль о том, что большинство наших взглядов и комплексов зарождаются в первые месяцы нашей жизни. Кляйн считала младенчество одним из самых важных периодов развития, в ходе которого взаимосвязь между естественными потребностями и окружающей средой отвечает за формирование счастливой или неудовлетворенной личности.

По мнению одних, Кляйн открыла перед нами богатый мир идей, объясняющий наши внутренние желания и стремления. Другие считают ее книги полной околесицей — фрейдизмом в его экстремальном проявлении. Ее объяснения шизофрении, маниакально-депрессивного психоза и депрессии как результата проявления параноидно-шизоидной или депрессивной позиции следует рассматривать сегодня с определенной долей критики: в современном мире подобные психические состояния являются предметом изучения нейробиологии, а не психоаналитиков.

К стилю изложения Кляйн нужно немного привыкнуть, хотя следует отметить, что для человека, не прошедшего обучения в университете, ее мысли интересны и глубоки. Детство Кляйн во многом отразилось

на ее работе, а ее дочери являлись прекрасными объектами для исследования. И, как и во многих других случаях, это не всегда оценивалось по достоинству.

Мелани Кляйн

Родилась в 1882 году в пригороде Вены, где проживали люди среднего достатка. Кляйн была самой младшей из четырех детей. В юности она хотела изучать медицину, однако ее брак с химиком Артуром Кляйном, заключенный в 1903 году, поставил крест на ее желании поступить в университет.

В 1910 году семья Кляйнов из-за работы Артура переехала в Будапешт, где Кляйн впервые познакомилась с работами Фрейда и впервые прошла курс психоанализа у Шандора Ференци. В 1918 году на Конгрессе психоаналитиков в Будапеште Кляйн познакомилась с Фрейдом.

Разведясь с мужем, Кляйн забрала троих детей и переехала в Берлин, где нашла для себя наставника для изучения психоанализа в лице Карла Абрахама. В 1926 году она переехала в Лондон, где прожила до конца своих дней.

Кляйн пережила целую череду личных трагедий, включая смерть горячо любимого брата Эммануэля и сестры Сандони еще в молодом возрасте, а также ее сына Ганса в 1935 году. Ее дочь Мелитта, также ставшая психоаналитиком, была одним из самых ярких оппонентов теории своей матери. Большую часть своей жизни Кляйн пребывала в депрессии и страдала от тревожности.

Перу Кляйн принадлежат также работы «Детский психоанализ» (1932), «Развитие в психоанализе» (1948), «Рассказ о детском психоанализе» (1961) и «Любовь, вина и репарация» и другие работы 1929–1942 годов.

Мелани Кляйн умерла в 1960 году.

1960

Расколотое Я

«У параноика есть особые преследователи. Кто-то действует против него. Существует заговор с целью похитить его мозг. В стене его спальни спрятана некая машина, испускающая лучи для размягчения мозга, или пропускающая через него во время сна электрические разряды. Личность, которую я описываю, ощущает, что ее преследует сама реальность. Мир в целом и другие люди представляют опасность».

В двух словах

Сильные стороны своего Я мы воспринимаем как должное, но если мы их не чувствуем вообще, наша жизнь превращается в пытку.

В схожем ключе

Карен Хорни. *Наши внутренние конфликты* (стр. 324)

Мелани Кляйн. *Зависть и благодарность* (стр. 374)

В. С. Рамачандран. *Призраки разума* (стр. 476)

Карл Роджерс. *Становление личности* (стр. 490)

Уильям Стайрон. *Зримая тьма* (стр. 574)

ГЛАВА 33

Р. Д. ЛЭНГ

Когда в конце 1950-х годов шотландский психиатр Рональд Дэвид Лэнг приступил к написанию книги *«Расколотое Я: Исследование психического здоровья и душевных расстройств»*, в психиатрии господствовало мнение, что разум человека с неустойчивой психикой представляет собой кашу из бессмысленных фантазий и навязчивых идей. Пациенты обследовались на предмет официально установленных симптомов психических заболеваний и проходили соответствующее лечение.

Однако при помощи своей книги, написанной в возрасте 28 лет, Лэнг смог изменить наш взгляд на психозы. Он стремился к тому, чтобы «сделать безумие и процесс развития душевных расстройств понятным для всех», и смог добиться этого, показав, какое значение психозы — особенно те, что связаны с шизофренией, — имеют для людей, которые ими страдают. Таким образом, главной задачей психиатра стало проникновение в сознание пациента.

Лэнг всячески пытался доказать, что его книга *«Расколотое Я»* являлась не теорией пизоидов, исследованной с медицинской точки зрения, а, скорее, рядом наблюдений — раскрашенных экзистенциальной философией — о природе людей, страдающих пизоидными расстройствами и шизофренией. С того вре-

мени наука о психондных заболеваниях сделала огромный шаг вперед, найдя им биологическое и неврологическое обоснование, однако его описание, что на самом деле чувствует человек, когда страдает раздвоением личности, сходит с ума или переживает эмоциональный срыв, остается лучшим в своем роде.

Осторожно, психиатрия

На первых страницах своей книги Лэнг выразил мнение, распространенное в 1960-х и 1970-х годах, что поистине сумасшедшими являются не те люди, которые заперты в психиатрических клиниках, а политики и генералы, готовые в любой момент уничтожить человечество одним нажатием на кнопку. Он считал

Лэнг определил шизоидов как людей, живущих с расколом либо внутри самих себя, либо между ними и остальным миром.

несколько надменным со стороны психиатров классифицировать некоторых людей как «психически неуравновешенных», как будто они переставали быть частью человечества.

По мнению Лэнга, ярлыки, развешиваемые в психиатрии, только характеризовали саму профессию психиатра и культуру, которая ее создала, а не занималась реальным изучением состояния разума человека.

Основная масса психиатров в принципе неправильно подходила к лечению шизоидов. Главным аспектом шизоидной личности, по мнению Лэнга, была гиперчувствительность ко всему, что происходило в голове пациента, и доведенная до предела защита собственного Я, спрятанного под многочисленными слоями фальшивых масок. Врач, рассматривающий лишь «симптомы шизофрении», как будто пациент является ка-

ким-то объектом, всегда будет наткаться в лечении на стену сопротивления. Пациенты подобного рода хотят быть не обследованными, а *услышанными*: главный вопрос заключается в том, чтобы разобраться в причинах, заставивших их именно так воспринимать окружающий мир.

Специфичные тревоги шизоидов

«В некотором смысле я был мертв. Я отрезал себя от других людей и закрылся в себе... Нужно жить в мире с другими людьми. Если нет, внутри что-то умирает».

Питер, один из пациентов Лэнга

Лэнг определил шизоидов как людей, живущих с расколом либо внутри самих себя, либо между ними и остальным миром. Они не ощущают себя как «целое» и переживают болезненную изоляцию от других людей. Основным отличием шизоидной личности от шизофреника, по мнению Лэнга было следующее: если шизоид может пребывать в состоянии тревоги, но оставаться при этом в своем уме, раздвоение личности шизофреника уже переводит его за грань психического заболевания.

Большинство людей воспринимают как должное определенный уровень уверенности относительно самих себя. Они чувствуют себя комфортно в том, кем они являются, и в своих взаимоотношениях с окружающим миром. Шизоидные личности, напротив, испытывают то, что Лэнг обозначил, как «онтологическую опасность», — базовое, экзистенциальное и глубокое

сомнение относительно идентификации собственной личности и ее места в общей схеме мироздания.

К специфическим видам тревоги пинзидов относятся следующие:

- ❖ Ужас от необходимости взаимодействия с другими людьми. Они могут испытывать страх даже от того, что их любят, поскольку довериться другому человеку — означает стать беззащитным. Чтобы не допустить собственного растворения в другом человеке из-за любви, пинзид может даже впасть в другую крайность и выбрать изоляцию или сделать так, чтобы его возненавидели, только бы исключить малейшую возможность оказаться «поглощенным» другим человеком. Из-за столь хрупкого восприятия самого себя наиболее распространенным чувством для пинзида будет ощущение того, что он тонет или сгорает изнутри.
- ❖ «Столкновение» — ощущение, что в любой момент мир может обрушиться на них и разрушить их личность. Изначально подобное восприятие может родиться только из чувства глубокой пустоты — если у человека отсутствует ощущение собственного Я, окружающий мир начинает превращаться для него в угрозу.
- ❖ «Окаменение» и «деперсонализация» — чувство, что они могут превратиться в камень наряду с отрицанием чувства реальности относительно других людей. Окружающие как бы превращаются в «оно», с которым можно не поддерживать контактов.

Как отмечал Лэнг, если «истерики» готовы пойти на все, чтобы забыться или подавить свои чувства, шизоидные личности сконцентрированы в первую очередь на себе. Однако подобная концентрация является противоположной стороной нарциссизма, поскольку речь здесь идет не о любви к себе, а о холодном, объективном и безжалостном исследовании и провокации своего Я с целью понять, что скрыто — если скрыто вообще — внутри.

Проблемы с Я

Лэнг отмечал, что многие люди переживают внутренний раскол, поскольку он помогает им справиться со сложной для них ситуацией, из которой они не находят физического или психологического выхода (например, человек, находящийся в концентрационном лагере). Когда люди не принимают того, что с ними происходит, они могут уйти глубоко в себя или представить, что находятся где-то в другом месте. Это «временное раздвоение» вовсе не является болезненной реакцией на жизненные ситуации.

Шизоидные личности, напротив, полагают, что раздвоение личности является перманентным состоянием. Они проживают *жизнь, без ощущения того, что они живы*. Проводя литературные параллели, Лэнг отмечает, что персонажами произведений Шекспира были личности, переживающие глубокий внутренний конфликт, но при этом всегда следующие за потоком жизни и сохраняющие контроль над собой. Герои произведений Кафки и пьес Сэмюэля Беккета, напротив, были лишены этого чувства экзистенциальной

безопасности и потому походили больше на шизондных личностей. Они не могли «поставить под сомнение собственные мотивы поведения», поскольку в них отсутствовало прочное, единое ощущение собственного Я, которому можно было бы адресовать подобные вопросы. Жизнь превращалась в каждодневное сражение,

направленное на защиту самих себя от угроз, исходящих из внешнего мира.

Лэнг отмечал, что многие люди переживают внутренний раскол, поскольку он помогает им справиться со сложной для них ситуацией.

Поскольку шизондные личности не испытывают уверенности в себе,

они зачастую пытаются представить себя такими, какими, по их мнению, хочет их видеть внешний мир. Их стремление раствориться в окружающей среде принимает патологический характер. Одна из пациенток Лэнга, 12-летняя девочка, должна была каждый вечер возвращаться домой через парк. Она очень боялась, что на нее могут напасть, и чтобы справиться с этой ситуацией, выработала в себе уверенность в том, что может сделаться невидимкой и тем самым обезопасить себя. Подобная защитная фантазия, писал Лэнг, может проявляться только в человеке с огромным вакуумом там, где у нормальных людей живет чувство собственного Я.

Раздвоение сознания

Лэнг провел различие между *воплощенным* человеком — обладающим чувством собственного тела, нормальными желаниями и стремлениями к их удовлетворению — и невоплощенными людьми, переживающими разрыв между своим разумом и телом.

Шизоидные личности живут настолько внутри себя, что их тела перестают олицетворять их истинное Я. Они вырабатывают «систему поддельного Я», при помощи которой контактируют с миром. Это приводит к тому, что их настоящее Я оказывается спрятанным еще глубже. Они испытывают огромный страх перед тем, что их могут «раскрыть», поэтому пытаются контролировать любое взаимодействие с окружающими людьми. Их придуманный внутренний мир позволяет им чувствовать себя в безопасности, однако он очень быстро истощается, поскольку не заменяет собой реальные взаимоотношения с миром. По прописи судьбы, к неизбежному психическому срыву их приводит не страх перед другими людьми, а «опустошение, спровоцированное именно их защитными механизмами».

Шизоидные личности воспринимают все происходящее, как что-то очень личное, но при этом внутри них продолжает сохраняться чувство незаполненного вакуума. Единственные взаимоотношения, которые они переживают, — это отношения со своим Я. Но даже эти взаимоотношения находятся в полном смятении, что и обуславливает, в конечном итоге, их чрезмерную боль и отчаяние.

Сброшенные с обрыва

Что заставляет людей с шизоидными наклонностями переступить грань и впасть в болезнь?

Живя в системе поддельных Я, постоянно представляемых миру, шизоидные личности обладают

способностью постоянно находиться в своем вымышленном внутреннем пространстве. На месте нормальных творческих взаимоотношений у них стоят привязанности к вещам, нескончаемым потокам мыслей, воспоминаний и фантазий. Все для них становится возможным. Шизоиды чувствуют себя свободными и всемогущими, однако это еще больше уводит их от объективного восприятия мира. Если их фантазии носят деструктивный характер, в большинстве случаев они приводят к деструктивным действиям, поскольку без доступа к реальному Я человек перестает ис-

Исследовать того, кто находится перед тобой, даже если это рискованно, Энг считал жизненно важной задачей.

пытывать чувство вины или необходимости ее искупления.

Именно по этой причине шизоиды могут выглядеть спокойно на одной неделе и впадать в истерику на другой, заявляя, что их родитель, или муж, или жена пытаются их убить, что кто-то хочет похитить их душу или разум. Вуаль поддельной личности или множества подобных личностей, которая позволяла им выглядеть вполне здоровыми людьми, вдруг исчезает, раскрывая секреты существования измученного Я, столь долго скрываемого от взоров внешнего мира.

Заключительные комментарии

«Расколотое Я» отразило также неоднозначное мнение Лэнга о том, что если ребенок имеет генетическую предрасположенность к развитию шизофрении, то поведение матери (или других членов семьи) может спровоцировать либо ослабить проявление по-

добных симптомов. Нет ничего удивительного в том, что это вызвало волну недовольства со стороны родителей таких детей.

Более продолжительный эффект данной книги заключался в том, что она помогла снять табу с психических заболеваний и расширить знания об образе мышления шизоидных пациентов. Важной была также идея о том, что психологины следует стремиться к личностному росту и освобождению пациентов, а не подражать парадигме «заболевание — симптомы — лечение», присущей традиционной медицине. Исследовать того, кто находится перед тобой, даже если это рискованно, Лэнг считал жизненно важной задачей. Другой возможный вариант заключался в попытках подстроиться под устоявшуюся общественную систему со всеми вытекающими из подобного компромисса тревогами.

Благодаря своим идеям в 1960-х годах Лэнг стал одной из самых популярных фигур, притягивающей всех, кто чувствовал себя отвергнутым собственной семьей или культурой и кто хотел стать частью «самореализующегося» сознания, заложенного в потенциал человека.

Употребление наркотиков, алкогольная зависимость, частые депрессии и интерес к неортодоксальным темам, таким как шаманизм и реинкарнация, привели к подрыву профессиональной репутации Лэнга и исключению его из Медицинского реестра Великобритании в 1987 году.

Несмотря на все попытки критиков принизить значимость его работы, он смог достичь двух поставлен-

ных перед собой целей: изменить отношение к психическим заболеваниям и направить в другое русло задачи психологии как науки. Лэнг продолжает оставаться одной из самых выдающихся фигур психологии XX века.

Р. Д. Лэнг

Рональд Дэвид Лэнг родился в Глазго в 1927 году и был единственным ребенком в семье пресвитериан, принадлежавшей к среднему сословию. Впоследствии сам Лэнг описывал свое детство как одинокое и зачастую пугающее. Он прекрасно учился в школе, уже к 15 годам прочитал работы таких авторов, как Вольтер, Маркс, Ницше и Фрейд, а после школы продолжил обучение на медицинском факультете Университета Глазго.

Он работал психиатром в Британской армии, в 1953 году занял пост в психиатрической клинике Гартнейвел (Gartnavel Psychiatric Hospital) в Глазго. В конце 1950-х годов начал программу психоаналитического обучения в клинике Тависток (Tavistock Clinic) в Лондоне.

В 1960-х годах в число друзей Лэнга входили писательница Дорис Лессинг и рок-музыкант группы Pink Floyd Роджер Уотерс. В 1965 году он основал психиатрическое сообщество Kingsley Hall, в котором пациентов не разделяли в зависимости от их поведения или медикаментозного курса лечения, а относились ко всем как к равным.

Работа Лэнга «Политика жизненного опыта»¹ (1967), критикующая семейные и политические институты Запа-

¹ *Lang R. D. The Politics of Experience and the Bird of Paradise.*

да, разошлась многомиллионным тиражом. К другим книгам Лэнга относятся: «Здравомыслие, безумие и семья»¹ (1964) и автобиография «Мудрость, безумие и глупость»² (1985). Его критический взгляд на стандарты психиатрической практики нашел свои отголоски в работах Томаса Саса («Миф душевной болезни») и Уильяма Гласера («Терапия реальностью»³).

О жизни Лэнга было написано, по крайней мере, пять биографий. Он умер от сердечного приступа в 1989 году в Сан-Тропе во время игры в теннис.

¹ Laing R. D. Sanity, Madness and the Family: Families of Schizophrenics (Study in Existentialism & Phenomenology).

² Laing R. D. Wisdom, Madness and Folly: The Making of a Psychiatrist.

³ Glasser W. Reality Therapy: New Approach to Psychiatry.

1971

Дальние пределы человеческой психики

«В целом, я полагаю, будет справедливо сказать, что история человечества — это череда свидетельств того, как общество ни во что не ставит отдельного человека. Высочайшие порывы человеческой души практически всегда недооценивались».

В двух словах

Наш взгляд на психику человека должен стать намного шире, чтобы включить в себя черты самых успешных и реализовавшихся людей.

В схожем ключе

Михай Чиксентмихайи. *Креативность* (стр. 146)

Виктор Франкл. *Воля к смыслу* (стр. 212)

Карл Роджерс. *Становление личности* (стр. 490)

Мартин Селигман. *Новая позитивная психология*
(стр. 522)

Абрахам Маслоу

Хотя термин «самоактуализация» был введен в использование другим психологом — Куртом Гольдштейном, именно Маслоу сделал эту концепцию широко известной. Она описывала тех, на первый взгляд, редких индивидуумов, которые достигли «полной человечности» — сочетания психологического здоровья и приверженности своей работе, которое делало их высокоэффективными людьми. Если бы на Земле было больше таких людей, уверял Маслоу, наш мир изменился бы до неузнаваемости. Вместо того чтобы растрачивать энергию на придумывание более продвинутых технологий, мы должны пытаться создавать общества, которые бы производили как можно больше самоактуализировавшихся людей.

До Маслоу психология была разделена на два лагеря — «научных» бихевиористов и позитивистов, которые полагали, что ни одна идея в психологии не имеет смысла, пока не будет доказана, и психоаналитиков, придерживающихся теории Фрейда. Маслоу стал родоначальником «третьей силы» — гуманистической психологии, не желающей рассматривать людей как машин, реагирующих только на внешние импульсы, или как пешек сил подсознания.

В рамках его подхода человеческие существа снова стали *людьми*, творческими и свободными личностями, стремящимися к воплощению своего потенциала. В дополнение, исследования Маслоу *пиковых переживаний* (*peak experiences*), тех переходных моментов, в которых все обретает смысл, а люди чувствуют свое единение с миром, помогли заложить

До Маслоу психология была разделена на два лагеря — «научных» бихевиористов и позитивистов.

основы трансперсональной психологии. Эта уже «четвертая сила» обозначила научные рамки для исследования религиозных или мистических тем и сделала Маслоу одной из самых известных фигур в кругах Западного побережья Америки в 1960-х годах.

Опубликованные после его смерти «*Дальние пределы человеческой психики*», скорее, являются собранием статей, нежели целостной работой. Первая часть книги, написанная более вдохновенно, прекрасно отражает мысли этого искателя приключений в области психологии человека.

Самоактуализирующаяся личность

Изучение самоактуализировавшихся личностей Маслоу начал с восхищения своими учителями — антропологом Рут Бенедикт и психологом Максом Вертгеймером. Хотя они не являли собой совершенство, его поразило развитие, которого они смогли добиться во всех аспектах жизни, и он признал, что подобные люди всегда будут вызывать восторг.

Что же отличало этих людей от всех остальных? Во-первых, в них жила приверженность к чему-то большему, чем они сами. Они посвящали свою жизнь тому, что Маслоу определил как ценности *Бытия*, такие как истина, красота, добродетель и простота. И эти ценности Бытия являются не просто красивым дополнением к желаниям самоактуализировавшихся личностей — это *потребности*, к которым они стремятся.

«В определенных, поддающихся эмпирическому наблюдению моментах, — отмечал Маслоу, — человек испытывает потребность жить, скорее, в красоте, чем в уродстве, он нуждается в том, чтобы накормить свой поющий живот и дать отдохнуть своему измученному телу». Мы все знаем, что нам необходимо есть, пить и спать, но Маслоу утверждает, что, как только эти базовые потребности удовлетворяются, в человеке начинают просыпаться «метапотребности», связанные напрямую с ценностями бытия, которые также должны быть удовлетворены. Так выглядела знаменитая *«пирамида потребностей Маслоу»*, начинавшаяся с кислорода и воды и заканчивающаяся стремлениями к реализации духовных и интеллектуальных потребностей.

Маслоу считал, что практически все психологические проблемы берут начало в «заболевании души», подразумевающим под собой недостаток осмысления или тревогу о том, что какие-то из потребностей человека не находят своего удовлетворения. Большинство людей не могут даже отчетливо сформулировать наличие собственных потребностей, удовлетворение которых является жизненно важной задачей.

Маслоу считал, что практически все психологические проблемы берут начало в «заболевании души».

Достижение человечности

Чтобы сделать концепцию самоактуализации менее эзотерической, Маслоу стремился показать, что она означает в повседневной жизни, от одного мгновения к другому. Для него это было не отражением «одного великого момента», подобного религиозному явлению. Скорее, она включала в себя следующее.

- ❖ Полное растворение в жизненном опыте. Вовлеченность во что-то до той степени, которая позволяет нам забыть о своих защитных механизмах, положении и стеснении. В такие моменты к нам возвращается «детское простодушие».
- ❖ Восприятие жизни как серии возможных выборов — один путь ведет нас к личностному росту, второй подразумевает под собой регресс.
- ❖ Осознание собственного Я и следование своему внутреннему голосу, а не голосу родителей или общества.
- ❖ Решение всегда быть честным, и, следовательно, принятие ответственности за все, что ты думаешь и чувствуешь. Готовность сказать: «Нет, мне не нравится это», даже если это сделает тебя непопулярным в глазах других.
- ❖ Желание работать и отдать всего себя, чтобы использовать в полную силу свои способности. В какой бы отрасли мы ни работали, нужно всегда стремиться к тому, чтобы быть лучшим.
- ❖ Реальное желание выявить все свои защитные механизмы и устранить их.
- ❖ Желание всегда видеть в людях только хорошее, смотреть на них «с точки зрения вечности».

В чем заключался смысл изучения только здоровых, творческих и полностью реализовавшихся людей? Ничего нет удивительного в выводе, к которому пришел Маслоу: «Это позволяет нам увидеть другую сторону человечества».

Сегодня трудно разглядеть революционность взглядов Маслоу в его стремлении привлечь внимание именно к этому аспекту психологии, но не стоит забывать, что его теория возникла в рамках медицинских парадигм, сконцентрированных лишь на психологических заболеваниях. Маслоу считал, что психология должна сосредотачиваться на «человечности». В таком контексте человек, страдающий неврозами, становится просто человеком, который «еще не смог полностью самоактуализироваться». Возможно, кто-то скажет, что все дело лишь в разнице формулировок, однако это повлекло кардинальные изменения в развитии психологии.

Комплекс Ионы

Почему все люди рождаются с безграничным потенциалом, но лишь немногим удастся реализовать свои возможности? По мнению Маслоу, одна из причин заключается в так называемом «комплексе Ионы». Библейский персонаж Иона был застенчивым торговцем, который пытался противостоять призыву Господа исполнить свою великую миссию. Описанный Маслоу комплекс означает «страх собственного величия» или попытку избежать своей судьбы или призвания.

Маслоу отмечал, что люди боятся своих хороших сторон ничуть не меньше, чем плохих. Возможно, на-

личные собственной миссии в жизни выглядит пугающе, поэтому мы погружаемся в мелочные дела ради собственного выживания. У каждого из нас есть в жизни моменты, когда мы на мгновение осознаем свои возможности, когда мы видим себя великими. «И, тем не менее, — отмечает Маслоу, — мы одновременно трепещем от ужаса и чужаемся этих самых возможностей».

Он любил задавать своим студентам следующие вопросы: «Кто из вас мечтает стать президентом?» или «Кто из вас стремится стать духовным лидером, подобно Альберту Швейцеру?». Когда его студенты смущались или уходили от ответа, он задавал им следующий вопрос: «Если не вы, то кто же?» Все эти

Маслоу отмечал, что люди боятся своих хороших сторон ничуть не меньше, чем плохих.

студенты обучались на факультете психологии, но Маслоу неустанно спрашивал их, какой смысл учиться, чтобы потом стать посредственным психологом. Он говорил им, что стремление делать только самое необходимое ради обеспечения достатка является верным рецептом несчастливой жизни. Они просто растеряют все свои способности и возможности. Маслоу вспоминал идею Ницше о законе вечного возвращения — о том, что мы будем проживать свою жизнь снова и снова до бесконечности, как в фильме «День сурка». Если мы будем жить, ни на минуту не забывая об этом законе, мы будем делать только то, что действительно важно.

Некоторые избегают возможностей быть великими, потому что боятся, что люди будут считать их вы-

скачками, желающими слишком многого. Но это может быть всего лишь предлогом, чтобы не предпринимать никаких попыток. Вместо этого люди выбирают для себя ложное смирение и устанавливают слишком низкие планки. Возможность стать выдающимся вызывает приступ страха во многих ничем не приметных людях. Они вдруг осознают, что начнут привлекать к себе внимание. Комплекс Ноны отчасти связан со страхом потерять контроль, получить возможность полностью трансформироваться.

Идея Маслоу заключалась в следующем: мы должны стремиться к великим целям, но при этом не терять головы. Большинство людей всегда помнят об одном, но упускают из виду другое. Если вы изучите успешных и самоактуализировавшихся людей, вы увидите, что они умеют прекрасно сочетать в себе обе эти вещи: другими словами, достигать небывалых высот и при этом не терять связь с реальностью.

Поскольку мы живем в мире, который изменяется намного быстрее, чем это было в прошлом, уже недостаточно делать вещи так, как люди делали их ранее.

Работа и творчество

Как академический психолог, Маслоу был удивлен, когда в 1960-х годах крупный бизнес постучался в двери его дома. Во времена жесткой конкуренции, заставляющей производить лучшие товары, компании задумались о том, что рабочая среда, в которой люди могут реализовывать творческий потенциал и удовлетворять потребности, будет приносить больше результатов. Маслоу ввел такое понятие, как «эзпсихия», оз-

начающее «культуру, созданную тысячей самоактуализировавшихся людей, живущих на изолированном острове, где ничто не будет вмешиваться в их жизнь». Хотя это была утопия, методы управления островом, которые предлагал Маслоу, были направлены на то, чтобы достичь психологического здоровья и удовлетворения потребностей всех людей на рабочих местах.

Более четверти книги *«Дальние пределы человеческой психики»* посвящены вопросу творчества, которое лежит в самом сердце идеи Маслоу о самоактуализировавшихся личностях. Он проводил различия между первичным творчеством — вспышке вдохновения, которое «видит» конечный продукт до того, как он будет создан, и вторичным творчеством — работой и развитием собственного вдохновения, погружением в него.

Маслоу подчеркивал, что, поскольку мы живем в мире, который изменяется намного быстрее, чем это было в прошлом, уже недостаточно делать вещи так, как люди делали их ранее. Лучшие из людей охотно откажутся от прошлого и станут изучать проблему такой, как она есть, без ненужного багажа. Такая черта, которую он обозначил, как «невинность», была присуща всем самоактуализировавшимся людям. Об этой черте Маслоу писал: «Наиболее зрелыми людьми являются те, кто может получать наибольшее удовольствие... Такие люди могут регрессировать по своему желанию, ребячиться, они умеют обращаться с детьми, не стесняются встать с ними на равную ногу».

Он прекрасно понимал, что такие люди зачастую

чужды условностям и являются самыми большими источниками проблем в организациях, но при этом искренне рекомендовал руководителям компаний создавать для таких работников комфортные условия и ценить их. По своей природе организации консервативны, но в целях выживания и процветания им следует потворствовать креативным умам, которые могут предугадать потребность в новых продуктах и концепциях или произвести их на свет. Идеальное рабочее место будет отражением творческой натуры самоактуализировавшейся личности – детского вдохновения к созданию чего-то нового и зрелости, способности разглядеть и оценить реальность.

Заключительные комментарии

Как и многие другие первооткрыватели, Маслоу не был полностью уверен в своих теориях с точки зрения исследовательской методологии (он писал: «Малодостоверные знания тоже являются частью знаний»), однако его идеи вдохнули новую жизнь в развитие психологии. Как отмечал в своем предисловии к книге *«Дальние пределы человеческой психики»* Генри Гейгер, работы Маслоу признаются не только в академических кругах, но и вызывают интерес со стороны самой широкой аудитории. Это связано с тем, что самоактуализация является не просто сумасшедшей идеей, а целью развития большинства людей. Она придумана не для «святых и мудрецов» или великих людей в истории, а служит путеводной звездой для каждого человека.

Идеи Маслоу были широко адаптированы в рабочей среде.

Таким образом, нет ничего удивительного в том, что идеи Маслоу были широко адаптированы в рабочей среде. Ведь, с одной стороны, теория самоактуализации вдохновляет нас на поиски значимой работы, стоящей превыше всяких вознаграждений, а с другой — напоминает нам о существовании комплекса Ноны, подталкивая тем самым к воплощению нашего потенциала и великим мыслям.

Абрахам Маслоу

Родился в 1908 году в бедном районе Бруклина, Нью-Йорк. Маслоу был самым старшим из семи детей. Хотя его родители были необразованными русскими евреями, эмигрировавшими в США, отец Маслоу вскоре стал процветающим бизнесменом. Он мечтал о том, что его скромный, но поистине умный сын будет юристом. Абрахам действительно начал изучать юриспруденцию в Городском колледже Нью-Йорка, однако в 1928 году перевелся в Университет Висконсина, где проснулся его интерес к психологии и где он начал работать вместе с известным исследователем приматов Гарри Харлоу. В том же году Маслоу женился на Берте Гудман, своей кузине.

В 1934 году Маслоу получил докторскую степень по психологии и вернулся в Нью-Йорк, где в соавторстве с Эдвардом Торндайком приступил к написанию противоречивого труда о сексуальной жизни студентов. Во время работы в Колумбийском университете его наставником был Альфред Адлер. Последующие 14 лет он занимал пост преподавателя в Бруклинском колледже, где его учителями были такие европейские эмигранты, как психолог Эрих Фромм, Карен Хорни и антрополог Маргарет Мид. В 1941 году была

опубликована работа Маслоу «Принципы аномальной психологии»¹, а уже в 1943 году в журнале *Psychological Review* появилась его знаменитая статья «Теория мотивации», представившая концепцию иерархии потребностей.

С 1951 по 1969 год Маслоу возглавлял кафедру психологии Университета Брандис, где были написаны такие работы, как «Мотивация и личность» (1954) и «По направлению к психологии бытия» (1968). В 1962 году он стал младшим научным работником в одной из калифорнийских высокотехнологических компаний, которая помогла ему реализовать идеи самоактуализации в условиях рабочей среды.

В 1968 году он был избран на пост президента Американской ассоциации психологов. В год его смерти, 1970-й, он являлся также членом Благотворительного фонда Лафлина.

¹ Maslow A. Principles of Abnormal Psychology.

Подчинение авторитету

«Газовые камеры продолжали строиться, лагеря смертников продолжали охраняться, ежедневные порции трупов поставлялись с той же эффективностью, что и производство товаров. Подобная бесчеловечная политика могла родиться в голове одного человека, но ее реализация на практике в столь крупных масштабах стала возможной только потому, что множество людей не могут противостоять инстинкту подчинения».

В двух словах

Если человек осознает свою природную склонность подчиняться авторитетам, то он с меньшей вероятностью станет слепо следовать указаниям, которые идут вразрез с его сознанием.

В схожем ключе

Роберт Чалдини. *Психология влияния* (стр. 134)

Эрик Хоффер. *Истинноверующий* (стр. 316)

Стэнли Милгрэм

В 1961 и 1962 годах в Йельском университете был проведен целый ряд экспериментов. Добровольцам заплатили небольшую сумму денег, чтобы они приняли участие в том, что, по их мнению, было «исследованием памяти и способности к обучению». В большинстве случаев экспериментатор, одетый в белый пиджак, руководил двумя добровольцами, одному из которых доставалась роль «учителя», а другому — «ученика». Ученика привязывали к стулу ремнями и просили запомнить список слов, распределенных по парам. Если он не мог вспомнить их, учитель получал указание послать ученику небольшой электрический разряд. С каждым неправильным ответом напряжение тока увеличивалось, и учитель вынужден был наблюдать, как едва заметные стоны ученика доходили до страдальческих криков.

О чем не знал учитель, так это о том, что ток на самом деле не проходил от его пульта управления к стулу ученика, и что доброволец-ученик был на самом деле актером, *притворяющимся*, что ему очень больно. Настоящим объектом изучения была не «жертва», а учитель, нажимающий на кнопки. Как он будет справляться с поставленной задачей — причинять все более

и более сильную боль абсолютно незащитному человеку?

Опыт, описанный в книге *«Подчинение авторитету: Экспериментальный взгляд»*, является одним из самых знаменитых за всю историю психологии. Ниже мы рассмотрим, что происходило в действительности, и почему результаты этого исследования столь важны.

Ожидания и реальность

Большинство людей считали, что при первом проявлении страдания на лице человека, подвергающегося воздействию электрического тока, эксперимент будет прекращен. В конечном итоге это всего лишь эксперимент. Так отвечали Милгрэму люди, которых он опрашивал за пределами экспериментальной лаборатории. Большинство людей верили, что учителя не

Эксперименты Милгрэма на протяжении многих лет вызывали споры и неприятие.

будут посылать шоковые разряды выше того уровня, когда ученики просили их об освобождении. Подобные ожидания полностью совпадали с мнением самого Милгрэма. Но что произошло на самом деле?

Большинство добровольцев, исполнявших роль учителя, испытывали огромный стресс в ходе эксперимента и протестовали против настояний экспериментатора, что человек, сидящий на стуле должен испытывать боль снова и снова. Логическим следующим шагом должно было стать требование об отмене эксперимента. Но на практике это происходило крайне редко.

Несмотря на собственные протесты *большинство людей* следовали приказам экспериментатора и увели-

чивали напряжение тока. Более того, как отмечает Милгрэм, «большинство участников эксперимента продолжали выполнять приказы до самого высокого значения на пульте управления». Это происходило даже тогда, когда они слышали крики учеников и мольбы о том, чтобы их отпустили.

Как мы справляемся с собственной совестью

Эксперименты Милгрэма на протяжении многих лет вызывали споры и неприятие: многие просто не хотели верить, что люди способны вести себя подобным образом. Ученые пытались найти огрехи в методологии эксперимента, однако при его повторе в любой точке мира, результаты были абсолютно равнозначны. Как отмечал сам Милгрэм, результаты просто поражали людей. Они хотели верить, что на роль учителей приглашали монстров с садистскими наклонностями. Однако он всегда следил за тем, чтобы в эксперименте принимали участие люди разных социальных слоев и профессий и чтобы это были нормальные люди, просто поставленные в необычные для себя условия.

Почему же те люди, которые стояли за пультом управления, не испытывали чувства вины и не отказывались принимать участие в эксперименте? Милгрэм ясно даст понять, что большинство из участников эксперимента знали, что их действия неправильны. Им не нравилось посылать электрические разряды, особенно в те моменты, когда жертва возражала против них. И хотя они знали, что эксперимент был жес-

токим и бессмысленным, в большинстве случаев они просто не могли заставить себя отказаться от этого. Напротив, их разум вырабатывал защитные механизмы, которые позволяли им оправдывать свои действия. К ним относились следующие.

- ❖ Стремление раствориться в технической стороне эксперимента. Люди испытывают страстное желание быть компетентными во всем, что они делают. Эксперимент и успех его исполнения стал для них важнее, чем благополучие других людей.
- ❖ Перекалывание моральной ответственности за происходящее на руководителей эксперимента. Общераспространенную фразу «Я всего лишь выполнял приказ» можно услышать в ходе любого заседания военного трибунала. Мораль или совесть человека не утрачивается, а просто трансформируется в желание доставить удовольствие начальнику или лидеру.
- ❖ Мысли о том, что их действия служат во благо великого и более значимого дела. Если войны разворачивались по религиозным или политическим мотивам, в данном случае причиной служила наука.
- ❖ Приижение человека, испытывающего боль: «Если он настолько глуп, что не может запомнить даже слова, то он *заслуживает* наказания». Подобное оспаривание силы интеллекта или характера человека зачастую используется тиранами, старающимися вдохновить своих последователей на расправу с целыми группами людей. Эти люди ничего не сто-

ят, говорит им их разум, так почему же мы должны переживать из-за их уничтожения? Мир станет намного лучше благодаря нам.

Возможно, самое удивительное открытие Милгрэма заключалось в том, что люди не утрачивали свою совесть, они просто *направляли ее в другую сторону*. В связи с этим они чувствовали обязательства перед теми людьми, которые отдавали приказы, и были лояльны к ним, а не к тем, кто по их вине испытывал боль. Участники эксперимента не могли себя заставить выйти из него, потому что — как бы удивительно это ни прозвучало — они чувствовали, что будет просто *невежливо* пойти против желаний экспериментатора. Они думали, что сами добровольно согласились принять участие в эксперименте, поэтому отказ от него будет выглядеть как нарушение данного обещания.

Желание доставить удовольствие авторитетной власти было сильнее страданий другого участника эксперимента, кричащего от боли. Когда стоящий за пультом человек все же высказывал протест против происходящего, он (или она), как правило, выражал его в наиболее вежливой форме. Как позже написал Милгрэм: «Он думает, что убивает человека, и при этом использует речевые обороты великосветской персоны».

От личности к «посреднику»

Почему люди такие? Милгрэм отмечает, что склонность человека подчиняться авторитету обусловлена элементарным стремлением к выживанию. Должны быть лидеры и последователи, должна существовать иерар-

хия, чтобы все работало. Человек – стадное животное, и он не хочет раскачивать лодку, в которой сидит. Кажется, что угрызения совести от того, что ты причиняешь боль беззащитному, не могут даже сравниться со страхом возможной изоляции от общества.

Большинству из нас с самого раннего возраста прививают мысль о том, насколько плохо причинять боль людям безо всякой на то причины. Но парал-

Возможно, самое удивительное открытие Милгрэма заключалось в том, что люди не утрачивали свою совесть, они просто направляли ее в другую сторону.

лельно с этим первые двадцать лет жизни нам постоянно указывают, что нам нужно делать, а что нет, чтобы мы привыкали подчиняться авторитету. Условия Милгрэма поставили субъектов эксперимента в самый центр этой загадки. Должны

ли они «быть хорошими», не причиняя боль другим людям, или «быть хорошими», подчиняясь данным им указаниям? Большинство участников эксперимента выбрали второй вариант – подтверждая, что наш разум сформирован так, чтобы ставить авторитет выше всего в жизни.

Природный инстинкт, говорящий нам, что мы не должны причинять боль другим людям, серьезным образом изменяется, когда человек попадает в иерархическую структуру общества. Сами по себе мы принимаем в полной мере ответственность за наши поступки, но как только мы попадаем под влияние структуры или иерархии, мы абсолютно готовы переложить эту ответственность на плечи другого человека. Мы перестаем быть собой и становимся «посредниками», представляющими другого человека или другую вещь.

Почему убийство становится столь легкой задачей

На работу Милгрэма во многом повлияла история об Адольфе Эйхмане, непосредственно отвечающем за уничтожение шести миллионов евреев во времена Гитлера. В своей книге *«Эйхман в Иерусалиме»* Ханна Арендт утверждает, что Эйхман был вовсе не психопатом, а всего лишь послушным власти бюрократом, чья отстраненность от реальных лагерей смерти позволяла ему творить зверские злодеяния во имя некоей высокой цели. Эксперименты Милгрэма подтвердили мнение Арендт о «банальности зла». Другими словами, от природы люди не бывают жестокими, однако становятся таковыми, если от них того требует авторитет. Это было основным уроком, полученным в ходе его экспериментов.

«Обычные люди, просто выполняющие свою работу и не испытывающие особой враждебности, могут стать посредниками в ужасных разрушительных процессах».

«Подчинение авторитету» может оказаться нелегкой для прочтения книгой, особенно, когда речь заходит о расшифровке интервью одного американского солдата, принимающего участие в кровавой резне во вьетнамской деревне Май-Лай. Милгрэм пришел к выводу, что в природе существуют такие вещи, как врожденная психопатия, или «зло», но практически они встречаются нечасто. Его больше тревожил тот факт, что среднестатистический человек (в его эксперименте принимали участие и женщины, показавшие почти

одинаковые с мужчинами результаты) в рамках правильно подобранных условий может совершать ужасные вещи по отношению к другим людям — и не испытывать особых угрызений совести по этому поводу.

Как отмечает Милгрэм, это составляет основу военной подготовки. Солдаты не просто помещаются в среду, отделенную от обычного общества и его моральных устоев, их заставляют оценивать других людей, как «врагов». Им внушают любовь к «долгу», ве-

Культура научила нас подчиняться авторитету, пишет Милгрэм, показав, что неподчинение системе всячески порицается.

ру, что они сражаются ради великой цели, огромный страх перед неподчинением приказу: «Хотя очевидная задача сводится к обучению солдата военным навыкам, глобаль-

ная цель заключается в том, чтобы сломать любые остатки индивидуальности и личности». Солдаты проходят специальную подготовку, превращающую их в посредников некоей идеи, а не свободомыслящих личностей, и именно это обуславливает легкость, с которой они совершают ужасные поступки. Другие люди перестают быть для них людьми и превращаются в «единую угрозу».

Способность к неподчинению

Почему один человек способен не подчиняться авторитету, когда другие не могут этого сделать? Неподчинение — вещь непростая. Как правило, участники испытывали лояльность к эксперименту и экспериментатору; лишь немногие могли перебороть это чувство и поставить человека, страдающего на стуле, выше системы авторитетов.

Милгрэм отметил существование принципиальной разницы между протестом против свершения зла (протест высказали почти все участники эксперимента) и реальным отказом продолжать эксперимент. Отказ поступал от тех немногих людей, которые действительно не подчиняются авторитету по этическим или моральным соображениям. Они заявляют о своих индивидуальных взглядах *независимо* от ситуации, в то время как большинство людей продолжают *подчиняться* ей. Именно в этом заключается разница между героем, готовым пожертвовать своей жизнью ради спасения других людей, и Эйхманом.

Культура научила нас подчиняться авторитету, пишет Милгрэм, показав, что неподчинение системе всячески порицается.

Заключительные комментарии

«Подчинение авторитету» раскрывает нам человека не с самой лучшей стороны. Поскольку на протяжении нескольких тысяч лет мы живем в рамках четкой социальной иерархии, часть нашего мозга настроена на то, чтобы заставлять нас подчиняться людям, стоящим «выше» нас. Но знание подобных поведенческих тенденций способно помочь нам избежать таких ситуаций, в которых мы можем сотворить зло.

Любая идеология стремится к воспитанию послушных людей, действующих от ее имени и во имя нее. В случае с экспериментом Милгрэма идеология, внушающая благоговейный трепет его участникам, не олицетворяла собой ни религию, ни коммунизм, ни харизматичного лидера. Очевидно, что люди со-

глашались на эксперимент во имя науки, так же как испанская инквизиция пытала людей во имя Бога. Найди для самого себя достаточно вескую «причину» и ты увидишь, как причинение боли другому живому существу можно будет оправдать без особых затруднений.

Тот факт, что наша потребность в подчинении зачастую превосходит уровень полученного ранее образования, способность к состраданию, готовность соблюдать этические нормы или моральные устои, доказывает, что заветная мысль о свободной воле человека является всего лишь мифом. С другой стороны, описание Милгрэмом людей, которые все-таки смогли отказаться причинять боль, должно вселять в нас некоторую надежду на возможное изменение нашего поведения в подобных ситуациях. И пусть стремление к необдуманному подчинению является частью нашей наследственности, но от природы человеку также свойственно забывать об идеологии, если она связана с причинением боли, и ставить человека выше любой системы.

Эксперименты Милгрэма могли бы не получить такой широкой известности, если бы не работа *«Подчинение авторитету»*, представляющая собой удивительный пример научной литературы. Эта книга должна стать частью библиотеки любого человека, заинтересованного в изучении работы мозга. Геноцид в Руанде, кровавые бои в Сребренице и издевательства над личностью в тюрьме Абу-Грейб находят свое объяснение благодаря мыслям и идеям, представленным в книге.

Стэнли Милгрэм

Милгрэм родился в 1933 году, окончил школу в 1950-м, а в 1954 году получил степень бакалавра в колледже округа Куинс, входящего в состав Нью-Йоркского университета. Его основной специализацией в университете были политические науки, однако он понял, что его больше привлекает психология. Поэтому он записался на летние курсы по этой дисциплине, чтобы получить возможность попасть в аспирантуру Гарварда. Докторскую диссертацию на тему конформизма он защищал под руководством ведущего психолога Гордона Олпорта. В Принстоне Милгрэм работал совместно с Соломоном Ашем, проводившим знаменитые эксперименты, посвященные изучению конформизма.

К другим темам, которыми занимался Милгрэм, относятся вопросы, почему люди готовы уступить свое место в общественном транспорте, идеи «шести степеней разнородности», а также проблемы агрессии и невербального общения. Милгрэм снял также документальные фильмы, такие как «Подчинение», посвященное экспериментам в Йельском университете, и «Город и Я» – о влиянии жизни в городе на поведение человека. Для получения более подробной информации читайте книгу Томаса Бласса «Человек, который шокировал мир. Жизнь и наследие Стэнли Милгрэма» (2004).

Милгрэм умер в Нью-Йорке в 1984 году.

Пол мозга

«Женщины отличаются от мужчин, потому что их мозг отличается от мужского. Мозг — главный управляющий и эмоциональный орган по-разному устроен у представителей разных полов, он по-иному обрабатывает информацию, что приводит к несовпадению восприятия, приоритетов и поведения».

«Есть большая разница между разумным и свободным от предрассудков мнением, что мозг мужчины и женщины ничем не отличается, и мнением науки, свидетельствующей об обратном».

В двух словах

К тому моменту, когда мы выходим на свет из чрева матери, большинство различий между мужчинами и женщинами уже сформированы.

В схожем ключе

Луани Брайзендайн. *Женский мозг* (стр. 114)

Джон М. Готтман. *Карта любви* (стр. 284)

Альфред Кинси. *Сексуальное поведение самки человека*
(стр. 362)

Стивен Пинкер. *Чистый лист* (стр. 468)

ГЛАВА 36

Энн Мойр и Дэвид Джессел

На протяжении тысячелетий отношение к мужчинам и женщинам было разным. Людям отводились определенные роли в зависимости от их навыков, способностей, провинциальности и поведения, но все это расценивалось исключительно с той точки зрения, к какому полу принадлежал человек.

Сексуальная революция 60-х годов прошлого столетия стерла подобные разграничения, как и тайные устремления мужчин к социальному и экономическому превосходству над женщинами. Пересмотр политики в области образования устранил различия в обучении мальчиков и девочек. Созданные в Израиле кибуцы, снявшие традиционное разделение между «мужской» и «женской» работой, отныне признавались великолепной моделью для подражания. В появившемся новом мире все уже знали, что женщина никогда больше не согласится играть ту роль, которую общество отводило ей раньше.

Лишь одна вещь вмешалась в создание нового мирового порядка всеобщего равенства — наука. Хотя нас всех учили, что между мужчинами и женщинами нет существенных различий, прогресс в области нейробиологии и эмпирических исследований поведения способствовал утверждению обратного. Представители обоих полов отличались друг от друга не только в

физиологическом плане, но и в вопросах выбора жизненных приоритетов, способах общения и сексуальных потребностях. Согласно мнению Энн Мойр и Дэвида Джессела, идея равенства мужчины и женщины представляет собой «биологический и научный обман».

Книга *«Пол мозга: Реальные различия между мужчиной и женщиной»* стала мировым бестселлером и одной из первых работ по популярной психологии, затрагивающей аспекты гендерных различий задолго до того, как Джон Грей создал свою знаменитую книгу *«Мужчины с Марса, женщины с Венеры»*. Прекрасно написанная и зачастую забавная книга являет собой великолепный пример «развенчивания мифов».

Мойр является специалистом в области генетики, и ее книга основана на огромном количестве научных данных — около 200 страниц текста вобрали в себя существенный объем информации. И хотя с момента ее издания прошло более 20 лет, она не перестала быть актуальной. Читатели, стремящиеся получить как можно больше информации о взаимосвязи между полом, неврологией и поведением человека, должны обратиться к работе Луанн Брайзендайн *«Женский мозг»*; тем не менее, *«Пол мозга»* продолжает оставаться прекрасной книгой, всесторонне затрагивающей данную тематику.

Половые различия закладываются в утробе матери

Дети, появляющиеся на свет, вовсе не представляют собой чистый лист, готовый к тому, чтобы на него нанесли все необходимые данные. В возрасте шести-

семи недель зародыш, находящийся в утробе матери, при помощи гормонов буквально «принимает решение» относительно того, будет ли его мозг сформирован по женской или мужской схеме. Гендерные различия мозга человека изначально определяются хромосомами (XX для женщин и XY для мужчин), но зародыш станет мальчиком только при условии наличия мужских гормонов, в случае их отсутствия он превратится в девочку.

Именно концентрация, время и правильность воздействия гормонов на зародыш запускает процесс преобразования нейробиологической схемы в системы мужского или женского мозга — и уже после рождения данные схемы не поддаются никакому изменению. Мойр и Джессел отмечают, что мозг вскармливающих, как правило, диморфный, другими словами, он может существовать как в мужском, так и в женском варианте. Поскольку человек относится к вскармливающим, отсутствие подобных различий на нейробиологическом уровне выглядело бы как природная мутация.

Согласно мнению Энн Мойр и Дэвида Джессела, идея равенства мужчины и женщины представляет собой «биологический и научный обман».

Мальчики будут мальчиками

Будучи всего нескольких часов от роду, поворожденные дети проявляют явные различия в поведении. Младенцы-девочки всматриваются в лица окружающих людей, в то время как младенцы-мальчики проявляют больше интереса к различным предметам. Девочки лучше реагируют на успокаивающие звуки и ис-

пытаются больше страха из-за шума, демонстрируя тем самым наличие более тонкого слуха.

Когда дети встают на ноги, они начинают видеть и ощущать мир сквозь призму происходящих в их мозге химических процессов. Мальчики больше склонны к авантюризму в играх и походам на дальние расстояния. Они работают над развитием чувства пространства, в то время как девочки сконцентрированы на укреплении межличностных отношений. Девочки в среднем начинают говорить на год раньше мальчиков (как отмечают Мойр и Джессел, Эйнштейну было пять лет, когда он начал говорить). Различия нарастают в дошкольном возрасте, когда мальчики отдают предпочтение активным играм на больших площадках, а девочки проявляют склонность к неподвижным играм и упорядоченным действиям. Девочки проявляют к незнакомым людям дружелюбие и любопытство, мальчики не демонстрируют ничего, кроме безразличия.

Гормоны и мозг

В период полового созревания мозг, прошедший уже предварительное «программирование» в зародышевом периоде, начинает реагировать на гормональный всплеск целым рядом физиологических и психологических изменений. Уровень тестостерона у мальчиков в 20 раз превышает уровень данного гормона у девочек. Будучи анаболическим стероидом, тестостерон оказывает влияние на изменение мышечной массы тела мальчиков и заставляет их постоянно думать о сексе.

Если мужская гормональная система характеризуется относительной сбалансированностью, работая как термостат, у женщин она проходит через ряды пороговых

значений в зависимости от фазы менструального цикла. В предменструальный период в организме женщины прекращается выработка прогестерона, отвечающего за ощущения благополучия; влияние этого процесса на организм можно сравнить с чувством, которое испытывает человек, пытающийся избавиться от наркотической зависимости. Авторы книги отмечают, что наибольшее количество преступлений, совершаемых женщинами, приходится именно на предменструальный период. В Уголовном кодексе Франции предменструальный синдром относят к категории «временного помешательства», во многих других странах он успешно используется адвокатами для защиты своих подопечных.

Мужские гормоны, пишет Мойр и Джессел, повышают уровень агрессии, соревновательного духа, самоуверждения, самоуверенности и доверия к самому себе. В случае пониженного содержания в организме мужских гормонов данные характеристики ослабевают. С годами уровень тестостерона идет на спад, и мужчины становятся более мягкими. Женщины, напротив, с возрастом приобретают все больше уверенности в себе благодаря изменениям в гормональном фоне.

Интеллект и эмоции

Мозг мужчины имеет более узкую специализацию и разделение на отдельные области, их речевые и пространственные навыки сосредоточены в специально отведенных для этого центрах. Функции женского мозга более рассредоточены, их речевые и пространственные навыки в отличие от мужчин контролируются обоими полушариями.

Более четкая организация мужского мозга объясняет его целенаправленность. Знаменитую способность мужчин лучше разбираться в топографических картах можно отнести на счет более развитого чувства пространства. Женщины, напротив, наделены способностью оценивать общую ситуацию и замечать малейшие изменения в мимике собеседника, на которые мужчины никогда не обращают внимание. Это позволяет им лучше разбираться в людях и объясняет то, что мы привыкли называть «женской интуицией». Женщины обладают также более острым периферическим зрением и более тонкими чувствами в целом.

Мозг мужчин указывает им направление действия и отдает первое место вещам, а не людям в списке их предпочтений. Мужчины испытывают беспокойство, когда женщины начинают плакать, и не понимают, почему женщины делают это так часто. Мойр и Джессел объясняют, что «женщины... видят, слышат и чувствуют больше, и то, что они видят, слышат и чувствуют, значит для них очень многое. Женщины плачут чаще мужчин, потому что имеют для этого больше поводов — они испытывают более глубокое эмоциональное напряжение, реагируют на него намного сильнее и выражают его с удвоенной силой». С другой стороны, когда начинает плакать мужчина, мы все понимаем, что в его жизни произошло что-то очень серьезное.

Секс

Мозг и гормональная система мужчин и женщин устроены настолько по-разному, что, когда речь заходит о сексе, они получают от него абсолютно разные ощущения.

Мужчины легко возбуждаются в ответ на визуальные стимулы: они счастливы, когда свет в спальне остается включенным, и они могут «увидеть процесс» и насладиться видом женской груди и гениталий. Женщины испытывают возбуждение тогда, когда чувствуют себя в безопасности и находятся в интимной обстановке. Их более острый слух и чувство осязания объясняет их предпочтение к занятиям сексом в темноте.

Мужчины с легкостью могут воспринимать секс как ни с чем не взаимосвязанное событие, а женщины — как простой объект. Возможно, единственный момент, когда мужчина бывает на 100% искренен, это момент произнесения им фразы: «Я не имел в виду ничего серьезного», после мимолетного сексуального контакта. Для женщины подобная ситуация будет катастрофой, поскольку секс для нее является неотъемлемой частью любви и близких отношений. Мойр и Джессел приводят слова одного психолога, так подытожившего различия между представителями обоих полов: «Женщины хотят много секса с мужчиной, которого они любят, мужчины тоже хотят много секса».

Любовь и брак

Мужчины и женщины вступают в брак, наивно полагая, что они похожи друг на друга; они кажутся друг другу «совместимыми». Это не так.

Женщины стремятся к эмоциональной интимности, взаимозависимости и вербальному самоутверждению в повседневной жизни со своим партнером. В то время как мужчины полагают, что основой успешного

брака является финансовая безопасность и хороший секс. Мужчина не осознает до конца, насколько биология женщины делает ее уязвимой к переменам в настроении, так же как женщина не знает, что склонность ее мужа к «ругани и выяснениям отношений» в большей степени обуславливается биологически заниженным уровнем агрессии.

Женщины неустанно жалуются на то, что мужчины с ними не разговаривают. По сути, мозг мужчины устроен так, что в нем просто не возникает потребности в частых беседах о глубинных переживаниях — отделы, отвечающие за чувства и за выражение мыслей, в буквальном смысле слова находятся в разных частях мозга.

В своей книге *«Пол мозга»* авторы ссылаются на данные некоторых исследований, в ходе которых выявлялись предпочтения и приоритеты в жизни мужчин и женщин. Было выяснено, что основными жизненными ценностями мужчин являются власть, доход и независимость, в то время как женщины остановили свой выбор на личных отношениях и безопасности. Мужчины более счастливы в браке, если их жены хорошо выглядят и «обслуживают» их, женщины испытывают счастье от того, что в день анкетирования их муж уделил им внимание и проявил заботу!

Учитывая склонность мужчин к «странствиям», успех брака как социального института, по утверждению Мойр и Джессела, является нечем иным как триумфом женского мозга: «Власть, в любом ее проявлении, зависит от владения информацией. В статусе

жены женщины обладают ею в избытке». Брак работает не потому, что женщины становятся чрезмерно услужливыми, а потому что социальный интеллект женщины позволяет ей должным образом управлять взаимоотношениями.

Мужчины и женщины на работе

Приоритетная роль, которую женщины отводят личным отношениям, вытесняет эгоцентризм, навязчивые идеи относительно достижения успеха, беспощадность и «размытость личностных ценностей», характеризующих мужской взгляд на карьеру. Мозг женщины запрограммирован на то, чтобы получать удовлетворение от любой роли, какую бы она ни выбрала для себя за рамками внешнего восприятия статуса, достижений или успеха. Мужчины, напротив, выбирают для себя те отрасли, где успех можно легко измерить. Исторически они избегают тех мест работы, где отмечается высокая концентрация женского труда.

С другой стороны, миру известно множество историй женщин, сумевших вывести свои компании на вершины успеха, не копируя при этом «мужской» стиль управления. Психологи отмечают, что у мужчин и у женщин существуют свои «предпочтительные когнитивные стратегии», или способы существования в мире в соответствии с тем, на что запрограммирован их мозг. По мнению Мойр и Джессела, современные общество и культура дают шанс на продуктивное существование обоих вариантов.

Успех брака как социального института, по утверждению Мойр и Джессела, является не чем иным, как триумфом женского мозга.

Заключительные комментарии

Мы считаем себя свободными существами, не зависящими от гендерной принадлежности, однако наш мозг устроен так, что порой нам очень сложно объективно оценить, какие чувства, мысли и поступки являются нашими собственными, а какие просто обусловлены работой наших инстинктов и гормонов. Хотя личность не определяется в полной мере «полом мозга», мы во многом зависим от него, и знание о существовании подобных формирующих сил может оказаться не лишним.

Авторы книги *«Пол мозга»* приводят слова американского социолога Элис Росси: «Многообразие — это биологический факт, в то время как равенство — политический, этический и социальный принцип». Равенство представляет собой великолепную идею: вне всяких сомнений, мальчики и девочки должны иметь равные права и шансы в жизни, но, как отмечают Моёр и Джессел, нет ничего плохого и неправильного в том, что они могут выбирать для себя разные карьеры. Выражая некоторую симпатию целям феминистского движения, авторы книги отмечают, что женщина становится сильнее не тогда, когда пытается быть похожей на мужчину, а когда она умеет выявить в себе отличия от него и насладиться ими в полной мере. Это может выглядеть, как «феминизм обратного действия», однако подобный подход является единственно правильным отражением биологической истины.

Вместо того чтобы отрицать различия между мужчинами и женщинами по причинам политкорректно-

сти, нам стоит просто с наслаждением наблюдать за умениями, творческими проявлениями и особыми взглядами, которые приносят в этот мир представители обоих полов. Цивилизация вряд ли была создана только мужчинами или только женщинами, ей требуются для развития различные формы и виды интеллекта, наличие которых может обеспечить лишь сосуществование двух полов.

Энн Мойр и Дэвид Джессел

Энн Мойр имеет докторскую степень по генетике и возглавляет компанию, занимающуюся выпуском телевизионных программ на британском телевидении. Совместно с мужем Биллом она издала книгу «Почему мужчины не гладят. Удивительные и непреложные различия между мужчинами и женщинами»¹ (2000).

Дэвид Джессел является британским журналистом, получившим широкую известность благодаря телевизионным программам, посвященным системе уголовного права. Вместе с Мойр он также является соавтором книги «Преступный разум. Противоречивая взаимосвязь разума и криминального поведения человека»² (1997).

¹ Moir A., Moir B. Why Men Don't Iron: The Fascinating and Unalterable Differences Between Men and Women.

² Moir A., Jessel D. A Mind to Crime: The Controversial Link Between the Mind and Criminal Behaviour.

Условные рефлексы

«Условные рефлексы являются обычным и широко распространенным феноменом: их развитие представляет собой неотъемлемую часть повседневной жизни. Мы замечаем их в себе и в других людях, обозначая такими понятиями, как «образование», «привычки» и «воспитание»; и все они есть не что иное, как результат установления новых нервных взаимосвязей в рамках постнатального существования организма».

В двух словах

Те условности, которые контролируют наш мозг, делают нас намного зависимее, чем нам хотелось бы думать.

В схожем ключе

Уильям Джеймс. *Принципы психологии* (стр. 338)

В. С. Рамачандран. *Призраки разума* (стр. 476)

Б. Ф. Скиннер. *По ту сторону свободы и достоинства* (стр. 546)

И. П. Павлов

Многие слышали об Иване Петровиче Павлове и его знаменитых собаках, но кем он был и какой вклад привнес в развитие психологии? Павлов родился в 1849 году в центральной части России. С рождения мальчика все были уверены, что он пойдет по стопам своего отца и станет священником в православной церкви. Но, вдохновленный работами Дарвина, он сбежал из местной семинарии и отправился в Санкт-Петербург изучать химию и физику.

В университете Павлова страстно увлекла физиология, и он начал работать в лабораториях сразу нескольких выдающихся профессоров. Со временем он сам стал широко известен благодаря исследованиям в области пищеварительной и нервной систем. Будучи физиологом, Павлов вовсе не думал о такой новой науке, как психология, однако именно его работа подтолкнула к открытиям в области «обусловленности» — процессе, в ходе которого животные (включая человека) вырабатывали новые условные рефлексы в ответ на изменения во внешнем мире.

Труд *«Условные рефлексы. Лекции о работе больших полушарий головного мозга»* представляет собой сборник лекций, прочитанных Павловым перед студентами Военно-морской академии в Санкт-Петербурге в 1924 году. В мельчайших подробностях лекции отражают

результаты проводимых им и его командой в течение 25 лет исследований, позволивших ему впоследствии получить Нобелевскую премию. Ниже мы рассмотрим сделанные Павловым открытия и их влияние на развитие психологии как науки.

Животные как машины

В самом начале своих лекций об условных рефlekсах Павлов делал особый акцент на скудности знаний о мозге, которые существовали в его эпоху. Он сожалел о том, что мозг стал объектом изучения психологии, в то время как он должен стоять в центре исследова-

ний физиологов, способных выявить и оценить факты о физических и химических процессах, происходящих внутри него.

Он отдал дань уважения философу Рене Декарту, написавшему за

три столетия до Павлова, что животные представляют собой машины с предсказуемой реакцией на внешние раздражители, направленной на достижения равновесия с окружающим миром. Данные реакции представляли работу нервной системы и передавались по определенным нервным путям. Одной из таких условных реакций была выработка слюны, и именно с исследования работы пищеварительных желез Павлов начал свои исследования. Он хотел на химическом уровне определить различия в процессе выделения слюны, появляющейся в ответ на еду, предлагаемую животному при различных обстоятельствах.

Будучи физиологом, Павлов
вовсе не думал о такой
новой науке, как психология,
однако именно его работа
подтолкнула к открытиям
в области «обусловленности».

Уже в ходе своих первых экспериментов Павлов заметил нечто странное. В рефлексе выработки слюны присутствовал определенный психологический элемент, другим словами, слюна у собак начинала вырабатываться даже тогда, когда они думали о *возможности* получения пищи. Очевидно, что идея Декарта о существовании автоматической реакции была неполной и Павлов решил углубить исследования по данной теме.

Развитие рефлексов

Он решил испытать на собаках целый спектр раздражителей, чтобы понять, какой именно из них будет вызывать выделение слюны, если предположить, что этот процесс не является автоматической реакцией. Чтобы получать результаты в режиме реального времени, ему пришлось провести ряд незначительных операций, чтобы слюна во время выделения проходила через небольшое отверстие в щеке и стекала в мешочек, благодаря которому можно было бы измерить ее количество.

Павлов использовал различные виды внешних раздражителей, такие как звук метронома, зуммера, колокольчика, бормотание или хруст; показывал черный квадрат, подводил тепло, прикасался к собаке в различных местах, посылал световые сигналы при помощи лампы. Каждый из этих раздражителей демонстрировался перед тем, как дать собаке еду, чтобы в следующий раз, когда она увидит, услышит или почувствует действие определенного раздражителя, у нее начала выделяться слюна, даже если еда за этим не последует. Звуки метронома заставляли собаку вырабатывать

слюну, даже если она не видела при этом еду. Не было никакой разницы в том, что происходило с собакой, когда она слышала звуки метронома или реально видела тарелку с едой. Для собаки метроном — как и миска с мясом — стал «означать» еду.

Павлов пришел к выводу, что животные обладают двумя видами рефлексов, или реакций, на окружающую среду:

- ❖ природные, или *безусловные*, рефлексы (например, выработка слюны у собаки в ходе употребления пищи для облегчения процесса пищеварения) и
- ❖ приобретенные, или *условные*, рефлексы, которые возникают благодаря способности нервной системы к научению (к примеру, выработка у собаки слюны при звуках колокольчика, поскольку этот звук был «синонимом» еды).

Факт того, что рефлексы могут быть выработаны у животного до такой степени, что они станут неотъемлемой частью его естественного существования, за-

ставил Павлова задуматься о том, что, если животные действительно являются машинами, реагирующими на окружающие обстоятельства, то машинами очень сложными. Он

Павлов выяснил, что в развитии условных рефлексов существуют свои ограничения.

показал, что кора головного мозга — самая развитая часть мозга — имела способность быстро приспосабливаться к изменяющимся обстоятельствам, равно как и нервные пути, связанные с ней. Так называемые инстинкты могут быть выучены или забыты: Павлову удалось доказать, что рефлексы могут быть как приви-

ты, так и устранены при помощи ассоциации еды с чем-то, что собаке не нравилось.

Павлов также выяснил, что в развитии условных рефлексов существуют свои ограничения. Со временем они либо переставали быть релевантными, либо просто собака теряла всякий интерес и засыпала. Он пришел к выводу, что кору головного мозга нельзя стимулировать до бесконечности. Было понятно, что для поддержания жизнедеятельности животного следует сохранять определенную долю стабильности в процессах головного мозга.

Павлов знал, что результаты его экспериментов применимы не только к собакам.

Усовершенствованные машины, реагирующие на внешнюю среду

Павлов выявил два уровня реакции животных на окружающую среду. Сначала они прибегали к «нейроанализу», в рамках которого пытались на уровне ощущений понять, что происходило вокруг них, а затем к «нейросинтезу», чтобы определить, насколько окружающие условия соответствовали уже существующим рефлексам и знаниям. Ради собственного выживания собака должна уметь мгновенно определять, что представляет для нее угрозу, а что нет.

Некоторые из экспериментов Павлова включили в себя операции по удалению коры головного мозга у собак. Это позволяло превратить собаку в нечто большее, чем просто рефлекторную машину. Собака сохраняла безусловные рефлексы, однако не могла адек-

ватно реагировать на окружающую среду: она все еще могла ходить, но если сталкивалась с элементарным препятствием, например пожки стола, уже не знала, что ей делать. Напротив, в случае с нормальной собакой, даже если изменения в окружающих условиях были незначительными, ее «ориентировочный рефлекс» заставлял ее наострить уши и пустить в ход обоняние. Собака могла потратить огромное количество времени просто на «исследования», ради того, чтобы ее рефлекс и реакции на окружающий мир никогда не устаревали.

Павлов знал, что результаты его экспериментов применимы не только к собакам. Чем более продвинуты в своем развитии организмы, говорил он, тем выше их способность к «преумножению сложности своих контактов с окружающим миром и достижению все более и более разнообразных и наиболее точных вариантов адаптации к внешним условиям». «Культура» и «общество» могут восприниматься, как сложная система управления рефлексам, с той лишь разницей, что по сравнению с собаками условные рефлекс человека давно превзошли рефлекс природные. Если собаки смогли расширить свои социальные и территориальные знания, выбирая оптимальный ответ на изменения в условиях окружающего мира, ответом человечества стало появление «цивилизаций».

Человек и собака: схожие черты

Заключительная глава книги *«Условные рефлекс»* посвящена приложению работы Павлова к человеческим существам. Принимая во внимание, что кора головного

го мозга человека имеет более сложное строение, нежели кора мозга собаки. Павлов с осторожностью относился к собственной работе. Тем не менее, он провел следующие параллели.

- ❖ То, как человека обучают наукам, дисциплинам и культурным традициям, не слишком отличается от дрессировки собак. Мы знаем, что лучший способ сделать что-то заключается в поэтапном исполнении, подобно постепенной выработке у собак новых условных рефлексов. Точно так же, как в случае с собаками, люди должны забывать старые или приобретать новые рефлексы.
- ❖ Здание лаборатории Павлова обладало прекрасной шумоизоляцией, поскольку он обнаружил, что внешние раздражители во многом мешают развитию условных рефлексов. Подобно этому, большинство из нас не могут читать книги, если в этот момент работает телевизор, и испытывают определенные трудности «возвращения к работе» после отпуска или даже непродолжительного нарушения привычного распорядка. Как и в случае с собаками, неврозы и психозы являлись результатом экстремального воздействия внешних раздражителей, которые не укладывались в привычный поток сознания или деятельности.
- ❖ Реакции собак невозможно было предсказать. Павлов вспоминал, что когда одно из знаменитых наводнений в Петрограде дошло до здания лаборатории, одни собаки пришли в полный восторг, вторые испугались, а третьи просто сбежали. Подобно этому, отмечает Павлов, мы никогда не можем пред-

сказать эмоциональную реакцию человека, к примеру, на грубое оскорбление или потерю любимого. Подобное поведение отражает два вида наиболее распространенных реакций на шоковые обстоятельства, встречающиеся как у собак, так и людей, — психастения (усталость, отрешенность, обездвиженность) и истерия (невротическое возбуждение).

Последним пунктом Павлов хотел подчеркнуть, что в ходе эволюции живые существа пришли к тому, что они не могут *не* реагировать на серьезные обстоятельства, — мы в любом случае принимаем их во внимание. Для окончательного возврата в состояние покоя и стабильности мы должны вобрать в себя все произошедшие события. Феномен «сражайся или беги», проявляющийся перед лицом надвигающейся опасности, является ответом нервной системы на поставленную задачу самосохранения в краткосрочной перспективе. В долгосрочной перспективе факт реакции гарантирует нам возврат к состоянию равновесного существования в окружающей среде.

Заключительные комментарии

Павлов расценивал кору головного мозга как сложную панель управления, где группы клеток отвечали за проявление определенных рефлексов. Всегда существовало место для развития новых рефлексов, а также возможность заменить существующие рефлексy на новые. Его собаки обладали «автоматическими» характеристиками, но в то же время их рефлексy и реакции поддавались изменению.

Какое значение это имеет для человека? Хотя большая часть нашей жизни подчинена привычкам и культурным традициям, мы всегда имеем возможность изменить наши поведенческие модели. Как и любое другое животное, мы чувствительны к переменам внешних обстоятельств, однако мы наделены способностью разрушать собственные схемы поведения, если они перестают отвечать нашим интересам. Получая ответную реакцию из внешнего мира, мы узнаем, что представляется для нас эффективным рефлексом, а что нет.

Исследование Павлова оказало огромное влияние на бихевиористическое течение психологии, придерживающееся мнения о том, что люди ничем не отличаются от животных, поскольку мы также обладаем предсказуемыми реакциями на внешние раздражители и можем подстроиться под определенные схемы поведения. Для ярого сторонника бихевиоризма идея существования свободной воли является мифом — любое условие или действие, направленное в адрес человека, влечет ответную реакцию в виде мнения или модели поведения. Парадоксально, но эта точка зрения противоречит наблюдениям Павлова. К примеру, он отмечал, что в большинстве случаев реакция собак была *непредсказуемой*. Даже когда рефлекс был полностью сформирован, всегда оставалось место для проявления индивидуальности живого существа. Учитывая, что кора головного мозга человека имеет более сложную структуру и больший размер, как много места остается у нас для выражения собственного Я?

Павлов расценивал кору головного мозга как сложную панель управления.

«Условные рефлексы» написаны в монотонном, научном стиле. Выражая свою любовь к эмпирическим данным, порядку и дисциплине, Павлов вложил не слишком много личностных аспектов в написанную им работу. Тем не менее, он был удивительной фигурой в истории. Несмотря на его критику в адрес большевизма, он продолжал успешно работать после большевистской революции — после издания Лениным декрета, в ко-

**Исследование Павлова
оказало огромное влияние
на бихевиористическое
течение психологии.**

тором отмечалось, что работы Павлова имеют «огромное значение для мирового пролетариата».

Принимая во внимание его недоверие к идеям психологии, в том, что его имя стало ассоциироваться именно с этой наукой, есть что-то ироничное. Его теории существования измеряемых психологических реакций вступали в противоречие с идеями Фрейда о глубинном погружении во «внутренние импульсы и желания», однако благодаря им психология смогла обрести более прочную научную основу.

И. П. Павлов

Иван Петрович Павлов родился в 1849 году в Рязани, в центральной части России. Он был старшим среди одиннадцати детей, его отец был священником в деревенской церкви. Время, проведенное им в Санкт-Петербургском университете, ознаменовалось исследованием в области работы нервной системы желудочно-кишечного тракта. После получения диплома в 1875 году он продолжил свое обучение в Императорской медицинской академии, где получил стипендию на проведение исследовательской работы и должность профес-

сора физиологии. Его докторская диссертация была посвящена анализу работы центробежных нервов сердца.

В 1890 году Павлов создал кафедру физиологии в Институте экспериментальных наук в Санкт-Петербурге, где проводилось большинство его исследований по изучению пищеварительных процессов и условных рефлексов. Он стоял во главе огромной команды преимущественно молодых ученых.

Среди его многочисленных достижений было членство в Российской академии наук, получение Побелевской премии в области медицины в 1904 году и награждение орденом Почетного легиона Франции в 1915 году. В 1881 году Павлов женился на сельской учительнице Серафиме Васильевне Карчевской. У них родилось четверо детей, один из которых позже стал физиком.

Павлов продолжал работать в своих лабораториях до самой смерти в 1936 году в возрасте 87 лет.

Теория гештальттерапии

«В большинстве случаев усилия по сдерживанию себя в рамках просто не нужны. Вы не будете расстраиваться, нервничать или «сходить с ума», если перестанете намеренно подавлять свои реакции, фокусировать внимание, постоянно «осмысливать» или активно вмешиваться в собственные поведенческие тенденции. Наоборот, все ваше существование приобретет логику и превратится в более осмысленное целое».

В двух словах

Живите каждую минуту в своем реальном, физическом мире. Прислушайтесь к своему телу и не живите абстракциями.

В схожем ключе

Милтон Эриксон. *Мой голос останется с вами* (стр. 166)

Карен Хорни. *Наши внутренние конфликты* (стр. 324)

Р. Д. Лэнг. *Расколотое Я* (стр. 384)

Абрахам Маслоу. *Дальние пределы человеческой психики* (стр. 396)

Карл Роджерс. *Становление личности* (стр. 490)

Фриц Перлз

Институт интегрального развития человека Эсален (Esalen), расположенный в районе Биг-Скор на побережье центральной Калифорнии, стал эпицентром социальной революции 1960-х годов. Размещенный в буквальном смысле «на краю», нависающий с крутых склонов гор над Тихим океаном, институт привлекал в свои стены людей, стремящихся расширить границы личности и освободиться от давления общественных условностей. Психолог Фриц Перлз приехал в Эсален в 1964 году. Для человека, выросшего в передовом Берлине и уехавшего в США от гитлеровского режима, Эсален показался духовным домом, и он провел в нем очень много времени до самой своей смерти в 1970 году.

Харизматичный и несколько вздорный Перлз был одним из самых первых гуру личностного развития на Западном побережье США. Его философия заключалась в том, что современный мужчина или женщина слишком много думает, когда они просто должны ощущать, чувствовать и делать что-то. Его слоган «Забудьте о разуме и вернитесь к своим чувствам» прекрасно влиялся в новую альтернативную культуру.

«*Теория гештальттерапии*», написанная в соавторстве с великолепным Полом Гудманом, придерживающимся

в жизни радикальных взглядов, и профессором университета и пациентом Перлза Ральфом Хефферлайном, стала манифестом нового типа психотерапии. Хотя Перлз обучался классическому психоанализу, каким его видел Фрейд, он давно забыл о беседах с пациентами на кушетке, обнаружив, что конфронтационные групповые сеансы зачастую приводили к наилучшим результатам, помогая пробить психологическую «броню» человека и выпустить наружу его истинное живое Я.

Несмотря на то что «*Теория гештальт-терапии*» сосредоточена на проблеме пробуждения чувств человека, написана она в достаточно монотонном стиле, требующем огромной концентрации. Ее основная задача сводилась к тому, чтобы рассказать о теоретической основе идей гештальттерапии. Лейтмотив книги, призывающий стряхнуть с себя привычные для всех социальные роли, чтобы жить «здесь и сейчас», вызвал серьезное противостояние в обществе. Сейчас трудно представить, насколько передовой была эта работа в Америке 50-х годов прошлого столетия.

Гештальт = целостность

Вы когда-нибудь видели картинки, с которых на вас смотрит прекрасная девушка, а через секунду — старая ведьма? Если да — значит, в вашей жизни уже имел место опыт «гештальта». Четкого перевода этого понятия не существует: немецкое слово *Gestalt* означает «форму», «фигуру», «целостность» чего-то. Школа гештальтпсихологии (связанная с такими именами, как Макс Вертгеймер, Вольфганг Кёлер, Курт Левин, Курт Гольдштейн, Ланселот Лоу Уайт и Альфред Коржиб-

ский) показала, что в ходе экспериментов с визуальным восприятием мозг всегда пытается «завершить картину», когда перед глазами человека возникают незаконченные образы. Мы запрограммированы на то, чтобы отыскать «фигуру» на «фоне», — то есть уделить внимание одной детали за счет другой и отыскать смысл среди хаоса цветов и различных форм.

Перлз позаимствовал идеи гештальтпсихологии и разработал на их основе собственную форму терапии. Он хотел применить идею целостности для восстановления личностного благополучия человека. Он взял за основу идею того, что человека всегда определяет конкретная доминантная потребность — фигура, и когда эта потребность удовлетворяется, она уходит на задний план — фон, уступая место новой потребности. Все живые организмы живут подобным образом, добывая себе то, что им необходимо для выживания.

В случае с человеком, однако, проблема осложняется: неоднозначность человеческого существа может замутить воды простого уравнения, где потребности равняются необходимости их удовлетворения. Мы можем подавлять одни потребности и придавать слишком большое значение другим; или наша стратегия выживания полностью исказится, и мы начнем верить, что должны вести себя определенным образом, даже если для окружающих людей подобное поведение будет выглядеть глупо. Наши доминантные потребности безоговорочно взаимосвязаны с нашим ощущением собственной личности, но это уже не податливая и гибкая, а невротичная личность. Она перестает понимать, что происходит.

В рамках традиционного психоанализа Фрейд терапевт-аналитик пытается «понять» такого человека, стараясь проникнуть внутрь его разума, относясь к нему как к объекту. Гештальттерапевт, напротив, видит человека как неотъемлемую часть окружающего мира. Разум, тело и окружающий мир представляют собой

Перлз позаимствовал идеи гештальтпсихологии и разработал на их основе собственную форму терапии.

части единого целого. Вопреки традиционному подходу психологии, стремящейся разобрать все по частям, гештальтпсихология воспринимает все в совокупности. По словам

Перлза, «идея гештальта заключается в оригинальном, неискаженном, естественном подходе к жизни; другими словами, к мыслям, поступкам и чувствам человека. Среднестатистический человек, выросший в атмосфере, полной расколов и раздвоений, утратил свою Целостность, свое Единство».

Контакт и слияние

Обоняние, осязание, вкус, слух и зрение являются «контактными границами» человека с окружающим миром. Когда человек начинает думать о себе, как об изолированном объекте, он перестает быть чувствующим, контактирующим, восхищенным существом. Перлз подчеркивал, насколько современная жизнь, проходящая в стенах офисов с кондиционерами, *анестезирует* нас. Мы намеренно занижаем уровень наших ощущений, дабы создать вокруг себя более упорядоченный процесс существования, без всяких сюрпризов. Но о чем люди говорят на смертном одре? Точно не о том, что «хотели бы обеспечить себе больше безопасности

в жизни или заработать больше денег». Они говорят: «Жаль, что я не воспользовался многими шансами, как бы я хотел сделать больше». Они сожалеют о том, что ограничили свои контакты с собственной жизнью.

Человек, поддерживающий истинную связь с окружающим миром, отмечает Перлз, находится в состоянии возбуждения. Он испытывает огромный спектр самых разных чувств одновременно. Невротики, напротив, вместо того, чтобы рискнуть и пойти на контакт с окружающим миром, уходят внутрь себя, в мир, который им знаком, и перестают развиваться. Здоровые люди погружены в жизнь с головой, «добывая себе пищу и съедая ее, любя и занимаясь любовью, проявляя агрессию, вступая в конфликты, общаясь, познавая, изучая» и так далее.

Другой стороной контакта является «слияние» (так называемое «совместное течение») — действия, основанные на том, чему тебя научили и что вошло в твои привычки. Они выражаются в том, что начинаешь рассматривать вещи с той точки зрения, как «следовало бы» их рассматривать. Перлз приводит в пример человека, смотрящего на картину, выполненную в стиле модерн. Он считает, что он непосредственно ощущает эту работу, хотя, по сути, «следует мнению критика, пишущего статьи в его любимом журнале».

Перлз подчеркивал, насколько современная жизнь, проходящая в стенах офисов с кондиционерами, анестезирует нас.

Люди живут в мире, постоянно пытаются изменить свою природу, превратить себя во что-то, чем на самом деле не являются, и этот разрыв между биологической природой человека и общественными устоями приводит к образованию брешей в его личности.

Перлз говорил своим группам шокирующие слова: «У некоторых из нас нет души или интуиции, у некоторых — нет ног, на которых можно стоять, нет гени- талий, нет уверенности, нет глаз или ушей». В ходе гештальттерапии люди находили свои недостающие части, благодаря этому процессу они возвращали себе утраченную смелость или чувствительность.

Осознание собственного тела и эмоций

Перлз проводил четкое различие между осознанием и самоанализом. Осознание представляло собой «спонтанное ощущение того, что происходит внутри тебя, — что ты делаешь, чувствуешь или планируешь». Самоанализ, напротив, рассматривал те же самые вопросы, но «с точки зрения оценки, корректировки и контроля». Различие между этими двумя понятиями чрезвычайно важно, поскольку традиционно психология говорит нам о том, что мы можем анализировать сами себя, как будто мы отделены от собственного тела и собственного разума. Однако подобный самоанализ приводит лишь к развитию неврозов. Что реально помогает нам сохранить здоровую психику и вернуться к состоянию счастливого равновесия с миром, так это *воссоединение с нашими собственными ощущениями*.

«Теория гештальттерапии» описывает много экспериментов, при помощи которых Перлз стремился повысить уровень осознания людей, говоря им, к примеру: «Почувствуйте свое тело!» Если вы спокойно ляжете на спину и попытаетесь почувствовать каждую часть своего тела, вы поймете, что некоторые части чувствуют себя «мертвыми», в других — вы почувст-

вуете боль или дисбаланс. Элементарное внимание к определенным участкам мышц или суставов может позволить вам осознать, что мышцы в области шеи утратили эластичность, а желудок болит.

Перлз отмечает: «Невротическая личность *создает* свои симптомы посредством *неосознанной манипуляции мышцами*». Зачастую групповые эксперименты заканчивались тем, что человек вдруг осознавал, что «либо он сам придирается к себе, либо к нему придираются другие».

В другом эксперименте Перлз просил людей говорить себе, что они видят и думают в каждый момент времени, примерно так: «Сейчас я сижу на стуле, сейчас вечер, я смотрю на стоящий передо мной стол. Теперь я слышу звук проезжающей за окном машины, а сейчас ощущаю на моем лице тепло солнечного света, пробивающегося сквозь окно». Затем он спрашивал их, какие трудности у них возникали, когда они проделывали это упражнение. Люди неизменно удивлялись: «Какие трудности?» Главным открытием для них был тот факт, что пока человек живет только настоящим моментом, замечая и ощущая окружающий его мир, он не испытывает трудностей и тревог. Абстрактные тревоги и волнения возвращаются только тогда, когда мы «покидаем» окружающую среду. Некоторые люди отмечали, что данный опыт вызвал в них нетерпение, скуку или тревогу, что, по мнению Перлза, означало, насколько их нормальному сознанию не хватало связи с «реальностью».

«Теория гештальттерапии»
описывает много
экспериментов, при помощи
которых Перлз стремился
повысить уровень осознания
людей.

То, что спрятано, нельзя изменить

Основная цель гештальттерапии заключалась в том, чтобы научить людей жить, а не существовать на уровне автоматизма. Большое число людей отмечают, что они действительно живут в реальности лишь небольшой участок времени: когда они начинают делать это чаще, ощущения становятся просто непередаваемыми. Перлз говорил, что осознание и пристальное внимание решают проблему того, как прожить эту жизнь, не ища при этом постоянного рационального зерна.

Большинство из нас знают, что те части своей личности, которые мы пытаемся удушить или искоренить, всегда возвращаются обратно. Намеренное сужение осознания или его подавление приводят к тому, что мы никогда не сможем справиться с данной проблемой. Если что-то ужасное произошло в нашем прошлом, по мнению Перлза, мы должны перенести это в наше настоящее, прожить это снова, чтобы стать «хозяином» этого события. Попытки игнорирования придают событию лишь больше энергии и силы.

Искренность против ответственности

Перлз верил в то, что здоровые взрослые люди никогда не должны полностью отказываться от своей детской сущности. Спонтанность, воображение, любопытство и интерес представляют собой вещи, которые мы должны навсегда сохранить в себе — так поступают все великие ученые и художники — и нам не стоит позволять «ответственности» умерщвлять себя или притуплять наши чувства.

Дети во многом превосходят взрослых в том, что касается искренности, даже когда они просто играют.

Они могут отдаться внезапному порыву, и, если это происходит, все остальное перестает для них существовать. Талантливые люди способны сохранять в себе искренность, в то время как большинство взрослых людей просто не проявляют должного интереса к тому, что они делают.

Перлз отмечает, что во многом наше понятие об «ответственности» просто сводится к тому, что мы закрываем себя от насыщенной событиями жизни. Он подчеркивает, что «привычная уравновешенность, приземленность и чрезмерная ответственность — черты, присущие большинству взрослых людей, являются невротическими. В то время как спонтанность, воображение, искренность и легкость, прямое выражение чувств — черты, свойственные детям, являются здоровым проявлением личности».

Если что-то ужасное произошло в нашем прошлом, по мнению Перлза, мы должны перенести это в наше настоящее, прожить это снова, чтобы стать «хозяином» этого события.

Заключительные комментарии

Философия Перлза, призывающая человека делать то, что ему хочется, а не то, что он должен, нашла отклик в сердцах многих людей. Его знаменитая гештальт-молитва вобрала в себя дух 60-х годов прошлого века.

Я делаю свое, и ты делаешь свое.

Я в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям.

И ты в этом мире не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям.

Ты — это ты, а я — это я.

Если нам случится найти друг друга — это прекрасно.

Если нет — то ничего не поделаешь».

Иногда последнюю строчку убирали из молитвы, поскольку она шла несколько в разрез с общей идеей радужного мотива. Но тогда Перлз высмеивал людей, стремящихся к постижению «радости», «экстаза» и «высот», указывая на сложность работы над собой, которую подразумевала его терапевтическая практика. Зачастую она была нелицеприятной и грубой и могла довести человека до слез. Никто не хотел, чтобы вторгались в его личное пространство или указывали ему на наличие брешей в его личности. Однако Перлз подчеркивал, что мы сможем продвигаться вперед, только если признаем, что застряли на месте.

Как и Милтон Эриксон, Перлз умел прекрасно читать язык тела человека. Во время групповых семина-

ров его больше интересовало не то, что говорит человек, а тон его голоса и поза, в которой он сидит. Участникам не позволялось говорить о других людях, которые не присутствовали в данный момент в

Философия Перлза, призывающая человека делать то, что ему хочется, а не то, что он должен, нашла отклик в сердцах многих людей.

комнате, что подчеркивало идею существования «здесь и сейчас». Перлз считал себя прекрасным «детектором дерьма» в людях — жизненно важный навык, чрезвычайно далекий от расплывчатой мантры о «любви и мире», распространенной в 1960-х.

Перлзу нравилось также говорить на тему агрессии. Он верил в то, что сдерживание гнева шло вразрез с естественной сущностью человека, являющегося животным по своей природе. Мы прячем глубоко в себе усталость или скуку, хотя должны вести себя как кошки, зевая и потягиваясь, чтобы быть в состоянии снова вернуться к движению. Мы должны дать наше-

му телу то, что оно хочет, чтобы сохранить собственное равновесие. Есть часть личности, которую вы отрезали, потому что она идет вразрез с общественными устоями или просто недостойна находиться на теле приятного во всех смыслах человека? Верните ее, чтобы снова начать жить.

Фриц Перлз

Фредерик Саломон Перлз родился в 1893 году, в 1926 году получил диплом врача. После окончания университета работал в Институте реабилитации солдат с психическими расстройствами, где увлекся гештальтпсихологией и экзистенциальной философией и попал под влияние психологов неопрейдистского направления – Карен Хорни и Вильгельма Райха.

В начале 1930-х годов, когда Германия стала небезопасным местом для евреев, Перлз и его жена Лаура перебрались в Голландию, а затем в Южную Африку. Там они открыли собственную психоаналитическую практику, а также основали Южноафриканский институт психоанализа. Однако вскоре они выступили с критикой концепций Фрейда и постепенно разработали собственный метод гештальттерапии, нашедший отражение в книге «Эго, голод и агрессия: пересмотр теории и методов Фрейда» (1947). В 1946 году супружеская пара переехала в Нью-Йорк, где в 1952 году ими был создан Институт гештальттерапии. После развода Фриц переехал жить в Калифорнию, а Лаура осталась вместе с детьми в Нью-Йорке. В 1964 году Перлз переехал в Эссен.

За год до смерти Перлз опубликовал работу «Гештальт-семинары» (1969), где отражалась хронология занятий, проводимых в Эссене, а также свою автобиографическую книгу «Внутри и вне помойного ведра».

1923

Речь и мышление ребенка

«Логика ребенка является бесконечно сложной системой, наполненной проблемами на каждом шагу — проблемами функциональной и структурной психологии, проблемами логики и даже эпистемологии. Не так просто следовать за ними по лабиринтам мышления и добиться систематического исключения всех проблем, не связанных с психологией».

В двух словах

Дети не являются просто маленькими взрослыми, думающими менее рационально, — они думают по-другому.

В схожем ключе

Эдвард де Боно. *Латеральное мышление* (стр. 84)
Альфред Кинси. *Сексуальное поведение самки человека*
(стр. 362)

Стивен Пинкер. *Чистый лист* (стр. 468)

Жан Пиаже

Как и Альфред Кинси, потративший годы на сбор образцов для анализа и данных об орехотворках перед тем, как обратить свое внимание на исследование сексуальности человека, Жан Пиаже занимался наблюдениями за природой до того, как обратиться к исследованиям человеческой сущности. Будучи ребенком и подростком, он бродил по холмам, горам и рекам западной Швейцарии, собирая улиток; во взрослом возрасте защитил диссертацию на тему жизни моллюсков в горах швейцарского кантона Вале.

То, чему он изначально научился — сначала наблюдать, а затем классифицировать, — очень помогло ему в изучении такой темы, как мышление ребенка, собирающей вокруг себя огромное число теорий, ни одна из которых не имела под собой фундаментального научного наблюдения за реальными детьми. Войдя в эту сферу, свое основное предназначение Пиаже увидел в том, чтобы все выводы относительно мышления ребенка получили фактическое обоснование, какими бы сложными или парадоксальными они ни выглядели. Помимо навыков методического изучения он обладал непривычным для ученого философским чутьем. Детская психология представляла собой проблему форми-

рования понятий, и Пиаже решил обратить свое внимание на наиболее приземленные вопросы, такие как: «Почему ребенок говорит, и с кем он разговаривает?» и «Почему ребенок задает так много вопросов?».

Если на эти вопросы существовали ответы, он знал, что они во многом помогут учителям, и, в первую очередь, именно для них он написал свою работу *«Речь и мышление ребенка»*. Большинство исследователей детского мышления концентрировались на количественных особенностях детской психологии: детей учили быть тем, кто они есть, поскольку они обладали *меньшими* умственными способностями по сравнению с взрослыми и совершали *больше* ошибок. Однако Пиаже был уверен, что проблема заключалась не в том, что дети обладали чем-то в большей или меньшей степени, их образ мышления имел фундаментальные отличия. Проблемы в общении детей и взрослых возникают не из-за разрыва в имеющейся у них информации, а по причине различия в восприятии самих себя в окружающем мире.

Жан Пиаже занимался наблюдениями за природой до того, как обратиться к исследованиям человеческой сущности.

же был уверен, что проблема заключалась не в том, что дети обладали чем-то в большей или меньшей степени, их образ мышления имел фундаментальные отличия. Пробле-

Почему ребенок говорит

На первых страницах своей книги Пиаже задается странным, по его собственному признанию, вопросом: «Какие потребности стремится удовлетворить ребенок, когда он разговаривает?» Любой здравомыслящий человек скажет, что основная цель речи состоит в том, чтобы общаться с другими людьми. Но если это действительно так, почему дети продолжают раз-

говаривать даже тогда, когда вокруг нет ни души, и почему даже взрослые разговаривают сами с собой — про себя или вслух. Было очевидно, что функцию речи нельзя ограничить только стремлением передачи собственных мыслей.

Пиаже проводил свои исследования в Институте Руссо в Женеве, открытом в 1912 году с целью изучения психологии детей и подготовки преподавателей. Там он имел возможность наблюдать за детьми в возрасте от четырех до шести лет, записывать все, что они говорили во время занятий или игр. В его книге имеются расшифровки сделанных им в тот период «разговоров».

Пиаже быстро обнаружил — и каждый родитель может это подтвердить, — что когда дети говорят, в большинстве случаев они не разговаривают с кем-то конкретным. Они просто думают вслух. Он выявил два типа речи — эгоцентричную и социализированную. Эгоцентрический тип обладал следующими характеристиками.

- ❖ Повторы — речь не была обращена к людям, слова произносились просто из удовольствия.
- ❖ Монолог — законченные комментарии, следовавшие сразу за совершенным действием или игрой.
- ❖ Коллективный монолог — ситуации, когда дети, на первый взгляд, говорят друг с другом, но, по сути, не прислушиваются к тому, что говорит каждый из них. (Комнату, где сидят десять детей, может переполнять шум разговора, но на самом деле все они говорят сами с собой.)

Пиаже отмечал, что до определенного возраста дети буквально должны сказать все, что приходит им в голову.

Пиаже отмечал, что до определенного возраста (до семи лет, полагал он) дети просто не обладают «вербальной сдержанностью», они буквально *должны* сказать все, что приходит им в голову. Ясли или детский сад, писал он, представляют собой «общество, где, грубо говоря, не существует никакой разницы между индивидуумом и обществом». Поскольку дети верят в то, что они являются центром вселенной, они не видят необходимости в том, чтобы скрывать свои взгляды и мысли от остальных людей. Взрослые, напротив, ввиду относительной нехватки эгоцентризма, выработали социально приемлемую модель речи, в рамках которой огромное число вещей просто не озвучивается. Только сумасшедшие люди и дети говорят все, что они думают, потому что только *они* имеют в этом мире значение. Именно по этой причине дети способны постоянно разговаривать в присутствии своих друзей, но не могут посмотреть на вещи с точки зрения другого человека.

Одна из причин детского эгоцентризма состоит в том, что большая часть их речи включает в себя жесты, движения и звуки. Поскольку все это не является словами, дети не могут выразить все, что им хочется, а посему становятся отчасти заложниками собственного разума. Мы понимаем это только тогда, когда осознаем, что, чем сильнее развит речевой навык у человека, тем больше он может воспринять или, по крайней мере, принять к сведению в мнении другого человека. Речь, по сути, превозносит человека над самим собой, именно поэтому различные культуры уделяют столь пристальное внимание обучению детей речи — это помогает им, в конечном итоге, освободиться от эгоцентризма сознания.

Разное мышление, различные миры

Пиаже позаимствовал из психоанализа классификацию различий между двумя типами мысли.

- ❖ *Прямая, или интеллектуальная, мысль*, которая несет в себе цель, воплощает эту цель в реальность и может передать ее при помощи речи. Подобное мышление основано на логике и опыте.
- ❖ *Непрямая, или аутистическая, мысль*, подразумевающая под собой подсознательные цели, которые не могут быть адаптированы в реальности, и основанная на удовлетворении желаний, а не установлении истины. Речь, характерная для данного типа мышления, наполнена образами, мифами и символами.

В рамках прямого мышления вода обладает определенными свойствами и подчиняется определенным законам. Она воспринимается не только концептуально, но и физически. Для аутистического типа мышления вода имеет значение только с точки зрения удовлетворения потребностей и желаний — ее можно выпить, ей можно любоваться и наслаждаться.

Пиаже отметил, что дети мыслят, придерживаясь определенных «схем».

Подобные различия помогли Пиаже оценить процесс развития мышления ребенка вплоть до 11 лет. В возрасте 3—7 лет детям в огромной мере свойственен эгоцентризм и элементы аутистического мышления, однако в период с 7 до 11 лет начинает возобладать логика.

Пиаже провел ряд экспериментов, в ходе которых детей просили найти логические взаимосвязи в рас-

сказанных им историях или объяснить что-то — к примеру, принцип работы водопроводного крана, показанного им на картинке. Дети в возрасте до 7 лет не слишком беспокоились о том, понимают ли их рассказ или объяснение другие люди. Они могли просто описывать, но не анализировать. Начиная с 7–8 лет и далее, дети уже не думали, что окружающие понимают их безоговорочно, и старались дать более подробные объяснения — они стремились быть объективными. До наступления этого возраста их эгоцентризм не позволял им быть объективными. Если они не могли что-то объяснить или чего-то не знали, они выдумывали. В возрасте 7–8 лет дети начинали понимать, что означает достоверная передача информации, другими словами, они могли разграничивать вымысел и реальность.

Пиаже отметил, что дети мыслят, придерживаясь определенных «схем», позволяющих им сконцентрироваться на информации в целом, а не задумываться над каждой деталью. Когда дети слышат что-то, что не понимают, они не пытаются анализировать структуру предложения или слова, они просто стремятся к тому, чтобы уловить или создать в своей голове общий смысл. Пиаже полагал, что процесс умственного развития всегда идет от синкретической к аналитической тенденции — от способности изначально видеть картину в целом и лишь потом к умению разбивать вещи на части и категории. До 7–8 лет мышление ребенка в большей степени синкретично, однако в последующие годы в нем развиваются способности к анализу, обеспечивающему трансформацию детского мышления в мышление взрослого человека.

Детская логика

Пиаже задавался вопросом, почему дети, особенно в возрасте до 7 лет, так много фантазируют, мечтают и используют свое воображение. Он отмечал, что ввиду отсутствия необходимости в дедуктивном или аналитическом мышлении дети не считают для себя нужным проводить четкое разграничение между «реальным» и «нереальным». Поскольку работа их мозга не направлена на установление причинно-следственных взаимосвязей, им абсолютно все кажется возможным.

Когда ребенок спрашивает: «Что было бы, если бы я был ангелом?», взрослый человек понимает, что ответа на этот вопрос можно не искать, потому что этого никогда не случится в реальности. Однако для ребенка все представляется не только возможным, но и вполне объяснимым, поскольку для этого не требуется логических закономерностей. Для удовлетворения их сознания вполне достаточно мотивации — к примеру, мячик захотел покатиться вниз с горы и покатился. В возрасте 6 лет ребенок может думать, что река течет вниз с горы, потому что ей так хочется. Годом позже он уже будет объяснять это тем, что «вода всегда течет вниз, поэтому эта речка и течет вниз с этой горы».

Зачем маленькие дети задают вопрос «Почему?» по любому поводу и без повода? Затем, что они хотят выяснить *намерение* всех и всего, даже если речь идет о неодушевленном предмете, поскольку они не понимают, что не у всего в этом мире есть намерение. Позже, когда ребенок начинает понимать, что

большинство вещей появляются по определенным причинам, а не намерениям, их вопросы начинают носить причинно-следственный характер. Время до того, когда они начинают разбираться в причинах и следствиях, совпадает со временем проявления эгоцентризма.

«Вымышленный мир», как его называют взрослые, для маленьких детей выглядит не как мир холодной

Пиаже никогда не считал себя детским психологом и всегда оставался, скорее, ученым, занимающимся вопросами образования.

и непростой реальности. внутри него все наполнено смыслом, полностью соответствующим их собственным намерениям и мотивации.

По сути, уверяет Пиаже, вымышленный ребенком мир живет настолько продуманной жизнью, что логика уже просто не нужна для его обоснования.

Взрослым зачастую непросто понять детей, потому что они уже успели забыть, что в рамках детского мышления логике просто нет места. Мы не можем заставить ребенка думать так, как это делаем мы, до достижения им определенного возраста. Дети постоянно учатся выстраивать равновесие в отношениях с окружающим миром. Другими словами, их мысли и ощущения, возникающие в возрасте 5 лет, прекрасно объясняют внешний мир. Но эта схема уже не будет работать, когда ребенку исполнится 8.

В своих более поздних работах Пиаже исследовал следующие ступени развития мышления, проявляющиеся в возрасте 11–12 лет. Способности подростков к логике, абстрактному мышлению, суждениям и надеждам на будущее делают их во многом похожими на

взрослых. Начиная с этого момента, на первый план выходит проблема развития этих способностей, а не количественные изменения.

Заключительные комментарии

Несмотря на некоторые сомнения, возникающие по поводу разделения процесса становления детского мышления на этапы, работы Пиаже оказали огромное влияние на систему дошкольного и школьного образования.

Пиаже никогда не считал себя детским психологом и всегда оставался, скорее, ученым, занимающимся вопросами образования. Его наблюдения за поведением детей привели к более глубокой разработке теорий общения и восприятия, поскольку полученные им данные помогли воссоздать более четкую картину психологии взрослого человека. К примеру, схематичность мышления, объясняющего окружающий мир, была свойственна не только детям — взрослые люди точно так же должны были воспринимать и обрабатывать получаемую информацию, чтобы соотнести ее с уже имеющимися у них знаниями.

Пиаже открыл новую отрасль «генетической науки о знаниях» — теорию о том, как знания возникают и изменяются в зависимости от новой информации. Он рассматривал мышление человека как относительно произвольный процесс, формирующийся таким образом, чтобы реальность можно было легко объяснять в соответствии с моделью мира, имеющейся у человека. Человек в принципе не сможет воспринимать информацию, если система образования будет просто выли-

вать на него поток фактов, а не принимать во внимание данные модели. Такие методы обучения приведут просто к появлению слепых конформистов, которые будут бояться любых перемен в жизни.

Пиаже во многом опережал свое время, когда писал, что мы должны развивать в людях инновационные и творческие стремления, которые позволяют им оценить субъективность собственного мышления и в то же время воспринимать новые факты. Его первоначальные эксперименты по наблюдению за речью и мышлением ребенка явили на свет более глубокие знания о том, как взрослые люди усваивают информацию и обретают новое понимание окружающего мира.

Жан Пиаже

Родился в 1896 году в городе Нёшатель в западной Швейцарии. Его отец был преподавателем средневековой литературы в местном университете. Страстное увлечение Жана Пиаже биологией позволило ему написать целый ряд научных статей еще до того, как он окончил школу. В 1917 году он опубликовал философский роман «Изыскание»¹.

Получив докторскую степень по философии, Пиаже приступил к исследованию клинического развития лингвистических способностей, и уже в 1921 году стал директором Института Жан-Жака Руссо в Женеве. С 1925 по 1929 год он являлся профессором психологии, социологии и философии в Университете Нёшателя, после чего вернулся в Университет Женевы, где в течение последующих 10 лет был

¹ Piaget J. Recherche.

профессором кафедры научных исследований. Одновременно с этим он занимал должности в Министерстве образования Швейцарии. В 1952 году Пиаже получил пост профессора кафедры генетической психологии в Сорбонне, Париж. До самой смерти в 1980 году занимал должность директора Международного центра генетической эпистемологии в Женеве.

Основные работы Пиаже: «Детская концепция мира»¹ (1928), «Моральное суждение у ребенка» (1932), «Источник детского интеллекта»² (1953), «Биология и знания»³ (1971) и «Управление сознанием»⁴ (1977).

¹ Piaget J. The Child's Conception of the World.

² Piaget J. Origins of Intelligence in Children.

³ Piaget J. Biology and Knowledge.

⁴ Piaget J. The Grasp of Consciousness: Action and Concept in the Young Child.

ЧИСТЫЙ ЛИСТ

«У каждого есть своя теория о природе человека.

Любой должен уметь предвосхищать поведение других людей, а это означает, что нам всем нужны теории о том, что побуждает человека к действию.

Молчаливая теория о человеческой природе, утверждающая, что поведение человека обусловлено мыслями и чувствами, присутствует во всем, что мы думаем о людях».

В двух словах

Генетика и эволюционная психология доказали, что природа человека не является просто результатом социализации в рамках нашей среды обитания.

В схожем ключе

Луани Брайзендайн. *Женский мозг* (стр. 114)

Ганс Айзенк. *Измерения личности* (стр. 192)

Уильям Джеймс. *Принципы психологии* (стр. 338)

Эни Мойр и Дэвид Джессел. *Пол мозга* (стр. 420)

В. С. Рамачандран. *Призраки разума* (стр. 476)

Стивен Пинкер

В ходе избитых споров на тему «биологическое против социального» люди все еще пытаются найти ответ: приходим ли мы в этот мир со своими талантами и характерными чертами или нас полностью формирует культура и окружающая среда. В 1960-х и в 1970-х годах родители во многом следовали мнению психологов-бихевиористов, антропологов и социологов о том, что окружающий мир является для нас абсолютно всем. Они внесли свою лепту в формирование более спокойного, менее разделенного по половому признаку мира, заменив игрушечные пистолеты для мальчиков на кукол. Однако любой человек, у которого есть дети, прекрасно знает, с самого рождения ни один ребенок не похож на своих братьев или сестер. Ведущий специалист в области экспериментальной и когнитивной психологии Стивен Пинкер написал свою книгу *«Чистый лист: Современный взгляд на отрицание человеческой природы»*, чтобы опровергнуть многочисленные утверждения о податливости человеческого разума и развеять миф о том, что наше поведение является прямым результатом социализации.

Пинкер сравнивает наше нежелание признавать факт биологической предопределенности человеческой природы с нежеланием людей викторианской эпохи обсуждать проблемы секса. По его мнению, это искажает

общественную политику, научные исследования и даже то, как мы воспринимаем друг друга. Тем не менее, он не ратует за идею, что «генетика — это все, а культура — ничто». Скорее, он стремится раскрыть факт того, что человек формируется в большей степени схемами, заложенными в его собственном мозге, а не культурой или окружающими обстоятельствами.

История возникновения идеи

Философ эпохи Просвещения Джон Стюарт Милл отмечал важность опыта и гибкость человеческого разума, представляя его как лист бумаги, на котором можно писать. Эта идея получила название «чистого листа». Пинкер подчеркивает, что подобная концепция подразумевает под собой тот факт, что «человеческий разум не имеет никакой врожденной структуры и может быть выстроен в зависимости от желания общества или нашего собственного стремления». Из этого логически следует, что все люди от природы равны, и сегодня мы полностью принимаем это мнение, поскольку каждый человек, психически и физически здоровый, может добиться любого положения в жизни.

Однако данная концепция принесла вместе с собой утверждение о том, что биологические силы не играют никакой роли в становлении человека. В знаменитой книге *«Бихевиоризм»* (1924) Джон Б. Уотсон хвастливо заявил, что, если ему дадут 12 здоровых новорожденных младенцев, он сможет вырастить из них кого захочет, будь то доктор, артист, попрошайка или вор.

Хотя бихевиоризм больше не является ортодоксальным направлением психологии, его идея об абсолютно

чистом листе упрямо засела в человеческом разуме. Это стало «светской религией современной интеллектуальной жизни», — утверждает Пинкер. Но вполне понятным причинам мы не хотим возвращаться в те времена, когда биологические различия между людьми имели огромное значение, поскольку это путь к расизму и дискриминации по половому или классовому признаку. Проблема заключается в том, что вакуум, созданный идеей чистого листа, нередко используется в интересах тоталитарных режимов, полагающих, что они могут изменять огромные массы населения по своему усмотрению. Пинкер задается вопросом: «Сколько еще проектов по «модификации человека» нам нужно пройти, чтобы раз и навсегда отказаться от идеи чистого листа?»

Почему мы такие, какие мы есть

Пинкер утверждает, что человеческий разум, прошедший сквозь тысячелетнюю борьбу за выживание, о которой говорил нам Дарвин, никогда не мог представлять собой чистый лист. Люди, обладающие пытливым умом, способным решать самые сложные задачи, и тонким чутьем, в ходе естественного отбора победили других людей и передали свои гены следующим за ними поколениям. Люди со слишком податливым и гибким мышлением были просто «вытеснены» из этой борьбы.

Биологи, занимающиеся проблемами эволюции человека, а также некоторые свободные от предрассудков антропологи доказали, что спектр «социально обусловленных» факторов, таких как эмоции, различия между представителями обоих полов и т. п., в огромной степени являются запрограммированными природой.

Дональд Браун детально описал то, что он называл «вселенными человека», — характерные черты и поведение, присущее различным культурам по всему земному шару, независимо от уровня их развития. Сюда входят и такие формы поведения, как конфликты, насилие, ревность и доминирование, а также, чего и следовало ожидать, способность к решению конфликтов, мораль, доброта и любовь. Человеческие существа мо-

Пинкер утверждает, что человеческий разум, прошедший сквозь тысячелетнюю борьбу за выживание, никогда не мог представлять собой чистый лист.

гут быть *и жестокими, и умными, и любящими*, потому что мы унаследовали гены тех людей, которые участвовали в войнах, выживали и могли дальше мирно сосуществовать в тесных сообществах и выступать миротворцами. «Любовь, воля и созна-

ние, — говорит Пинкер, — тоже являются «биологическими» характеристиками — адаптированными в ходе эволюции элементами, вживленными в схемы разума».

Запрограммированные с рождения

В ходе целого ряда исследований, проведенных нейробиологами, удалось выяснить, что мозг человека формируется постоянно с самого момента его появления на свет. К примеру:

- ❖ У мужчин-гомосексуалистов определенная часть мозга (интерстициальное ядро, расположенное в передней части гипоталамуса) меньше, чем должна быть на самом деле. Именно этот участок головного мозга определяет сексуальные различия между людьми.

- ❖ Теменные доли головного мозга Эйнштейна были больше по размеру и имели необычную форму. Именно они отвечают за математический склад ума и способность человека к ориентации в пространстве. Напротив, исследование мозга осужденных за убийства преступников показало наличие у них меньшего по размеру префронтального участка коры головного мозга, отвечающего за принятие решений и подавление импульсов.
- ❖ Однояйцевые близнецы, разделенные с момента рождения, показали схожий уровень общего интеллектуального развития, вербальных и математических навыков, а также обладали одинаковыми чертами характера, такими как экстраверсия или интроверсия, приветливость и общий уровень удовлетворения жизнью. Были похожи даже их причуды и поведенческие наклонности, такие как любовь к азартным играм и просмотру телевизора. Это можно объяснить наличием не только идентичного генетического материала, но и тем фактом, что физиологическое строение мозга (углубления, изгибы и размер определенных частей) было полностью одинаковым.
- ❖ Многие проблемы, которые раньше считались обусловленными окружающей средой, сегодня находят свое объяснение в генетической предрасположенности. Сюда относятся такие состояния как шизофрения, депрессия, аутизм, дислексия, маниакальная депрессия и ослабление речевых навыков. Подобные расстройства передаются в семье от поколения к поколению и не могут прогнозироваться лишь на основании факторов окружающей среды.

- ❖ Психологи способны оценивать человека в пяти разных измерениях: интроверсия и экстраверсия, невроз и стабильность, апатия и здоровый интерес ко всему новому, уступчивость или антагонизм, сознательность или уклончивость. Каждое из пяти измерений может передаваться по наследству. Порядка 40–50% наших личностных черт зависят от генетической предрасположенности.

Заключительные комментарии

Пинкер сравнивает веру в человека в чистый лист с космологией, существовавшей во времена Галилео, когда люди думали, что физическая вселенная покоится на рамках морали. Современная этическая и политическая чувствительность к данному вопросу лишь подтверждает тот факт, что научно подтвержденная идея о биологической основе человеческой природы была отброшена во благо идеологии. Мы боимся того, что подобные факты приведут к «исчезновению ценностей» и утрате контроля над обществом, в котором мы хотим существовать.

В ответ на это Пинкер приводит слова Чехова: «Человек станет лучше, когда вы покажете ему, какой он есть на самом деле». Только факты, подкрепленные знаниями биологов, генетиков и специалистов, занимающихся эволюционной психологией, помогут нам продвигаться вперед. Существует множество аспектов человеческой сущности, которые мы не хотим признавать, однако отрицание не приводит к их полному исчезновению.

«Чистый лист» представляет собой объемную работу, на прочтение и осознание которой у вас уйдет не-

которое время. Это интеллектуальный труд, способный пошатнуть некоторые из ваших привычных убеждений и вывести их на более прочную научную основу. Легко понять, почему книги Пинкера занимают первые строчки среди научных трудов современности, — его работы соединяют в себе серьезность науки и приятный стиль изложения.

Стивен Пинкер

Родился в 1954 году в Монреале, Канада. Получил образование в Университете Макгилл и Гарварде, где защитил докторскую диссертацию по экспериментальной психологии. Наибольшую известность приобрел благодаря своим исследованиям в области развития речи человека и познавательных процессов. Другие работы Пинкера включают в себя книги «Язык как инстинкт» (1997), «Как работает сознание»¹ (1997), «Визуальное познание»² (1985), «Лексическая и концептуальная семантика»³ (1992) и «Слова и правила: ингредиенты речи»⁴ (1999). Вплоть до 2003 года Пинкер являлся профессором кафедры психологии Массачусетского технологического института, а также директором Центра когнитивной нейробиологии. В настоящее время Пинкер занимает должность профессора кафедры психологии Гарвардского университета.

¹ Pinker S. How the Mind Works.

² Pinker S. Visual Cognition (Computational Models of Cognition and Perception).

³ Pinker S. Lexical & Conceptual Semantics (Cognition Special Issues).

⁴ Pinker S. Words and Rules: The Ingredients of Language.

1998

Призраки разума

«Есть нечто необычное в том, что безволосые неотеничные приматы превратились в новый биологический вид, способный оглядываться назад и задаваться вопросом об истоках своего происхождения. Еще более странным является то, что мозг человека не только не может разобраться в том, как работает мозг других людей, но и задается вопросами о собственном существовании. Кто я?

Что происходит после моей смерти? Является ли мое сознание результатом работы нейронов головного мозга? И если да, то где есть место для доброй воли? Именно постоянное повторение подобных вопросов, возникающих в мозге человека, пытающегося постичь себя, делает неврологию столь интересной наукой».

В двух словах

Распутывание самых странных случаев в неврологии может помочь нам разобраться в том, как человек воспринимает сам себя.

В схожем ключе

Виктор Франкл. *Воля к смыслу* (стр. 212)

Анна Фрейд. *Психология Я и защитные механизмы*
(стр. 220)

Уильям Джеймс. *Принципы психологии* (стр. 338)

Оливер Сакс. *Человек, который принял жену за шляпу* (стр. 198)

В. С. Рамачандран

Что есть сознание? Что представляет собой Я? Эти вопросы привлекали внимание философов на протяжении тысячелетий. Сегодня, благодаря передовым знаниям о мозге человека, к поискам ответов на эти вопросы подключается наука. Вилейанур С. Рамачандран, один из ведущих нейробиологов в мире, говорит, что наука о мозге еще слишком молода для того, чтобы трансформироваться в некую грандиозную теорию о сознании, подобную теории относительности Эйнштейна, однако мы стоим на пороге самых первых исследований и открытий.

Книга *«Призраки разума: Исследование загадок человеческого сознания»* (написанная в соавторстве с Сандрой Блейксли) является не просто мировым бестселлером, но и самым смелым вторжением в сферу «тайн человеческого разума». Это своего рода открытие. После прочтения этой книги вы больше никогда не сможете поднять руку, взять в нее чашку и отнестись к этому всему как к должному. Если большинство ученых склонны выдвигать теории, а затем выискивать факты их подтверждающие, Рамачандран все делает с точностью наоборот. Он намеренно исследует аномальные с медицинской точки зрения состояния, которые не находят объяснения в современной науке. Для читателей, интересующихся вопросами психиатрии, основ-

ной смысл книги заключается в том, что огромное число случаев, ранее диагностируемых как «сумасшествие», сегодня следует объяснять как сбой в функционировании головного мозга. Безумные на первый взгляд формы поведения вовсе не означают, что человек сошел с ума.

Помимо ознакомления читателя с анатомией мозга, книга содержит в себе и много увлекательных фактов. Обожающий Шерлока Холмса Рамачандран признает, что он вовсе не является среднестатистическим ученым, и поэтому включает в свою книгу цитаты и изречения таких людей, как Шекспир и гуру исцеления Дипак Чопра, а также ссылается на догмы Фрейда и индийскую религию. Вместо перечисления всех своих академических достижений он неожиданно заявляет о том, что находится в неоплатном долгу перед научно-популярными книгами.

Подобная открытость и широта взглядов превращают книгу *«Призраки разума»* в увлекательнейшее чтение, даже если вы никогда не слышали о таких вещах как таламус или лобные доли. Неформальный стиль изложения полностью отражает заинтересованность и восхищение автора тем, как маленькое серое вещество может отвечать за сознание и самосознание человека.

Крупницы мозга

Рамачандран отмечает один удивительный факт: «Частичка вашего мозга размером с песчинку может содержать в себе 100 тысяч нейронов, два миллиона аксонов и один миллиард синапсов, постоянно «общающихся»

между собой». Он детально описывает различные части мозга, включая четыре доли — лобную, височную, теменную и затылочную, — составляющие в совокупности «две половинки грецкого ореха». Каждое полушарие контролирует движение противоположной стороны тела: левая половина следит за движениями правой стороны и наоборот. Левое полушарие представляет собой часть мозга, которая ведет постоянный «разговор» — в виде мыслей или речи. Это рациональный аспект сознания. Правое полушарие отвечает за наши эмоции и целостный подход к жизни. Лобные доли принято считать самой «человеческой» частью головного мозга — именно здесь сосредоточены знания, способность к планированию и суждениям.

Другие части мозга включают в себя:

- ❖ мозолистое тело — совокупность тканей, соединяющих между собой два полушария;
- ❖ продолговатый мозг, расположенный у основания спинного мозга и регулирующий уровень кровяного давления, сердечные сокращения и дыхание;
- ❖ таламус, расположенный в самом центре мозга и отвечающий за все чувства человека, за исключением обоняния. Считается, что это самая примитивно развитая часть мозга;
- ❖ под таламусом расположен гипоталамус, напрямую связанный с проявлением «импульсов», таких как агрессия, сексуальное возбуждение и страх, а также регулирующий работу гормональной системы и обмен веществ.

Несмотря на имеющиеся базовые знания Рамачандран отмечает, что мы продолжаем пребывать в неведении относительно того, как в мозге протекают процессы памяти и восприятия. К примеру, хранятся ли наши воспоминания в одной-единственной части мозга или они охватывают весь мозг сразу? Автор предполагает, что оба утверждения могут оказаться правильными: хотя определенные участки мозга отвечают за выполнение конкретных функций, именно исследование их взаимодействия между собой позволяет нам подойти ближе к пониманию того, что представляет собой «природа человека».

Фантомные боли

О чем именно нам говорит название книги «*Призраки разума*»? Рамачандран известен всему миру благодаря своей работе с людьми, страдающими фантомными болями. После ампутации или паралича такие пациенты продолжают ощущать отнятую у них конечность. Самое худшее заключается в том, что люди реально испытывают жуткую *боль* в их призрачной части тела.

Рамачандран задался вопросом, как и где конкретно в нервной системе возникает данная фантомная боль. Почему ощущение удаленной части тела остается «замороженным» в голове человека? Посредством экспериментов и работы со многими пациентами он пришел к следующему объяснению данного явления: в мозге человека существует схема его тела, отражение самого себя, включающее изображение рук и ног. Когда конечность отнимают, мозгу требуется некоторое

время для того, чтобы соотнести картинку с реальностью).

Широко распространенное мнение убеждает нас в том, что на фоне шокового состояния, сирогоцированного потерей конечности, человек либо погружается в мечты о том, что конечность все еще остается на месте, либо просто отказывается признавать факт утраты. Но Рамачандран подчеркивает, что большинство из его пациентов не страдает неврозами. Ему довелось лечить женщину по имени Мирабель, родившуюся на свет без рук, но имеющую при этом сильное ощущение того, что она ими пользуется. Это доказывает, что мозг человека четко запрограммирован на функцию координации работы конечностей и хочет исполнять эту задачу даже тогда, когда получает сенсорную информацию о том, что ему нечего координировать.

Автор упоминает также о другом клиническом случае — о маленькой девочке, которая постоянно использовала пальцы для решения простых арифметических задач, но от рождения ее руки заканчивались в области предплечий.

Когда человек теряет конечность, его мозг продолжает посылать сигналы к ее использованию, но со временем информации о том, что конечности больше не существует, бывает достаточно для того, чтобы перестать это делать. В отличие от людей, потерявших части тела в ходе ампутации, мозг людей, появившихся на свет уже без них, никогда не сможет по-

Рамачандран известен всему миру благодаря своей работе с людьми, страдающими фантомными болями.

лучить ответного сигнала о произошедших изменениях. Именно по этой причине их мозг будет верить в то, что у человека есть руки, которыми он может воспользоваться.

Отрицание паралича конечностей

Анозогнозия представляет собой состояние, при котором пациент, безусловно, здоровый во всех отношениях, не осознает того, что его рука или нога парализована. Следует отметить, что синдром проявляется только в тех случаях, когда паралич охватывает *левую* руку или ногу. Что приводит к возникновению подобного расстройства? Связанно это просто с желанием человека, и почему речь идет только о левых конечностях?

Объяснение Рамачандрана опирается на распределение обязанностей между правым и левым полушарием. Левое полушарие работает над созданием системы убеждений или моделей реальности. Оно полностью соглашается с голосом природы и всегда четко придерживается имеющейся у него «картины действительности». Следовательно, когда к нему поступает новая информация, не соответствующая его модели, оно прибегает к использованию защитных механизмов отрицания или подавления, чтобы сохранить status quo.

В задачи правого полушария, напротив, входит отслеживание существующего положения дел, поиск несоответствий или любых возможных признаков про-

Работа Рамачандрана с людьми, страдающими анозогнозией, подтверждает идеи Фрейда о существовании защитных механизмов.

изошедших изменений. Когда правое полушарие повреждено, его сосед слева чувствует полную свободу действий и направляет их на «отрицание и фантазирование». В условиях отсутствия контроля над реальностью, обеспечиваемого правым полушарием, мозг человека погружается в мир самообмана.

Сохранение личности любой ценой

Работа Рамачандрана с людьми, страдающими анозогнозией, подтверждает идеи Фрейда о существовании защитных механизмов — то есть мыслей и моделей поведения, нацеленных на сохранение наших представлений о том, кто мы есть. Задача нейробиологии заключается — на уровне устройства мозга человека, а не его психики разобраться в вопросах, почему люди пытаются найти рациональные объяснения многим явлениям, и при этом избегают реальности. Пациенты, находящиеся в состоянии отрицания симптомов, наилучшим образом подходят для исследований в данном направлении, поскольку их защитные механизмы работают очень активно.

Мозг человека готов пойти на все ради сохранения ощущения стабильности личности. Возможно, эта функция эволюционировала потому, что мозг и остальная нервная система человека напрямую связаны со столь огромным числом других систем, что создание *великой иллюзии* просто необходимо для сведения всего воедино. Для того чтобы выжить, общаться с людьми, вступать во взаимоотношения, мы должны постоянно ощущать свое собственное Я, находящееся во главе всех процессов. Однако то, что

находится во главе всего, в действительности представляет собой лишь небольшую часть нашего организма; все остальное происходит на уровне автоматизма, подобно зомби.

Странные и интересные случаи

Рамачандран обращается к культовой работе Томаса Куна «*Структура научных революций*», в которой отмечается тенденция науки к утаиванию или игнорированию необычных случаев, если они не вписываются в общепризнанные теории. Позиция Рамачандрана переворачивает все с ног на голову. Он полностью уверен в том, что мы сможем добраться до сути многих проблем благодаря изучению необычных случаев. Вот примеры трех из них.

- ❖ Пациенты, страдающие синдромом одностороннего пространственного игнорирования, характеризуются отсутствием интереса к предметам и событиям, происходящим в левой части окружающего их мира. Иногда они не проявляют интереса к своим собственным частям тела, расположенным с левой стороны. Эллен не ест еду, находящуюся в левой части тарелки, не наносит макияж на левую сторону лица, даже не чистит зубы с левой стороны. Безусловно, подобное поведение вызывает опасение у живущих с ней вместе людей. Тем не менее, симптом является достаточно распространенным явлением, вызываемым инсультом в правой части головного мозга, особенно в правой лобовой доле.

- ❖ Синдром Канграса, или иллюзия раздвоения, — редко встречающееся неврологическое отклонение, которое заключается в том, что пациент начинает заменять своих родителей, детей, супруга или братьев и сестер на других похожих на них незнакомцев. Человек способен определить, кем являются эти люди, однако он не испытывает никаких эмоций, когда смотрит на их лица. Это приводит к тому, что его мозг начинает воспринимать близких ему людей, как совершенно посторонних личностей. С точки зрения неврологии возникает разрыв связи между областью, ответственной за узнавание людей (расположенной в височной части коры головного мозга), и мозжечковой миндалиной (открывающей доступ в лимбическую систему), отвечающей за проявление эмоций в ответ на лица конкретных людей.
- ❖ Синдром Котара представляет собой довольно странное состояние, при котором пациенты считают себя мертвыми. Они утверждают, что чувствуют запах своей гниющей плоти и видят, как черви ползают по их скелету. Рамачандран утверждает, что подобные состояния обуславливаются разрывом между сенсорными участками головного мозга и лимбической системой, отвечающей за эмоции человека. Пациенты в буквальном смысле слова перестают испытывать какие-либо эмоции и, следовательно, утрачивают связь с жизнью. И их мозг предлагает единственный вариант, которым он может объяснить возникшую проблему: люди начинают считать себя давно умершими.

Что есть сознание?

Подобные странные клинические случаи помогают людям разобраться в том, как работает мозг здорового человека. Мы относимся к нашему восприятию мира как к должному, но если вдруг что-то в существующей в нашем мозге программе пойдет не так, вся концепция реальности разрушится, как карточный домик. Мы начинаем осознавать, что наше чувство реальности, больше напоминаст одну большую иллюзию, специально придуманную для того, чтобы помочь нам пробиться и выжить в этом мире. Если бы нам пришлось каждую секунду размышлять над собственными

Рамачандран говорит, что самая великая революция в истории человечества произойдет тогда, когда мы научимся понимать самих себя.

ощущениями, мы никогда бы ничего не добились в жизни. Мы принимаем как данность базовое восприятие существующей вокруг нас реальности, и, как правило, мозг великолепно справляется с этой за-

дачей. Только в случае возникновения проблем мы начинаем понимать, насколько уравновешено наше сознание.

Мозжечковая миндалина и височные доли играют жизненно важную роль в нашем сознании. Без них, утверждает Рамачандран, мы просто были бы роботами, не способными прочувствовать смысл того, что мы делаем. В нашем мозге не просто существует программа, которая подсказывает нам, что нужно делать, в нем есть специально проложенные нервные пути, объясняющие нам, *почему* мы должны делать именно это.

Целую главу книги автор посвящает исследованию

взаимосвязей между повышенным религиозным сознанием и энцефальной височной доли. Когда в этой части мозга возникает очаг эпилептического возбуждения, человек вдруг начинает видеть все в «высоко духовном» свете. Понимание смысла различных вещей, включая способность признавать тот факт, что мы являемся разумными существами, определяет основное отличие человека от остальных животных. Однако если подобные способности разрушаются или претерпевают какие-либо изменения, люди начинают постигать *слишком большой* смысл вещей и событий.

Заключительные комментарии

Рамачандран говорит, что самая великая революция в истории человечества произойдет тогда, когда мы научимся понимать *самих себя*. Он призывает людей к проведению более глубокого исследования мозга не просто из праздного любопытства, а потому что он является местом, где «все отвратительные вещи» — войны, насилие, терроризм — берут свое начало.

Нейробиология предоставляет нам знания об анатомии и принципах работы мозга, и эти знания необходимы нам как отправная точка. Но глобальная задача сводится к пониманию взаимосвязи между серым веществом и ощущением того, что все мы являемся людьми доброй воли. Даже если ощущение собственной личности является всего лишь иллюзией, намеренно созданной нашим мозгом в целях выживания, оно все равно отражает наше взаимодействие с

окружающим миром на философском или духовном уровне. Наш мозг является уникальным творением, именно поэтому мы должны относиться к нему, как к бесценному дару, заслуживающему внимательного изучения.

Вилейанур С. Рамачандран

Вилейанур Рамачандран вырос в Индии. Диплом врача он получил в Медицинском университете Стэнли в городе Ченнаи (Мадрас), а степень доктора философии в Кембриджском университете. В настоящее время он является директором Центра исследования мозга и когнитивных процессов, созданного на базе Калифорнийского университета в Сан-Диего, а также адъюнкт-профессором кафедры биологии в Институте биологических исследований имени Солка. В числе его наград Медаль Ариенса Канперса, Золотая медаль Австралийского национального университета, а также стипендия на проведение научно-исследовательских работ, полученная от научного колледжа Олл-Солуз, входящего в состав Оксфордского университета.

Рамачандран провел ряд выездных лекций по всему миру, включая Ритовские лекции¹ 2003 года в Великобритании и лекции в рамках конференции «Десятилетие исследования мозга», проводимой в Национальном институте пси-

¹ Ритовские лекции (Reith lectures) — ежегодный цикл лекций на политические, экономические, научные или другие темы, которые читают видные политические и общественные деятели, а также ученые. Передаются по радио Би-би-си. Впервые были проведены в 1947-м. Названы в честь лорда Рита, первого директора Би-би-си.

хогииены США. «Призраки разума» стали основой для двухсерийного документального фильма, показанного в Великобритании по каналу Channel Four, а также по американскому каналу PBS. К другим книгам Рамачандрана относятся «Энциклопедия мозга человека»¹ (2002), «Зарождающийся разум»² (2003) и «Краткое путешествие по человеческому сознанию»³ (2005).

Соавтор Сандра Блейкли является научным обозревателем *The New York Times*, она специализируется на вопросах когнитивной нейробиологии.

¹ Ramachandran V. S. Encyclopedia of the Human Brain.

² Ramachandran V. S. Emerging Mind.

³ Ramachandran V. S. A Brief Tour of Human Consciousness: From Impostor Poodles to Purple Numbers.

1961

Становление личности

«Если я смогу предложить определенный формат взаимоотношений, другой человек раскроет в себе способность к использованию данных взаимоотношений для роста. Именно тогда произойдет изменение и личностное развитие».

В двух словах

Истинными взаимоотношениями можно считать такие отношения, в которых вы чувствуете себя комфортно и позволяете другому человеку увидеть его потенциал.

В схожем ключе

Роберт Болтон. *Навыки людей* (стр. 72)

Милтон Эриксон. *Мой голос останется с вами* (стр. 166)

Абрахам Маслоу. *Дальние пределы человеческой психики* (стр. 396)

Фриц Перлз. *Теория гештальттерапии* (стр. 444)

Дуглас Стоун, Брюс Пэттон и Шейла Хип. *Трудные разговоры* (стр. 560)

Карл Роджерс

Вы когда-нибудь чувствовали себя «исцеленным» благодаря длительной беседе с кем-то? Отношения с конкретным человеком позволяли вам вернуться к нормальному состоянию или снова хорошо почувствовать себя? Скорее всего, подобные взаимодействия, когда вам уделялось безоговорочное внимание и вас выслушивали безо всяких осуждений, происходили в условиях доверия, открытости и искренности.

Карл Роджерс взял на вооружение данные характеристики добрых отношений и применил их в своей работе психолога и консультанта. Результатом стало революционное изменение традиционной модели отношения врача и пациента, расширившей границы применения успешного человеческого взаимодействия.

Роджерс пришел в свою профессию, собираясь стать самым великим практикующим терапевтом, способным «разрешить» проблемы любого пациента, который к нему обратится. Однако вскоре он увидел, что традиционная модель терапии редко давала результаты, а прогресс лечения в большей степени зависел от глубины взаимопонимания и доверия между двумя людьми, находящимися в кабинете. На него оказали огром-

ное влияние работы экзистенциального философа Мартина Бубера и его идея «одобрения другого человека». Это подразумевало под собой полное признание человеческого потенциала, его способности понять, для чего он «был создан в этом мире». Подобное смещение акцентов в сторону позитивного «возможного» (в противовес проблемного «реального») сделало Роджерса, наряду с Абрахамом Маслоу, одной из самых влиятельных фигур новой гуманистической психологии. Ее основной идеей было принятие личностного развития и человеческого потенциала как должного в современном мире.

«Становление личности: Взгляд на психотерапию» представляет собой не отдельное произведение, а целый ряд произведений, написанных и собранных Роджерсом воедино в течение десяти лет. Это отражение мудрости психотерапевта, посвятившего своей карьере более 30 лет жизни. И хотя книга написана в сложном для понимания стиле, как только вы ухватите суть его идей, вы найдете в них неиссякаемый источник вдохновения.

Позвольте всем быть самими собой

Обучаясь психологии, Роджерс совершенно естественно воспринял идею о том, что терапевт должен контролировать свои отношения с клиентом и что основная цель его работы сводится к анализу пациентов и их лечению — как объектов терапии. Однако вскоре он пришел к выводу, что гораздо более эффективно было доверять пациенту (или клиенту) выбор направления терапевтического сеанса. Это стало основой

его знаменитой *клиентоориентированной* (или *человекоориентированной*) терапии.

Вместо попыток «ограничения» клиентов Роджерс считал более важным стремление внимательно выслушать все, что они готовы ему сказать, даже если их речь была неправильной, слабой, странной, глупой или плохой. Подобная практика помогала людям учиться воспринимать собственные мысли, и всего после нескольких сеансов они были в состоянии излечить сами себя. Роджерс резюмировал свою философию следующим образом: *«Просто будь собой и позволяй другим людям делать то же самое»*. Поскольку это было время,

Обучаясь психологии, Роджерс совершенно естественно воспринял идею о том, что терапевт должен контролировать свои отношения с клиентом.

когда психология как наука развивалась с основным за счет экспериментов с лабораторными крысами, его идея предоставления «сумасшедшим» пациентам возможности самим выбирать направление терапевтических сеансов была серьезным вызовом профессиональному сообществу, большая часть которого не приняла эту идею вообще.

Как будто этого было мало, Роджерс поставил также под сомнение правильность утверждения о том, что терапевт должен всегда сохранять спокойствие и объективно выслушивать своих пациентов. Он отстаивал право психотерапевтов на выражение собственных эмоций и собственной личности. Если, к примеру, в ходе сеанса он чувствовал себя враждебно настроенным или раздраженным, он не должен был притворяться милым и беспристрастным доктором. Если он не получал ответа от пациента, он не должен был за-

являть, что доволен полученным ответом. Если взаимоотношения между врачом и пациентом должны были выстраиваться на искренности, они должны были отражать и настроение врача.

В сердце работы Роджерса лежала идея о том, что жизнь представляет собой непрерывный процесс. Состоявшаяся личность, верил он, будет всегда воспринимать себя как «поток становления, а не как завершенный продукт». Основная ошибка, которую допускают люди, заключается в том, что они из всех сил стремятся контролировать абсолютно все аспекты своего существования. Это приводит лишь к разрыву между их личностью и чувством реальности.

Реальное становление личности

Роджер неоднократно замечал, что люди, приходящие впервые на прием к психотерапевту, как правило, пытаются обозначить причину своего прихода. Например, проблемы с женой или мужем, или с работодателем, или с собственным неконтролируемым поведением. Во всех случаях называемые «причины» не являлись реальными проблемами человека. В действительности, всех людей объединяла всего *одна* проблема: они отчаянно хотели стать самими собой, получить возможность снять с себя маску, в которой они постоянно жили. Как правило, они были очень обеспокоены тем, что подумают о них другие и что они *должны* сделать в той или иной ситуации. Сеансы терапии помогали им вернуться к своему собственному ощущению жизни. Они становились *личностями*, а не просто отражением общества.

Один из аспектов этой трансформации заключался в том, что люди становились «хозяевами» всех граней своей личности, допускали проявление абсолютно разных, в том числе и противоположных чувств (одна клиентка признавалась, что она одновременно любила и ненавидела своих родителей). Основное утверждение Роджерса сводилось к тому, что «факты всегда дружелюбны», когда дело доходило до анализа эмоций и чувств человека. Главная опасность таится в отрицании того, что мы чувствуем. Когда любое чувство, вызывающее в нас неловкость и стыд, выходит на поверхность, мы понимаем, что оно не убьет нас, если мы признаем факт его существования.

Заключительные комментарии

Работы Роджерса оказали существенное влияние не только на сферу психологического консультирования. Его акцент на том, что люди должны воспринимать себя как непрерывный процесс становления, а не застывшую единицу, лег в основу идей, приведших в 1960-х годах к альтернативной культурной революции. Он оказал существенное влияние на современных мыслителей, занимающихся вопросами самопомощи.

К примеру, один из *«Семи навыков высокоэффективных людей»* Стивена Кови заключается в том, что человек должен «сначала стремиться к тому, чтобы понять, а уж затем — чтобы быть понятым». Это отражает теорию Роджерса о том, что прогресса во взаимоотношениях невозможно достичь, пока люди не смогут свободно выражать свои мысли и быть услышанными. И призыв к тому, чтобы «жить со страстью», можно

также отнести к влиянию Роджерса, советующего каждому из нас прожить эту жизнь так, чтобы она отражала наше истинное Я.

Роджерс считал, что работа психолога была самой важной в мире, поскольку, в конечном итоге, она сводилась не к материальным открытиям, направленным на наше спасение, а помогала установить более прочные связи между людьми. Атмосфера доверия и открытости, которую он создавал в ходе своих терапевтических сеансов, в случае применения ее в семейных отношениях, в деятельности корпораций или в политике, может снизить уровень тревожности и привести к более конструктивным результатам. Ключ к успеху заключался в желании реально почувствовать то, что чувствовал или хотел другой человек. Подобное желание, хотя и непростое в достижении, приведет к трансформации обеих сторон отношений.

Карл Роджерс

Родился в 1902 году в Чикаго в семье с очень строгими религиозными устоями. Роджерс был четвертым из шести детей. В Университете Висконсина он изучал сельское хозяйство, а затем историю, однако его основной целью было принятие духовного сана. В 1924 году он поступил в гуманитарную богословскую семинарию в Нью-Йорке, однако после двух лет обучения почувствовал, что окончательно запутался в доктринах веры, и стал посещать курсы психологии на педагогическом факультете Колумбийского университета. Там в 1928 году он получил степень магистра, а в 1931 году защитил докторскую диссертацию.

Благодаря диссертации на тему детской психологии

Роджерс получил должность психолога в Обществе по защите детей от жестокости и насилия в городе Рочестер, штат Нью-Йорк, где работал с трудными детьми или детьми, совершившими правонарушения. Хотя с академической точки зрения работа не являлась престижной, она давала ему возможность содержать свою семью, поэтому Роджерс проработал там 12 лет. В 1940 году благодаря своей книге «Клиническое лечение проблемных детей»¹ он получил пост профессора в Университете штата Огайо. Его важная работа «Консультирование и психотерапия» была опубликована в 1942 году, а уже в 1945 году он получил место преподавателя в Чикагском университете, где проработал 12 лет и основал консультационный центр.

«Клиентцентрированная психотерапия» (1951) сделала Роджерса еще более известным, и в 1954 году он получил свою первую награду «За выдающиеся достижения в области науки» от Американской ассоциации психологов. В 1964 году он переехал в город Ла-Джолла, штат Калифорния, получив место в Институте бихевиористических исследований Запада. В Калифорнии Роджерс прожил до самой смерти в 1987 году.

Он был также известен своей работой в области групповой психотерапии, развитием теории экспериментальной системы образования для взрослых и вкладом в развитие конфликтологии.

¹ Rogers C. The Clinical Treatment of the Problem Children.

Человек, который принял жену за шляпу

«Любопытно, что неврология и психология, изучая множество разнообразных явлений, почти никогда не обращаются к феномену суждения. А ведь именно крах суждения... составляет суть значительного числа нейропсихологических расстройств».

В двух словах

Гениальность человеческого мозга заключается в неустанном создании чувства собственного Я, которое остается с нами даже в случаях тяжелых неврологических заболеваний.

В схожем ключе

Виктор Франкл. *Воля к смыслу* (стр. 212)

Уильям Джеймс. *Принципы психологии* (стр. 338)

В. С. Рамачандран. *Призраки разума* (стр. 476)

Оливер Сакс

Как отмечает невролог Оливер Сакс в самом начале своей книги *«Человек, который принял жену за шляпу»*, ставшей мировым бестселлером и сделавшей его знаменитым, его всегда в равной мере интересовали люди и их заболевания. Работа всей жизни убедила его в том, что зачастую важно не то, «каким заболеванием страдает человек», а «какой именно человек страдает этим заболеванием». Нельзя подходить к лечению человека, как к лечению насекомого, — вы имеете дело с *Я*.

Наиболее важный аспект неврологии заключается в том, что физическая дисфункция головного мозга напрямую отражается на ощущении человеком собственного *Я*.

При помощи своей книги Сакс пытался показать, что люди сохраняют свою несомненную уникальность даже тогда, когда нормальные способности и возможности покидают их.

Автор книги, повидавший немало странных случаев, отмечает, что процесс адаптации или переосмысления человеком самого себя на фоне психического расстройства или физического заболевания поистине удивителен.

24 главы книги содержат детальное описание бесчисленного количества странных и интересных случаев заболеваний и по стилю написания больше похож на роман. Первая часть книги называется «Утраты». Она рассказывает о людях, из всех сил старающихся вернуться к нормальному состоянию после перенесенных психических заболеваний, которые подрывают в значительной мере некоторые умственные способности.

Потерянные десятилетия Джимми

Существует ли Я в условиях, когда у человека нет памяти? Сакс рассказывает историю Джимми Г., помещенного в возрасте 49 лет в дом престарелых, где автор работал в 1975 году.

Джимми был симпатичным, здоровым и очень добродушным человеком. Сразу после окончания школы он зачислился в ряды американской армии и стал радистом на подводной лодке. Сакс отметил, что на все вопросы о своей прошлой жизни и семье Джимми отвечал только в настоящем времени.

Наиболее важный аспект неврологии заключается в том, что физическая дисфункция головного мозга напрямую отражается на ощущении человеком собственного Я.

Он спросил Джимми, какой на дворе был год, и получил искренний ответ: «1945, конечно!» Для Джимми война была выиграна, Трумэн был президентом, а сам он собирался поступать в университет в соответствии с солдатским Биллем о правах¹. Он думал, что ему 19 лет.

¹ Ряд законов, принятых в разное время в США, предусматривающих льготы для ветеранов.

Сакс вышел из смотрового кабинета, а когда вернулся всего двумя минутами позже, было понятно, что Джимми понятия не имел, кто перед ним стоит. Создавалось впечатление, что их беседы никогда не было. Джимми жил только настоящим моментом, его долгосрочная память остановилась навсегда в 1945 году. Благодаря своим способностям к наукам он мог с легкостью решать сложные задачи из тестов, но испытывал огромное чувство тревоги из-за того, что казалось ему огромными переменами в окружающем мире. Он не мог отрицать, что, смотрясь в зеркало, видит мужчину, которому уже далеко за сорок, но не находил этому никакого логического объяснения.

Сакс отметил в своих записях, что его пациент «не имел прошлого (или будущего), он застрял в постоянно изменяющемся, бессмысленном мгновении». Он диагностировал состояние пациента как синдром Корсакова, определяющий разрушение мамиллярных тел головного мозга, спровоцированных употреблением алкоголя. Синдром оказывает огромное влияние на память человека, в то время как остальные отделы головного мозга не испытывают никаких патологических изменений.

Сакс пообщался с братом Джимми, который отметил, что тот ушел из армии в 1965 году и, лишившись привычного для него структурированного образа жизни, который армия ему обеспечивала, начал очень сильно пить. По каким-то причинам он впадал в ретроградную амнезию, вернувшись в 1945 год.

Сакс попросил Джимми вести дневник, благодаря которому он будет знать, что происходило с ним на-

кануне, однако это не вернуло ему ощущение связности времени. Ему казалось, что события, описанные в дневнике, происходили с кем-то другим. Создавалось впечатление, что Джимми был «безликим», чего-то не хватало в определении его Я.

Сакс спросил религиозных сестер, работающих в доме престарелых, считали ли они, что Джимми потерял свою «душу». Несколько обиженно они попросили его понаблюдать за Джимми, когда тот приходит в часовню. Когда Сакс пошел посмотреть на поведение Джимми там, он увидел совершенно другого человека. Он был несколько растерян в ходе молитвы и традиционных ритуалов, выполняемых прихожанами, но все же более «собранным», чем раньше. Духовности момента, несомненно, хватало, чтобы справиться с привычным для него психологическим хаосом. Сакс написал: «Память, интеллект и сознание сами по себе не могли восстановить личность Джимми, и в дело вступили нравственная заинтересованность и действие». То же самое происходило, когда Джимми находился в саду, или рассматривал какое-нибудь произведение искусства, или слушал музыку.

Таким образом, хотя Джимми утратил память, которая дает человеку ощущение собственной личности, он, вне всяких сомнений, продолжал жить в полную силу, находя смысл в каждодневном опыте. Благодаря тщательно подобранной программе занятий он мог сохранять спокойствие; некая часть его — будь то «душа» или «личность» — нашла способ существовать дальше, несмотря на заболевание.

Я против Туретта¹

Вторая часть книги *«Человек, который принял жену за шляпу»* называется «Избытки». Здесь разбираются случаи заболеваний, связанные не с утратой, а *сверхизбытком* определенных функций: потоком галлюцинаций, болезненным восприятием, излишней раздражительностью и маниями. Подобные «гиперсостояния» преопределяют повышенную чувствительность людей к восприятию жизненных событий, отсутствующую у нормального человека. Хотя формально подобные состояния являются болезненными, они пробуждают в человеке ощущение благополучия и жизненной энергии (хотя где-то в глубине их сознания живет мысль, что все это не может длиться вечно). Избыточные функции тесно переплетаются с личностью человека, что приводит к тому, что некоторые из пациентов отказываются от излечения.

Одним из примеров неврологических избытков является синдром, впервые описанный в 1885 году. Жиль де Туретт был учеником ведущего невролога Шарко (так же как и Фрейд). Именно он описал неврологическое расстройство, характеризующееся избытком тиков, экстравагантных движений, выкриками ругательства, смешными звуками, странным чувством юмора и тенденцией к эксцентричным поступкам. Синдром затрагивал поведение человека в разной степени и имел разные формы проявления — от слабой до критической. Поскольку синдром казался необъяснимо

¹ Здесь: люди, страдающие синдромом Туретта — генетически обусловленным расстройством центральной нервной системы.

странным и встречался достаточно редко, в медицинском мире о нем попросту забыли.

Однако заболевание никуда не исчезло. В 70-х годах прошлого века начала свое существование Ассоциация синдрома Туретта, на сегодняшний день насчитывающая тысячи зарегистрированных членов. Проведенные в этой области исследования подтвердили изначальное мнение Жюль де Туретта, что синдром представляет собой расстройство, сосредоточенное в «древнем мозге» (самой примитивной части человеческого мозга), затрагивающем таламус, гипоталамус, лимбическую систему и мозжечковые миндалины — области, отвечающие за инстинкты человека и формирующие его базовую личность. У «туреттов» отмечается наличие большого количества нейромедиаторов в мозге, особенно дофамина (люди, страдающие болезнью Паркинсона, испытывают нехватку дофамина). Для подобных пациентов эффективным будет курс лечения галоперидолом, направленным на устранение излишков дофамина.

Но синдром Туретта связан не только с химическими процессами головного мозга, поскольку в моменты некоторых видов активности — таких как пение, танцы или актерство — у туреттов отмечается исчезновение привычных для них тиков и форм поведения. Сакс отмечает, что в подобных случаях Я человека перебарывает Оно, присущее их состоянию.

Здоровые люди считают, что они *владеют* своими ощущениями, реакциями и движениями, поэтому для них не составляет труда найти свое собственное Я. «Туретты» подвергаются нескончаемым атакам со стороны неконтролируемых нервных импульсов, поэтому

возможность контролировать состояние своего Эго представляется для них сверхъестественной способностью. Сакс пишет, что некоторые люди способны «вобрать в себя» синдром Туретта и объединить его с собственным Эго, используя при этом в своих целях повышенную синдромом способность к мышлению; другие просто полностью подчиняются ему.

Рэй, молодой человек 24 лет, пришел к Саксу с синдромом Туретта в его экстремальном проявлении. Каждые несколько секунд он испытывал конвульсивные тики, пугавшие всех вокруг, за исключением людей, которые его хорошо знали. Обладавший высоким уровнем интеллекта, сообразительностью, чувством юмора и прекрасным характером Рэй смог окончить школу и университет и даже жениться. Он устраивался на работу, но молодого человека отовсюду увольняли из-за его поведения, характеризующегося драчливостью и склонностью к выкрикиванию ругательных слов. Его синдром был «незванным гостем», которого он сумел «вывести в люди» благодаря игре на барабанной установке в джазовом коллективе каждые выходные, иногда с безудержными соловыми импровизациями. Он не испытывал проявлений синдрома только во сне, после занятий сексом или во время занятий, выполнением которых он был страстно увлечен.

Рэй хотел попробовать курс лечения галоперидолом, однако волновался о том, что с ним будет, когда его тики пропадут. В конечном итоге, он жил так, начиная с четырех лет. Когда лекарство начало действовать, Рэю пришлось заново познавать себя как личность. В течение рабочей недели лекарство превращало его в здравомыслящего, свободного от тиков — даже скучного —

человека, но, поскольку он очень тосковал по своей старой импульсивной и саркастичной личности (единственной личности, с которой он был знаком), он решил не принимать лекарства по выходным, чтобы оставаться «тикозным остроумцем», как он называл сам себя.

В данном случае, что представляло собой истинное Я Рэя? Сакс не дает нам ответа на этот вопрос, он лишь приводит нам эту историю как пример «твердости духа», доказывающий, что внутри каждого из нас живет некое Я, стремящееся к самоутверждению даже перед лицом экстремального Оно, пытающегося подчинить нас своей власти.

Волшебный станок

Сакс отмечает, что наше текущее представление о работе мозга отождествляется с работой компьютера. Однако он задается вопросом: могут ли алгоритмы и программы соответствовать богатству нашего восприятия реальности, особенно когда речь идет о драматических, артистических или музыкальных вещах? Как можем мы сводить воедино идеи о памяти, хранящейся где-то в файловых папках компьютера, коим является наш мозг, и воспоминаниях, выраженных Прустом и другими великими писателями в литературных произведениях? Вне всяких сомнений, человек является не просто «думающей машиной», а индивидуумом, ищущим смысл в получаемом опыте, имеющим «картину» реальности, вбирающей в себя живое восприятие вещей, их целостности.

Английский психолог Чарльз Шеррингтон представлял мозг как «волшебный станок», постоянно сдвигающий между собой различные вещи в полотно общего

смысла. По мнению Сакса, подобная аналогия, безусловно, лучше, чем сравнение мозга с компьютером, поскольку она объясняет личностную природу ощущений человека и его способность со временем находить в них смысл. Его собственная аналогия понимания мозга сводится к «сценариям и партитурам». Наша жизнь схожа со сценарием, раскрывающим человеку свой смысл по мере того, как он продвигается вперед, или, возможно, с музыкальной партитурой, делающей то же самое. Следовательно, призма,

через которую мы смотрим на собственную жизнь, должна быть не научной или математической — вероятно, это сможет объяснить работу левого полушария, — а артистической. Что касается правого полушария, столь тесно связанного с созданием того самого ощущения нашего Я, человек должен искать смысл своего существования в «художественном пространстве, где в единую ткань сплетаются сюжеты и мелодии наших действий и чувств».

С одной стороны, человека можно расценивать как продвинутого робота, реагирующего на окружающий мир посредством неврологического компьютера, с другой стороны, как требующего чего-то большего для формирования собственного Я. Сакс отмечает: «Эмпирическая наука... совершенно не учитывает наличие души, не видит, из чего и как возникает внутреннее бытие личности». А ведь именно это его пациенты стремились вернуть или сохранить перед лицом своего заболевания.

Сакс отмечает, что наше текущее представление о работе мозга отождествляется с работой компьютера.

Заключительные комментарии

Только в случае неврологических отклонений мы понимаем, что воспринимаем как должное все усилия, направленные на поддержание ощущений собственной личности, независимой ни от чего, способной контролировать себя. Человек, по мнению Сакса, является «чудом интеграции», зачастую недооценивающим стремление собственной личности к самоутверждению в условиях действия дезинтегрирующих сил, таких как неврологические расстройства или заболевания.

Если бы мозг был всего лишь компьютером, он никогда бы не смог вырваться из хаоса ради восстановления смысла и независимости. Вместо простого выполнения рациональных операций человеческий разум стремится к созданию целостности, он жаждет найти смысл в случайных ощущениях и событиях.

Картина или симфония не являются просто масляными красками или музыкальными звуками — это отражение смысла. Подобно этому, с течением жизни человек начинает олицетворять собой нечто большее, чем просто совокупность различных частей. Когда люди умирают, мы скорбим о них не потому, что они были «хорошими телами», а потому что в них заключался определенный для нас смысл. Книга Сакса именно об этом: непознанном, значимом, бесценном Я.

Оливер Сакс

Родился в Лондоне в 1933 году в семье врачей. Свою медицинскую степень Сакс получил в Лондонском университете. Переехав в 1960-х годах в США, прошел интернатуру в Сан-Франциско и ординатуру в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе.

В 1965 году он переехал в Нью-Йорк и получил известность благодаря своей работе с пациентами, страдающими «сонной болезнью»¹, в госпитале Бет Абрахам в Бронксе. Он проводил курсы лечения леводопой, в то время считающейся экспериментальной лекарственной формой, которая позволила многим из его пациентов вернуться к нормальному образу жизни. Эксперименты стали основой написания его книги «Пробуждение»² (1973), которая вдохновила Гарольда Пинтера на написание пьесы «Король Аляски», а Голливуд на создание фильма «Пробуждение» с Робертом де Ниро и Робинсом Уильямсом в главных ролях.

Помимо ведения частной практики Сакс является клиническим профессором кафедры неврологии некоммерческого медицинского колледжа Альберта Эйнштейна, а также старшим профессором кафедры неврологии медицинского факультета Нью-Йоркского университета. Сакс также работает консультантом-неврологом религиозной конгрегации «Малые сестры бедняков», созданной Жанной Жюган еще в XIX веке. Он является обладателем большого числа почетных докторских степеней.

Другие книги Сакса: «Видение голосов: Путешествие в мир глухих»³ (1990), «Антрополог на Марсе» (1995), «Остров дальтоники»⁴ (1996) и «Дядюшка вольфрам: Воспоминания о химическом отрочестве»⁵ (2001).

¹ Сонная болезнь — дегенеративный энцефалит.

² Sacks O. Awakenings.

³ Sacks O. Seeing Voices: A Journey Into The World of The Deaf.

⁴ Sacks O. The Island of the Colorblind.

⁵ Sacks O. Uncle Tungsten: Memories of a Chemical Boyhood.

2004

Парадокс выбора

«В отличие от других негативных эмоций — злости, грусти, разочарования и даже горя — в сожалении самым сложным является ощущение, что вызвавшего это чувство стечения обстоятельств можно было избежать. И что вы могли бы его избежать, если бы сделали другой выбор».

«Спустя миллионы лет выживания, основанного на простых выборах, может оказаться так, что человек просто не готов к такому количеству возможностей для выбора, с которыми ему приходится сталкиваться в современном мире».

В двух словах

Парадоксально, но счастье может принести именно ограниченная возможность выбора, а не изобилие.

В схожем ключе

Дениэл Гилберт. *Спотыкаясь о счастье* (стр. 254)
Мартин Селигман. *Новая позитивная психология* (стр. 522)

Барри Шварц

Хорошо это или плохо, иметь альтернативу выбора? Основываясь на данных психологических, экономических и маркетинговых исследований, а также на работах экспертов в области проблем принятия решения, Барри Шварц начал свою книгу *«Парадокс выбора: Почему «больше» значит «меньше»* довольно оригинально. Он приводит данные о количестве различных видов и марок хлопьев для завтрака, которые можно купить в местном супермаркете, и телевизоров, которые можно выбрать. А также о том, что продавцы в магазинах больше не понимают вас, когда вы говорите, что хотите купить «обычные» джинсы, поскольку среди современного разнообразия товаров такое понятие, как «обычный», уже давно перестало существовать.

Шварц ссылается на одно исследование, в ходе которого студентов университета попросили оценить качество шоколада. Первая группа получила небольшие коробки с шоколадом, а вторая — коробки, в которых было тридцать разных шоколадок. Результат: те, кто получил небольшие коробки, были более довольны качеством шоколада (в буквальном смысле, шоколад был «лучше на вкус»), чем те, кто выбирал среди значительного числа сортов. Первая группа даже согласилась на то, чтобы получить оплату за участие в исследовании в виде шоколада, а не деньгами.

Результаты исследования удивили всех, поскольку люди привыкли считать, что возможность широкого выбора позволяет нам чувствовать себя более удовлетворенными, ведь, по сути, она отражает своего рода проявление могущества. В действительности же, при более узком спектре вариантов, из которых надо выбирать, мы чувствуем себя более удовлетворенными тем, что имеем.

Шварц объясняет, что подобная реакция отражает определенный тип тревожности, присущей населению развитых и богатых стран. Другими словами, слишком большой выбор может негативно отразиться на счастье человека, поскольку он не всегда означает более высокий уровень качества жизни или свободы.

Принимаемые решения стоят все дороже

Шварц отмечает, что необходимость снова и снова принимать решение постоянно растет в цене.

Смысл технологического развития заключался в том, чтобы экономить время человека. Вместо этого, говорит автор, прогресс отбросил нас назад к перво-

Даже в сфере религии, отмечает Шварц, мы стали придерживаться веры по своему выбору, а не следовать семейной традиции.

бытному поведению, нацеленному только на добывание корма, поскольку сегодня мы должны тщательно изучить тысячи возможных вариантов, чтобы выяснить, чего же мы хотим на самом деле. К примеру, когда-то у людей был ограниченный выбор или вообще никакого выбора среди поставщиков телефонных и коммунальных услуг. Сегодня выбор возможных ва-

риантов сбивает нас с ног настолько, что мы, в конечном итоге, решаем просто прибегать к услугам своего старого поставщика, лишь бы избежать трудностей, связанных с необходимостью анализа различных предложений.

В том, что касается работы, если наши родители могли десятилетиями работать в одной и той же компании, нынешнее поколение меняет работодателя раз в два года или пять лет. Мы постоянно ищем чего-то лучшего, даже если мы относительно счастливы тем, что уже имеем.

Необходимость постоянного выбора из массы вариантов подстерегает нас и в романтических отношениях. Даже если мы нашли своего «единственного» спутника жизни, мы должны решить, рядом с чьими родителями должна жить наша семья, будем ли мы оба ходить на работу и если да, то чья работа будет играть решающую роль при выборе места жительства. Если же в семье рождаются дети, кто будет сидеть с ними дома?

Даже в сфере религии, отмечает Шварц, мы стали придерживаться веры по своему выбору, а не следовать семейной традиции. Мы можем сами определить, кто наш Я, самой сущностью. Хотя все мы от рождения принадлежим к определенной нации, семье или классу, сегодня подобные вещи рассматриваются, скорее, как «ненужный багаж». Если ранее они многое говорили о нас окружающим людям, сегодня мы вряд ли будем опираться на них в своих суждениях.

В условиях, когда столь большее число непонятных и недоступных нам факторов превратилось в возможность выбора, в игру вступило нечто большее — чувст-

вительность человеческого разума к ошибкам, которую Шварц ярко проиллюстрировал в своей книге. Принимая во внимание данную чувствительность, шансы на принятие «верного» решения в большинстве случаев слишком низкие. Если последствия одних ошибок являются незначительными, другие могут привести к плачевным результатам: к примеру, выбор супруга или университета могут повлиять на жизнь человека в целом. Чем шире спектр выбора, тем большим мы рискуем в случае неверно принятого решения. Наша логика работает следующим образом: «Если возможность выбора столь велика, как могло получиться так, что мы приняли в корне неверное решение?»

Шварц выделяет три признака того, что спектр вашего выбора начинает слишком сильно расплываться.

- ❖ Принятие каждого решения требует от вас больше усилий.
- ❖ Вероятность ошибки значительно возрастает.
- ❖ Психологические последствия ошибок имеют более серьезный характер.

Когда «только лучшее» бывает лишним

Учитывая то, что наши решения зачастую оказываются ошибочными, и принимая во внимание то количество решений, которые нам нужно принять, разве не будет логичнее довольствоваться «вполне приемлемыми» вещами, вместо того, чтобы всегда стремиться к «самому лучшему»? Шварц проводит забавное разделение людей на «максималистов» и «удовлетворенцев».

Максималистами являются люди, которые не будут

чувствовать себя счастливыми до тех пор, пока не получат «самое лучшее», какими бы ни были обстоятельства. Это стремление заставляет их обдумывать каждый возможный вариант перед тем, как принять окончательное решение, независимо от того, идет ли речь о примерке 15 свитеров или выборе среди десятка потенциальных партнеров.

Удовлетворенцы вполне могут довольствоваться тем, что уже имеют, и не задумываться о существовании лучших вариантов. У удовлетворенцев, безусловно, есть собственные критерии и стандарты, на которые они опираются при принятии решений. В них отсутствует идеологическая потребность в получении «лучшего».

Концепция удовлетворенцев была представлена впервые экономистом Гербертом Саймоном в 1950-х годах. Великолепный вывод Саймона заключался в том, что, если задуматься о времени, которое человек тратит на принятие решений, удовлетворенность тем, что ты уже имеешь, покажется наилучшей стратегией существования.

Шварц задался следующим вопросом: учитывая количество усилий, затрачиваемых максималистами в процессе выбора, действительно ли они принимают более правильное решение? Он обнаружил, что объективно ответ был положительным, а вот субъективно — нет. Под этим он подразумевал, что максималисты могут сделать выбор, который, по их мнению, будет наилучшим, однако данный выбор не обязательно сделает их счастливыми. Они могут устроиться на несколько лучшую работу с несколько более высокой зарплатой, но вряд ли будут чувствовать себя удовлетворенными этим.

Максимализм может привести человека к существенным потерям в жизни. Если все, что мы делаем, должно быть исключительно правильным, мы неизменно впадаем к жесткую самокритику. Мы попрекаем себя тем, что сделанный выбор не привел нас ни к чему хорошему, и неустанно задаемся вопросами, почему мы не рассмотрели другие альтернативы. Такие слова, как «следовало бы», «мог бы», «должен был»,

Учитывая количество усилий, затрачиваемых максималистами в процессе выбора, действительно ли они принимают более правильное решение?

очень ярко характеризуют состояние максималистов, запутавшихся в своих собственных решениях. Шварц подытоживает их жизнь карикатурой, на которой изображается первокурсник, занимающийся спортом в майке, на которой написано «БРАУН», хотя первоначальный выбор пал на «ПЕЛЬ».

Напротив, удовлетворенцы способны с легкостью прощать себя за совершенные ошибки, говоря себе: «Я сделал то, что сделал, основываясь на имеющихся передо мной вариантах». Удовлетворенцы не верят в то, что они способны создать совершенный мир для самих себя, поэтому в меньшей степени переживают, когда мир вдруг оказывается далеким от идеала — что происходит в большинстве случаев.

Исследования показали, что максималисты, как правило, чувствуют себя менее счастливыми, проявляют меньше оптимизма и более склонны к развитию депрессии, чем их довольные любым развитием событий оппоненты. Если вы хотите получать больше удовольствия от жизни и испытывать при этом вселенское спокойствие, становитесь удовлетворенцем.

Счастье в жестких рамках

Шварц отмечает, что за последние 40 лет доход на душу населения в Америке (с учетом инфляции) вырос вдвое. Количество домов с посудомоечными машинами увеличилось с 9 до 50%, количество же домов, в которых установлены кондиционеры, — с 15 до 73%. Тем не менее, существенного повышения уровня удовлетворенности жизнью в этот период отмечено не было.

Реальное счастье человеку приносят отношения с семьей и друзьями, и в этом как раз и скрыт парадокс: тесные социальные связи в действительности *сужают* возможности нашего выбора и автономность жизни. К примеру, брак ограничивает нашу свободу в том, что касается разнообразия романтических или сексуальных отношений.

Шварц задает справедливый вопрос: «Так, может, свобода выбора не столь уж прекрасна, как мы все привыкли думать»? В конечном итоге, все время, которое мы тратим на поиски лучшего среди тысяч вариантов, могло бы стать временем, инвестированным в бесценные взаимоотношения. Наличие выбора может не только не улучшить нашу жизнь, а, наоборот, сделать ее более скудной. Понимание этого принесет нам облегчение.

Шварц приводит в пример одно исследование, в ходе которого 65% людей заявили, что, если бы у них был рак, они бы хотели контролировать процесс своего лечения. Однако среди людей, действительно страдающих этим заболеванием, целых 88% предпочли вообще ничего *не* знать об этом. Нам кажется, что мы хотим выбирать, однако когда мы имеем пе-

ред глазами целый спектр вариантов, идея выбора перестает быть столь привлекательной, – выбор реально повергает нас в состояние стресса.

Почему сравнение приносит только вред

Шварц опирается на исследования, утверждающие, что необходимость разбираться в альтернативах делает людей не только нерешительными, но и менее счастливыми. К примеру, когда человек выбирает между двумя возможными вариантами привлекающих его покупок, он, в конечном итоге, не покупает ни одну из вещей.

Возможно, ответ на вопрос, почему широкий спектр выбора не делает нас более счастливыми, заключается в повышении уровня нашей ответственности при этом. Данные большого количества исследований доказывают, что мы чувствуем себя счастливее, когда знаем, что наши решения однозначны и не могут быть истолкованы по-иному. Именно поэтому при принятии решений, которые не могут быть изменены, наше сознание прилагает все усилия, чтобы найти для них оправдание и безоговорочную психологическую поддержку.

Если всю жизнь мы жили и работали среди офисных работников и наши друзья находились в равном с нами положении, мы могли чувствовать себя вполне довольными своей судьбой. Однако с развитием телевидения, Интернета и тому подобного мы узнали, что в мире существует множество людей, с которыми мы можем себя сравнить. Даже если мы хорошо матери-

Шварц задает справедливый вопрос: «Так, может, свобода выбора не столь уж прекрасна, как мы все привыкли думать?»

ально обеспечены, всегда есть более богатые люди. Эти явления, обозначенные Шварцем как *«восходящие сравнения»*, делают нас завистливыми и враждебными, вызывают у нас стресс и приводят к снижению самооценки.

«Понижающие сравнения», напротив, позволяют нам замечать, насколько мы удачливы по сравнению с теми, кто обладает в этой жизни немногим. Подобные сравнения поднимают наше настроение и самооценку и снижают чувство тревожности. Если каждое утро и вечер мы будем говорить себе, что «у меня есть много вещей, за которые я благодарен своей жизни», и будем думать об этих вещах, мы станем намного ближе к реальности и будем чувствовать себя более счастливыми. По сравнению с остальными жизнь благодарных людей больше наполнена здоровьем, счастьем и оптимизмом.

Поскольку слишком широкий спектр выбора заставляет нас сравнивать и вызывает тревогу, рецепт человеческого счастья состоит всего из двух частей:

- ❖ следите за тем, чтобы принятые вами решения не подразумевали двойственности толкования; и
- ❖ не забывайте ценить жизнь, которая у вас есть.

Заключительные комментарии

Изобилие вариантов выбора является одним из источников психологической боли, поскольку оно подразумевает под собой тревогу из-за упущенных возможностей и сожаление о невыбранных путях. Подобного рода проблемы, ранее испытываемые лишь немногими, се-

годня приобрели масштабы эпидемии. В нашей огромной деревне под названием Земля мы продолжаем задаваться вопросами, почему мы не можем быть настолько же популярными, как Мадонна, или богатыми, как Билл Гейтс, и почему наша жизнь выглядит столь банальной и ограниченной по сравнению с другими.

Если вы «максималист», *«Парадокс выбора»* может изменить вашу жизнь. Если вы живете в агонии сплошных «если бы только», книга поможет вам увидеть, что уровень вашей удовлетворенности зависит не от качества жизни, а от того, насколько вы способны или не способны оценить разницу между тем, как дела обстоят в реальности, и тем, как они могли бы развиваться.

В книгу включены два теста, каждый из семи вопросов, при помощи которых вы можете определить, относитесь вы к «максималистам» или «удовлетворенцам». Сам Шварц признает, что является «удовлетворенцем», и это четко прослеживается в стиле его книги. *«Парадокс выбора»*, безусловно, не является результатом многолетней тяжелой работы над каждой фразой и строчкой, направленной на создание «самой лучшей из возможных книги» о проблемах выбора и принятия решений. Но, тем не менее, она пользуется большим успехом, поскольку Шварц на протяжении нескольких десятков лет размышлял над данными вопросами и их влиянием на счастье человека.

Барри Шварц

Шварц получил степень бакалавра в Нью-Йоркском университете в 1968 году и докторскую степень в Университете Пенсильвании в 1971 году. Придерживаясь собственной тео-

рии о необходимости ограничения выбора в жизни, Шварц преподавал и занимался исследовательской деятельностью в одном и том же университете на протяжении 35 лет. В 1971 году он был назначен на должность старшего преподавателя в Суортморском колледже, Пенсильвания, где по сей день является профессором отделения социальной психологии и социального воздействия кафедры психологии, носящей имя Дорвина Картрайта.

Шварц – автор многих статей в области образования, мотивации, ценностей и проблем принятия решений. Другие книги Шварца: «Борьба за природу человека: Наука, мораль и современная жизнь»¹ (1986), «Цена существования. Как свободные рыночные отношения разрушают лучшие в жизни вещи»² (2001) и «Психология познания и памяти»³ (пятое издание 2001 года), написанная в соавторстве с Э. Вассерманом и С. Роббинсом.

¹ Schwartz B. The Battle for Human Nature: Science, Morality and Modern Life.

² Schwartz B. The Costs of Living.

³ Schwartz B., Wasserman E. A., Robbins S. J. Psychology of Learning and Behavior.

Новая позитивная ПСИХОЛОГИЯ

«Самые жизнерадостные» люди отличаются от обычных и депрессивно настроенных главным образом тем, что они ведут удивительно полнокровную и насыщенную социальную жизнь. Они меньше времени проводят в одиночестве и гораздо больше — в обществе, получая прекрасные отзывы от друзей и знакомых».

В двух словах

Счастье никак не определяется удовольствием, однако напрямую связано с развитием личностных сил и характера.

В схожем ключе

Дэвид Д. Бернс. *Хорошее самочувствие* (стр. 126)

Михай Чиксентмихайи. *Креативность* (стр. 146)

Деннэл Гилберт. *Спотыкаясь о счастье* (стр. 254)

Деннэл Говлман. *Эмоциональный интеллект на работе* (стр. 272)

Барри Шварц. *Парадокс выбора* (стр. 510)

Мартин Селигман

На одну сотню научных статей о грусти приходится всего лишь одна статья о счастье. Психология как наука всегда занималась изучением того, что с людьми происходит не так, и, как отмечает Мартин Селигман, за последние 50 лет она добилась превосходных результатов в диагностировании и лечении душевных заболеваний. Однако подобный путь развития науки означал отсутствие или недостаток внимания к исследованию вопросов о том, что же делает человека счастливым или удовлетворенным.

Первые 30 лет своей профессиональной деятельности Селигман посвятил работе в области психопатологии. Однако его исследования беспомощности и пессимизма подтолкнули его к изучению проблем оптимизма и позитивных эмоций и тому, как можно увеличить их уровень в нашей жизни. Данная работа заставила его переосмыслить саму цель психологии.

Сегодня Селигман известен как основатель движения «позитивной психологии». Хотя его вышедшая в 1991 году книга *«Как научиться оптимизму»* является общепризнанной классикой, *«Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни»* также оказала существенное влияние на науку, став своего

рода манифестом позитивной психологии, помогающей человеку ежедневно получать удовольствие от жизни, полной радости и смысла.

Что делает нас счастливыми?

Собрав воедино данные нескольких сотен исследований, Селигман сделал следующие выводы относительно факторов, условно приносящих счастье в жизнь человека.

Деньги

Покупательная способность за последние 50 лет увеличилась более чем в два раза в развитых странах, таких как Соединенные Штаты, Япония и Франция, однако общий уровень удовлетворенности жизнью не изменился ни на йоту. Очень бедные люди имеют более низкий уровень счастья, однако получение определенного базового дохода или повышение покупательской способности («более или менее удовлетворительной») вовсе не означает повышение уровня счастья наряду с ростом доходов. Селигман отмечает: «Если для человека деньги важнее других ценностей, он всегда недоволен как своими доходами, так и жизнью в целом». Материалисты никогда не бывают счастливыми.

Брак

В огромном исследовании, проводимом более 30 лет Национальным центром по изучению общественного мнения и включившим в себя порядка 35 тысяч американцев, было обнаружено, что около 40% респондентов, состоящих в браке, заявили, что считают себя «очень счастливыми» людьми. К «очень счастливым» отнесли себя также 24% разведенных, живущих отдельно или

овдовевших людей. Эти данные были подкреплены результатами и других исследований. Смиружеский союз повышает уровень счастья, как у женщин, так и у мужчин, независимо от уровня дохода или возраста. В одном из собственных исследований Селигман обнаружил, что практически все очень счастливые люди находятся в романтических отношениях.

Коммуникабельность

Практически все люди, которые считают себя очень счастливыми, ведут «насыщенную и интересную социальную жизнь». Они проводят минимальное количество времени в одиночестве по сравнению со своими сверстниками. Люди, проводящие большую часть времени в одиночестве, как правило, отмечают менее высокий уровень счастья.

Пол

Женщины в два раза больше подвержены депрессиям, чем мужчины, и склонны к более частому проявлению негативных эмоций. Наряду с этим, они переживают гораздо больше позитивных эмоций, чем мужчины. Другими словами, женщины одновременно более грустные и более счастливые по сравнению с мужчинами.

Религия

Религиозные люди обычно являются более счастливыми и более удовлетворенными, чем люди, не исповедующие религиозных взглядов. Они менее склонны к депрессии и более устойчивы к трудностям и трагическим событиям в жизни. Одно исследование показало, что чем более фундаментальных учений придержи-

живаются последователи религии, тем выше уровень их оптимизма. Ортодоксальные евреи, к примеру, смотрят на будущее с большей надеждой, чем приверженцы реформаторских традиций. Проповеди в евангелистских христианских церквях более радужные и светлые, чем в обычном протестантском приходе. Эта выраженная «надежда на будущее», как ее определяет Селигман, помогает людям лучше относиться к себе и к окружающему миру.

Здоровье

Здоровье не влияет на уровень удовлетворенности жизнью или счастья, как мы привыкли полагать. Крепкое здоровье само по себе воспринимается как должное, и лишь тяжелая болезнь или продолжительная серия заболеваний в действительности понижает привычный уровень позитивных ощущений человека.

Климат

Климат никак не отражается на уровнях счастья. Селигман отмечает: «Люди, страдающие от зимней лютой стужи в Небраске, полагают, что жители Калифорнии намного счастливее их, но они ошибаются: мы просто полностью адаптируемся к хорошим погодным условиям».

Наконец, умственные способности и высшее образование не оказывают никакого эффекта на счастье человека. Не играет тут никакой роли и расовая принадлежность, хотя у некоторых социальных групп, таких как афроамериканцы или выходцы из Латинской Америки, отмечаются более низкие уровни проявления депрессии.

Характер и счастье

Все вышеперечисленные факторы традиционно рассматривались как основные причины, определяющие счастье человека. Однако исследование показало, что в своей совокупности они определяют уровень счастья лишь на 8–15%.

Принимая во внимание, что все факторы напрямую связаны с такими базовыми понятиями, как кто вы есть и какие жизненные обстоятельства вас окружают, эта цифра слишком незначительна. По мнению Селигмана, это великодушная новость для тех людей, кто полагает, что жизненные обстоятельства мешают им быть счастливыми.

Селигман утверждает, что вместо всех перечисленных выше факторов истинное счастье и удовлетворение жизнью определяет развитие «характера». Характер человека соткан из универсальных добродетелей, которые встречаются во всех культурах и описаны в литературе каждой эпохи. К ним относятся мудрость и знание, смелость, любовь и гуманность, непредвзятость, чувство меры и, помимо всего прочего, духовность. Мы постигаем эти добродетели, культивируя и питая личностные силы, такие как самообытность, отвага, целостность, преданность, доброта и справедливость.

Идея развития характера давным-давно ушла на задний план, поскольку эта тема считается старомодной и ненаучной. Однако Селигман утверждает, что черты характера и сила личности являются единицами измеримыми и приобретаемыми, что делает их удобными для психологического исследования.

Силы и счастье

Существует различие между талантами, с которыми мы рождаемся и которыми распоряжаемся автоматически, и силами, которые мы сами *выбираем* для дальнейшего развития. Как отмечает Селигман, нас больше вдохновляет человек, который преодолевает трудное препятствие, а не перешагивает через него с легкостью в виду своих врожденных природных способностей. Если стремление и упорство дополняют наши таланты, мы начинаем гордиться собственными свершениями так, как будто получили похвалу за честность. Таланты могут рассказать что-то о наших генах, но добродетель и развитые таланты (заставляющие нас выкладываться в полную силу) могут сказать что-то о нас.

Укрепляя и совершенствуя свои «индивидуальные силы» (Селигман предлагает для их выявления специальный тест), мы достигаем удовлетворения и счастья, которые являются неподдельными. Селигман утверждает, что стремление исправлять всю свою жизнь собственные слабости является ошибочным. Наибольший успех в жизни и реальное удовольствие — истинное счастье — приходит благодаря развитию своих сил.

Определяет ли прошлое ваше будущее счастье?

На протяжении большей части истории развития психологии ответом на этот вопрос было громкое «да», начиная с Фрейда и заканчивая движением самопомощи вашему «внутреннему ребенку». Однако реальные данные, полученные в ходе исследования,

показывают обратное. К примеру, ребенок младше 11 лет, чья мать умерла, подвержен немногим более высокому риску развития депрессии в дальнейшей жизни. Однако риск является незначительно более высоким и может проявиться только при условии, что ребенок женского пола (хотя даже в этом случае наличие депрессии отмечается лишь в половине проведенных исследований). Развод же родителей оказывает на ребенка в позднем детстве и юности лишь некоторый деструктивный эффект, полностью рассеивающийся в дальнейшей жизни.

Депрессии в зрелом возрасте, тревожность, вредные привычки, неудачный брак, злость — ничто из этого не может быть обусловлено происходящими с нами в детстве событиями. Селигман четко дает понять: мы попусту тратим нашу жизнь, если полагаем, что наше детство определяло наши нынешние страдания или выработало в нас пассивное отношение к собственному будущему. Что действительно имеет значение, так это развитие личных сил, которые никак не зависят от качества нашей жизни в детстве или текущих обстоятельств.

Можно ли повысить уровень счастья?

В определенной степени ответ отрицательный. Множество исследований утверждает, что людям присущи определенные уровни счастья или несчастья, которые передаются по наследству, как, например, вес тела, к которому человек будет всегда возвращаться несмотря ни на какие диеты. Было доказано, что даже после крупного выигрыша в лотерею победитель всего лишь год спустя возвратится к той степени печали или ра-

тии, на которое они приглашали кого-то из своих знакомых, друзей или близких, кого бы им хотелось поблагодарить перед всеми остальными людьми. Люди, задействованные в этом, испытывали огромный душевный подъем в течение нескольких дней или недель после этого события.

Наш мозг устроен так, что мы не можем забыть о чем-то только потому, что нам этого хочется. Но мы можем прощать, тем самым «устраняя или даже трансформируя боль». Нежелание прощать не является наказанием для того, кто причинил вам боль, в то время как прощение может преобразить вас самих и вернуть вам удовлетворение в жизни.

Заключительные комментарии

Мы живем сегодня в мире, который предлагает нам возможные обходные пути к достижению счастья. Нам не приходится особо стараться, чтобы получить позитивные эмоции. Но как ни странно, легкая возможность получения удовольствия оставляет зияющую пустоту в жизни большинства людей, поскольку не требует от них никаких усилий для развития. Жизнь, состоящая из одних удовольствий, превращает нас в наблюдателя, а не участника этой жизни. Мы ничего не совершенствуем в себе и не используем наш творческий потенциал.

Реальная жизнь заставляет нас постоянно искать и преодолевать различные трудности. Селигман твердо уверен, что мы должны следовать психологии «ответа на ситуации», или так называемого эффекта Гарри Трумэна. Когда Трумэн сменил на посту президента

Мартин Селигман

Родился в городе Албани штата Нью-Йорк в 1942 году в семье государственных служащих и учился в академии для мальчиков города Албани (Albany Academy for Boys). В 1964 году он получил степень бакалавра с отличием в Принстонском университете, а в 1967 году защитил докторскую степень по психологии в Университете Пенсильвании. С 1976 года является профессором психологии в Университете Пенсильвании.

В 1998 году он был избран на пост Президента Американской ассоциации психологов, присвоившей ему две премии «За выдающиеся достижения в области психологии». Президентами Ассоциации были также Уильям Джеймс, Джон Дьюи, Абрахам Маслоу и Гарри Харлоу.

Селигман является автором 200 академических статей и 20 книг, включая «Беспомощность»¹ (1975, 1993), «Патопсихология»² (1982, 1995), написанная в соавторстве с Дэвидом Розенханом, «Как научиться оптимизму» (1991), «Что мы можем изменить, а что нет»³ (1993) и «Ребенок-оптимист»⁴ (1995).

Селигман женат и является отцом семерых детей.

¹ Seligman Martin E. P. Helplessness: On Depression, Development, and Death.

² Seligman Martin E. P. and Rosenhan David L. Abnormal Psychology.

³ Seligman Martin E. P. What You Can Change and What You Can't: The Complete Guide to Successful Self-Improvement.

⁴ Seligman Martin E. P. The Optimistic Child: Proven Program to Safeguard Children from Depression & Build Lifelong Resilience.

Гейл Шихи

Журналистка Гейл Шихи получила задание подготовить материал о конфликте в Северной Ирландии. Именно так она оказалась в самой гуще событий Кровавого воскресенья — марша протеста католиков в борьбе за свои гражданские права в городе Дерри, в ходе которого 14 мирных жителей, в основном молодые люди, были расстреляны британскими военными. Этот день мог бы остаться лишь плохим воспоминанием в ее памяти, если бы она не стала свидетелем гибели молодого человека от пули, попавшей ему прямо в лицо.

Вернувшись в Америку, она заново переоценила свою жизнь. Образ жизни вечно разъезжающей по командировкам журналистки показался ей вдруг недостаточным. Несмотря даже на то, что к своим 35 годам она успела выйти замуж, родить ребенка и развестись, у нее возникло ощущение, что она является лишь «актером» в этой жизни, не принимавшим никакого реального участия в ней. Весь ее «мир из тонкого фарфора», как она сама описывала его, оказался под угрозой разрушения. Она всегда считала себя оптимисткой, бесстрашной, любящей и амбициозной «хорошей» девочкой, однако теперь столкнулась с обратной стороной

его рода кризисом среднего возраста. Это событие лишь усилило ее интерес к переломным моментам в жизни людей, и к своему удивлению она обнаружила, что подобные «возрастные кризисы» происходили с предсказуемой регулярностью приблизительно в одном и том же возрасте. Люди пытались возложить ответственность за то, что они ощущали, на происходящие вокруг них события, однако, как и в ее случае, внешние факторы не были главной причиной. Неудовлетворенность жизнью, которая приносила вам радость всего несколько лет назад, свидетельствовала о том, что что-то происходило на совершенно ином уровне.

Существует различие между яркими событиями, такими как получение диплома, свадьба, рождение ребенка и выход на работу, — каждое из которых, как замечает Шихи, оказывает неоспоримое влияние, и стадиями развития, которые меняют нас изнутри. Мы склонны отождествлять наши чувства с яркими событиями, в то время как они являются лишь катализатором, заставляющим нас двигаться вперед и переходить на очередную стадию жизни. Хотя они могут доставлять нам неприятности и проходить болезненно, нам не стоит бояться этих переходных времен, поскольку они подразумевают рост. Если мы воспринимаем происходящие перемены, мы, по крайней мере, знаем, что мы растем.

На Шихи оказала влияние идея психолога Эрика Эриксона о том, что в определенные переломные моменты мы можем двигаться в направлении личностного роста, либо остаться в условиях безопасности того, что нам уже известно. Мы в любом случае переживаем перемены; разница заключается лишь в том, пред-

дости, которая была присуща ему до свалившегося на него богатства.

Селигман прямо заявляет, что наш уровень счастья невозможно повышать в течение длительного периода, однако нам под силу жить на самых *верхних границах* заданного нам природой уровня.

Выражение эмоций

Согласно идее «эмоциональной гидравлической системы», мы должны выбрасывать из своего организма негативные эмоции, иначе их давление приведет к возникновению психологических проблем. На Западе люди считают полезным выражать свой гнев, а не сдерживать его в себе. Но Селигман утверждает, что более правильным будет поступать наоборот. Когда мы обрушиваем весь поток эмоций на то, что с нами произошло, чувства становятся только хуже. Исследования, проводимые среди людей, принадлежащих к «Типу А» (эмоциональные, вспыльчивые), показали,

Селигман прямо заявляет, что наш уровень счастья невозможно повышать в течение длительного периода.

что именно *выражение*, а не ощущение враждебности напрямую ведет нас к инфаркту. Кровеносное давление в действительности снижается тогда, когда люди решают сдерживать свой гнев или проявить дружеские чувства. Восточная философия: «Почувствуй гнев, но не выражай его» — является ключом к счастью.

Напротив, чем больше благодарности вы испытываете в адрес людей и событий в вашей жизни, тем лучше вы себя чувствуете. Ученики Селигмана принимали участие в «вечере благодарности» — мероприя-

Франклина Рузвельта после его скоропостижной кончины, вопреки всем ожиданиям он стал одним из самых лучших президентов Соединенных Штатов. Пост президента выявил в нем характер и позволил применить на практике столь давно оттачиваемые личностные силы.

По большому счету не имеет значение, счастливы мы или нет в каждый отдельный момент времени. Как и в примере с Трумэном, важным является наш выбор развивать или не развивать то, что скрыто внутри нас, — счастье не приходит «просто так», оно подразумевает под собой наш выбор.

Одним из интересных аспектов *«Новой позитивной психологии»* являются тесты, при помощи которых вы можете определить ваш уровень оптимизма, ваши личностные силы, присущие только вам, и так далее. Некоторым читателям могут не понравиться реальные истории из жизни Селигмана, встречающиеся на протяжении всей книги, такие как история его победы в борьбе за президентский пост в Американской ассоциации психологов. Однако эти рассказы придают книге особую пикантность и зачастую являются очень забавными. Удивительно, что Селигман признает тот факт, что первые 50 лет своей жизни он был нестерпимым ворчуном, но результаты исследований в области счастья подтолкнули его к мысли, что он должен применить это в отношении самого себя!

Не стоит думать, что счастье является некоей мистической вещью, которой могут наслаждаться только другие люди. Путь к нему открыт и понятен как никогда, нам осталось лишь взять на себя ответственность за образ нашего мышления.

1976

Возрастные кризисы

«Кое в чем мы похожи на некоторых ракообразных.

Омар растет и развивается, сбрасывая череду защитных панцирей. Он освобождается от наружного панциря, как только тот начинает ему мешать, и становится ранимым и чувствительным до тех пор, пока не нарастет новый панцирь».

В двух словах

То, что нам кажется личностными изменениями, зачастую является лишь переходом от одного этапа жизни к другому.

В схожем ключе

**Эрик Эриксон. *Молодой Лютер* (стр. 178)
Карл Роджерс. *Становление личности* (стр. 490)**

медали — с тем, что уже большая часть ее жизни могла оказаться позади нее.

На фоне этих мрачных мыслей она не переставала задавать себе вопрос: что делают другие люди, когда с ними случается подобное? Некоторые отдавали все свои силы карьере, другие увлекались опасными видами спорта или шикарными вечеринками, третьи тащили в свою постель более молодых любовников. Однако она понимала, что ни один из этих вариантов не сможет заполнить пропасть, образовавшуюся в ее душе.

Книга *«Возрастные кризисы: Ступени личностного роста»* стала книжным феноменом в 1970-х годах. Проблема возрастных кризисов не пользовалась особым интересом, однако яркая обложка, перепечатка фрагментов в популярных журналах и талант Шихи к рекламе сделали книгу бестселлером. Стиль написания соответствует той манере письма, которую вы ожидаете от первоклассного репортера, увлекающего читателя с самых первых строк.

Конечно, *«Возрастные кризисы»* можно легко назвать давно устаревшей популярной психологией, но большинство читателей не могут сдержать своего возгласа: «Ведь это же я!», узнавая свою жизнь в описании этапов жизни, данных Шихи. Многим читателям книга помогла почувствовать себя менее одинокими в ходе их стремительного перемещения от одной стадии жизни к другой.

Более яркие события и более глубокие кризисы

Шихи поняла, что ужасные события, свидетелем которых она стала, были всего лишь толчком для более глубоких изменений, происходящих внутри нее, — сво-

почитаем ли мы сами контролировать процесс или позволяем событиям развиваться самостоятельно.

Шихи отмечает, что стадии детского и юношеского развития были уже глубоко исследованы со всех сторон, оставляя за бортом все, что связано с *взрослыми людьми*. Ради написания «*Возрастных кризисов*» Шихи погрузилась в изучение литературы, посвященной

На Шихи оказала влияние идея психолога Эрика Эриксона о том, что определенные переломные моменты мы можем двигаться в направлении личностного роста.

жизненным циклам, прочитала горы биографий и начала собирать жизненные истории людей в возрасте от 18 до 55 лет. Поскольку огромное количество исследований сосредотачивалось вокруг мужчин, она сделала все возможное, чтобы

в ее книгу попало достаточно историй из жизни реальных женщин. Она также изучала изменения, затрагивающие жизнь супружеских пар, и стрессы, которые могут возникать из-за них в отношениях.

Изменения сквозь десятилетия

Шихи стала первым исследователем, разбившим жизненные этапы человека на десятилетия для более легкого их изучения и понимания.

Двадцатилетие

В 20 лет мы должны определить свой жизненный путь, понять, кем и как мы хотим быть, что даст нам чувство жизни и надежды. Скорее всего, мы выберем одну из двух возможных дорог: будем делать то, что «должны», с точки зрения ожиданий со стороны нашей семьи и наших сверстников; или выберем приключения и «поиски самих себя». Мы либо стремимся к безопас-

ности и обязательствам, либо избегаем обязательств во всех их проявлениях.

Мужчина в двадцатилетнем возрасте чувствует, что он должен добиваться успеха на работе, чтобы не быть осмеянным. Его самая большая страсть — это карьера. Хотя женщины не испытывают на себе схожего давления, если выбирают для себя роль домохозяйки или заботливой мамы, они со временем могут столкнуться с проблемой снижения самооценки по сравнению со своими партнерами-мужчинами, которые четко могут оценить результат своей работы. Женщины могут почувствовать себя отрезанными от мира и оцененными в большей степени за их роль матери, нежели за то, кем они являются на самом деле. И если в свои 20 лет мужчины могут чувствовать себя способными на все, женщины утрачивают ту уверенность в себе, которая была у них в юношеском возрасте.

Супружеские пары в этом возрасте думают, что они могут преодолеть все возможные препятствия, однако за этой бравадой нередко скрывается некий уровень сомнения и неуверенности. Женщины зачастую выбирают себе «более сильного» мужчину — человека, который может компенсировать их утраченную связь с семьей. Однако это приводит к тому, что женщины, которые поначалу игнорировали собственное развитие, будут вынуждены столкнуться с этой проблемой. К примеру, рано вышедшая замуж девушка должна будет всерьез измениться, чтобы выйти из тени мужа.

Приближаясь к тридцатилетнему возрасту, мы, как правило, начинаем испытывать чувство неудовлетворенности нашей карьерой или личными выборами, которые сделали в жизни, поскольку, как отмечает

Шихи, мы их давно переросли. Мы должны наметить для себя новые направления для движения или взять на себя новые обязательства. Мы можем задуматься над тем, чтобы изменить карьеру, выйти на работу или завести детей. Если мы вступили во взаимоотношения в самом начале второго десятилетия, мы можем ощутить усталость от супружества, якобы наступающую на седьмом году совместной жизни.

В целом Шихи предупреждает, что если человек не переживает личностный кризис на «начальном этапе» второго десятилетия, данный кризис неизбежно наступит в более позднем периоде, приводя к более серьезным последствиям.

Тридцатилетие

Тридцатилетие является «пороговым десятилетием». Мы вдруг понимаем, как случилось и у самой Шихи, что наша жизнь в какой-то момент закончится. «Время начинает сжиматься», более четко определяя наши приоритеты. Если второй десяток жизни проходит под девизом: «Все возможно», в 30 лет мы вдруг понимаем, что мы можем и не получить все ответы на наши вопросы. И это нас шокирует. Мы пытаемся отыскать свое истинное «я» и осознаем, что мы не можем никого ни в чем винить. Женщины могли поставить все на свой брак и свою семью, однако их самооценка возрастает по мере того, как они начинают осознавать, что их жизнь не заключается только в том, чтобы ублажать других или придерживаться социальных норм.

Как правило, жизнь входит в более стабильное русло. Мы можем связать себя карьерой, построить или купить дом, чтобы пустить корни. Мужчины полага-

ют, что именно этот период может стать для них последней возможностью перейти из статуса помощника в статус партнера на работе, другими словами, стать признанным автором, а не «молодым и обещающим писателем».

Представители обоих полов приходят к мнению, что жизнь намного серьезней и труднее, чем им казалось в двадцатилетнем возрасте. Период с 37-го до 42 лет является пиком тревоги для большинства людей. В своем исследовании Шихи неоднократно подчеркивает, что именно в 37 лет человек переживает особо острый кризис.

Шихи предупреждает, что если человек не переживает личностный кризис на «начальном этапе» второго десятилетия, данный кризис неизбежно наступит в более позднем периоде.

Сорокалетие

Мы переживаем стагнацию и теряем чувство равновесия, когда пересекаем срединный порог нашей жизни. Те, кто с легкостью шли вперед, вдруг понимают, что жизнь наступает им на пятки. Уделяя огромное внимание построению карьеры, мы начинаем задаваться вопросом: «А стоило ли оно того? Почему у меня до сих пор нет детей?» Большинство людей в 40 лет чувствуют себя недооцененными и опустошенными, пытаясь понять: «Неужели это все?»

Хорошая новость заключается в том, что приблизительно в 45 лет появляется определенное ощущение равновесия. Для тех людей, кто по-новому определил свои цели, эти годы могут стать лучшими, поскольку мы начинаем осознавать, что никто «не сделает это» за нас, а следовательно, становимся более уверенными хозяевами своей собственной судьбы. По мнению

Шихи, девиз этой жизни: «Больше никакой чужих» — мы те, кто мы есть.

Женщина становится увереннее в себе, в то время как мужчина, вечно сражающийся ради своей карьеры, склоняется к проявлению чувств. Противоположный пол утрачивает свою магическую власть над нами, поскольку в данный период мы лучше понимаем, что происходит в них и в душе. Мы чувствуем себя более независимыми, менее склонными к влюбленности, однако более способными на привязанность к другому человеку.

Попытки стать самим собой

Поиски самого себя — процесс, который Юнг называл «индивидуализацией», а Маслоу определил как «самоактуализацию». Шихи нашла собственное определение: «обретение собственной индивидуальности». Как бы мы это ни называли, это является основной целью каждой из стадий нашей жизни.

В любой момент времени у нас есть реальный шанс либо обрести свою индивидуальность, либо подчиниться идеям окружающих нас людей и их ожиданиям. Внутри нас существует два «я»: одно, которое хочет слиться воедино с другими людьми и вещами, и второе — стремящееся к творческой независимости и свободе. В течение жизни мы можем следовать то одному «я», то другому, или наблюдать вечную борьбу между ними.

Многие наши решения могут лишь отражать желание отделиться от наших родителей. Люди часто вступают в брак именно по этой причине. Интересно, что ни одна из пар, опрошенных Шихи, не вступила в брак только из-за любви. За этим всегда стояли более веские причины: «Моя девушка ждала этого от ме-

ния», «Этого хотела моя семья», «В рамках нашей культуры люди всегда вступают в брак в этом возрасте». Мужчины и женщины объединяла одна причина: «Мне нужен рядом человек, который бы обо мне заботился». Основная проблема здесь таится в том, что мы оцениваем своих супругов не как отдельных личностей, а лишь с точки зрения того, насколько хорошо они могут заменить нам наших родителей. Это позволяет нам в трудные моменты думать, что «он/она не позволяет мне этого сделать», вместо того, чтобы принять на себя ответственность за поступок.

В значительной мере ситуацию осложняет тот факт, что циклы развития людей в паре редко происходят синхронно. Когда мужчина полон энтузиазма и сил для роста, женщина может переживать период сомнений и нестабильности, и наоборот. Наиболее заметным результатом становятся взаимные упреки за то, что мы чувствуем и переживаем, в то время как основные перемены происходят на внутреннем уровне.

Заключительные комментарии

Главная изюминка *«Возрастных кризисов»* заключается в описании реальных людей, живущих сами по себе или в паре, которых Шихи спрашивала специально для написания этой книги. Хотя все эти истории не отвечают духу современности, они несут в себе основную суть, над которой не властно время. Шихи приводит слова писательницы Уиллы Кэсер: «Существует только две или три человеческие истории, и они продолжают повторяться снова и снова с такой силой, как будто все это происходит впервые».

Возможность четко различать стадии, через кото-

рые проходит жизнь человека, позволяет нам осознать, что с проблемами, которые нам казались уникальными, уже сталкивались миллионы других людей. И что эти проблемы могут быть больше связаны с нашим внутренним циклом развития, нежели с другими ситуациями или людьми, на которых мы пытаемся переложить ответственность за происходящее.

С момента публикации *«Возрастных кризисов»* временные рамки жизненных циклов претерпели существенные сдвиги. В середине 1970-х годов средний возраст для вступления в брак в Америке составлял 21 год для женщин и 23 года для мужчин.

Главная изюминка *«Возрастных кризисов»* заключается в описании реальных людей, живущих сами по себе или в паре. Сегодня, когда молодые люди намного позже обзаводятся семьями, мы можем потратить несколько лет на втором или даже третьем десятке жизни на поиски самого себя, сводя при этом к минимуму объем своих обязательств. Стало также более распространенным позднее рождение детей или вообще отказ от этого. Следует отметить и тот факт, что Шихи не размышляла много о жизненных циклах после 40 лет — о возрасте, когда, учитывая продолжительность жизни современного человека, жизнь для большинства из нас только начинается.

Все это подводит нас к вопросу: что будет представлять собой жизненный цикл, когда люди, как предсказывают нам ученые, будут доживать до 100 лет и более? Возможно, мы с большей охотой будем рассматривать свою жизнь как цепочку неизбежных переходов, отделенных друг от друга относительно стабильными периодами. А может, мы откажемся от прежней идеи разделения на «юность» и «зрелость» и

будем воспринимать себя как изменяющихся, постоянно развивающихся существ, а не раз и навсегда сформированных личностей.

Гейл Шихи

Шихи получила широкую известность благодаря журнальным биографическим очеркам о таких личностях, как Джордж Буш-младший, Михаил Горбачев, Ньют Грингич, Маргарет Тэтчер и Саддам Хусейн. Будучи на протяжении долгого времени пишущим редактором журнала *Vanity Fair*, она получила целый ряд наград в области журналистики.

«Возрастные кризисы» входили в список бестселлеров *New York Times* на протяжении трех лет и были переведены на 28 языков. Литературный обзор Библиотеки Конгресса США назвал эту книгу одной из десяти самых влиятельных работ нашего времени.

К другим книгам Шихи относятся «Следопыты»¹ (1981), «Тихий переход: менопауза»² (1992), «Мужские возрастные кризисы»³ (1998), «Выбор Хилари»⁴, (1999), и «Секс и женщина в период менопаузы»⁵ (2006). Дабы учесть все культурные и социальные изменения, Шихи выпустила обновленную версию книги «Возрастные кризисы»⁶ (1995).

¹ Sherhy Gail. Pathfinders.

² Sherhy Gail. The Silent Passage: Menopause. Pocket Books.

³ Sherhy Gail. Understanding Men's Passages.

⁴ Sheehy Gail. Hillary's Choice.

⁵ Sherhy Gail. Sex and the Seasoned Woman: Pursuing the Passionate Life.

⁶ Sheehy Gail. New Passages: Mapping Your Life Across Time.

1971

По ту сторону свободы и достоинства

*«Хотя традиции и культура совершенствуются
людьми, чья мудрость и сострадание подсказывают,
что надо делать, настоящие улучшения
обуславливаются именно окружающей средой,
которая делает этих людей мудрыми
и сострадательными».*

В двух словах

**Как и все животные, люди являются
существами, сформированными средой
обитания, — однако только человек наделен
способностью подстраиваться или создавать
новые условия для жизни.**

В схожем ключе

- Гарри Харлоу. *Природа любви* (стр. 296)
Стэнли Милгрэм. *Подчинение авторитету* (стр. 408)
И. П. Павлов. *Условные рефлексы* (стр. 432)
Стивен Пинкер. *Чистый лист* (стр. 468)

Б. Ф. Скиннер

Беррис Фредерик Скиннер, одна из самых противоречивых фигур в истории психологии, был знаменит своим мнением, что человек ничем не отличается от других животных. Даже будучи молодым студентом, он бунтовал против романтической, на его взгляд, идеи о том, что поступки человека были результатом его внутренних эмоций, мыслей и стимулов («души»). Скорее, как показывали работы Павлова, человека следует анализировать как животное, взаимодействующее с окружающей средой.

Тем не менее, в своей теории «оперантного поведения» Скиннер пошел намного дальше Павлова. Люди представляют собой не просто думающие машины, утверждал он, они наделены способностью изменять свои действия в зависимости от *последствий* своего поведения.

Подобная философская теория объясняла существование целого спектра невероятных различий между людьми, но одновременно шла в ногу с идеями бихевиоризма о том, что человек, по сути, является творением окружающего мира.

Скиннер стал самым ярким представителем бихевиоризма, отчасти потому, что был блистательным

экспериментатором (голуби для Скиннера означали то же самое, что собаки для Павлова), который умел хорошо писать.

Сочетание в нем технических навыков и желания увидеть глобальную философскую картину было поистине удивительным, и именно оно позволило ему добиться глубокого признания среди своих коллег и подарить миру целый ряд бестселлеров, по сей день заставляющих людей думать.

Технология поведения?

Книга *«По ту сторону свободы и достоинства»* была написана в те времена, когда проблемы перенаселения и атомной войны представляли собой реальную угрозу. Похоже, что на карту была поставлена сама идея выживания человечества. Что можно было сделать?

Хотя Скиннер не отрицал, что человеку свойственно решать мировые проблемы при помощи научных достижений и развития технологий, он продолжал настаивать на том, что реальные решения появятся только тогда, когда люди изменят собственное *поведение*. Наличие контрацептивов вовсе не гарантировало того, что люди начнут ими пользоваться, доступ к усовершенствованным сельскохозяйственным технологиям вовсе не означал их повсеместного применения. *Люди* сами создавали проблемы, и для их решения было недостаточно просто установить более прочные

взаимоотношения между людьми и технологиями или даже персонализировать технологии. Человечеству, в первую очередь, требовалось развитие «технологии поведения».

Скиннер отмечал, как недалеко продвинулась в своем развитии психология, по сравнению с физикой или биологией. В Древней Греции человеческое представление о том, что побуждает его к действию, было столь же поверхностным, как и его представление об устройстве и жизни вселенной. Однако сегодня, когда развитие точных наук идет вперед семимильными шагами, наши знания о самих себе продолжают топтаться на месте.

Скиннер стал самым ярким представителем бихевиоризма.

Создание новой психологии

Скиннер был уверен, что психология пытается найти объяснения причин человеческого поведения в абсолютно неправильном месте, а, следовательно, несет в себе фундаментальную ошибку. Мы больше не верим в то, что в людей вселяются бесы, писал он, однако психология продолжает выстраиваться вокруг идей о том, что человеческое поведение обуславливается «скрытыми силами». К примеру, согласно теории Фрейда, поступки одного человека объясняются взаимодействием сразу трех внутренних элементов (Оно, Я и Сверх-Я). Средневековые алхимики приписывали каждому человеку мистическую «материю», формирующую модель его поведения; в современном

мире мы верим во что-то, что называем «природой человека», которая, как все говорят, движет нами. В результате мы понимаем, что все мировые проблемы можно разрешить при помощи изменения внутреннего отношения: превзойти гордость, снизить стремление к власти и агрессии, создать понимание смысла и цели и так далее.

Но для Скиннера все подобные концепции были «донаучными». Физиология и биология давно выразили мнение о том, что всеми объектами или жи-

вотными движут «внутренние цели», но мы все равно продолжаем говорить о том, что нефизические ощущения «провоцируют» физический акт агрессии. Мы принимаем как аксиому, что состояние разума

Скиннер был уверен, что психология пытается найти объяснения причин человеческого поведения в абсолютно неправильном месте.

определяет поведение. «Ментализм», как называет его Скиннер, означает лишь то, что поведение человека не было изучено с правильной точки зрения.

Психология окружающей среды, а не разума

Скиннер отмечает, что если мы спросим человека, почему он пошел в театр, и он нам ответит, что ему «просто захотелось», мы вполне примем это за объяснение. Однако было бы более правильным узнать, какие события прошлого заставили его пойти в театр, что он читал или слышал о пьесе, а также какие окружающие факторы привели его к принятию подобного решения.

Мы воспринимаем людей как «центральный источник» поведения, когда правильнее было бы расценивать поведение как ответную реакцию на влияние со стороны мира. Нам вовсе не нужна информация о состоянии разума, чувствах, личности, планах или целях человека, чтобы изучать поведение. Чтобы понять, почему люди поступают тем или иным образом, достаточно знать обстоятельства, которые подтолкнули их к данным действиям.

Окружающий мир представляет собой не просто набор добровольных поступков, он формирует из нас то, кем мы являемся. Мы изменяем образ наших действий в зависимости от получаемых знаний о том, что хорошо для нас (нашего выживания), а что плохо. Мы верим в автономность наших поступков, однако более правильным было бы наблюдать за поведением с точки зрения того, что «усиливает и питает» наши действия.

Как и другие существа, которые процветают или вымирают в зависимости от того, насколько они приспособляются в окружающей среде, люди представляют собой результат адаптации к миру, в котором они родились.

Лучшие окружающие условия, а не лучшие люди

Что Скиннер хотел сказать, назвав свою книгу *«По ту сторону свободы и достоинства»*? Он признавал, что «литература свободы» в прошлом с огромным успехом

вдохновляла людей на борьбу с деспотическими режимами. Данные произведения, несомненно, говорили о том, что подчинение и эксплуатация олицетворяют собой зло, в то время как свержение тотального контроля несет в себе исключительное благо.

Однако Скиннер обнаружил некоторые недостающие составляющие этого уравнения: мы, по сути, создавали наши общества на основе различных форм контроля, которые вызывают в нас отвращение, но являются стимулом к действиям, даже без использования откровенной силы. Большинству из этих едва уловимых форм контроля люди готовы подчиняться лишь потому, что они служат удовлетворению их собственных социальных или экономических потребностей.

К примеру, миллионы людей ненавидят свою работу, однако продолжают трудиться, боясь остаться один на один с последствиями безработицы; их поведение контролируется чувством отвращения, а не внутренней силой. Что бы там ни было, оно все равно находится под контролем. Практически все мы

**Наказание, по мнению
Скиннера, представляет
собой неумелое обращение
с людьми.**

живем в рамках сообществ, и чтобы поддерживать свое существование, сообщества обязаны контролировать своих членов. Может, будет гораздо лучше признать, что мы не являемся настолько уж свободными и независимыми, как нам хотелось бы думать, и начать выбирать для самих себя форму контроля, которой мы можем подчиниться? Почему не найти научное обоснование тем фор-

мам контроля, которые являются наиболее эффективными для человека? Именно в этих вопросах заключается суть идеи бихевиоризма.

Наказание, по мнению Скиннера, представляет собой неумелое обращение с людьми, которые не поняли или не отреагировали в должной мере на великие цели общества. Наилучший способ изменить поведение человека заключается в развитии альтернативных форм действия. Вы не можете навязать людям цель или намерение, но вы можете сделать одни модели поведения более привлекательными, а другие — наоборот. Учитывая мощную формирующую силу окружающей среды, пишет Скиннер, будет намного эффективней использовать культурные ресурсы, чтобы «продолжать создавать более совершенную среду, чем более совершенного человека». Мы не можем изменить разум. Мы можем лишь скорректировать окружающие условия, которые подталкивают человека к различным поступкам.

Звенья в цепи

Одна из основных идей Скиннера заключалась в том, что мы тратим огромное количество энергии на развитие морали индивидуализма, в то время как могли бы добиться намного большего, если бы уделяли внимание исследованиям окружающих условий, которые приводят к достижению выдающихся результатов. Он не отрицал, что история знала великих людей, внесших неимоверный вклад в ее разви-

тие, но свято верил, что таких людей могло бы быть намного больше, если бы человечество шло по пути формирования окружающих условий, а не триумфа индивидуализма.

Скиннер так писал об этом: «Хотя традиции и культура совершенствуются людьми, чья мудрость и сострадание подсказывают, что надо делать, настоящие улучшения обуславливаются именно окружающей средой, которая делает этих людей мудрыми и сострадательными».

То, что мы привыкли считать «чертами характера», по сути, является кульминацией усиления определенных условий окружающего мира. Другими словами, Скиннер полагал, что мы привыкли возводить человека на пьедестал. Однако если шекспировский Гамлет говорил о человеке: «Как он похож на некоего бога!», Скиннер, придерживаясь больше наблюдений Ивана Павлова, отмечал: «Как он похож на некую собаку». Скиннер знал, что человек представлял собой нечто большее, чем собака, и восхищался сложностью человеческого существа и его поведения. Но в то же время он заявлял, что не многим отличается от собаки человек, ставший так же предметом научного анализа. Пока поэты, писатели, философы и авторы многих произведений по психологии делали акцент на внутреннюю мотивацию, ведущую человека вперед, клиническое объяснение Скиннера сводилось к следующему: «Личность представляет собой повторяющийся набор поступков, соответствующих данному набору обстоятельств».

Где же тут место сознанию и морали? По мнению самого Скиннера, «человек не является моральным животным с точки зрения обладания особых черт или добродетелей: он просто выстроил вокруг себя окружающие условия, которые побуждают его вести себя в соответствии с моральными принципами».

Хотя Скиннер верил в то, что каждый человек уникален до самого мозга костей, он также полагал, что в этом скрыто и некое заблуждение.

Скиннер полагал, что мы привыкли возводить человека на пьедестал.

Каждый человек представлял собой лишь звено в процессе, который начался задолго до того, как он появился на свет, и будет продолжаться еще долгое время после его смерти. В рамках данного глобального контекста разве не было глупо устраивать столько шума вокруг одной конкретной личности? Безусловно, было намного проще рассматривать людей как звенья в длинной цепи, сформированные собственной генетической историей и окружающими условиями и все же способные изменять окружающий мир в ответ.

Заключительные комментарии

После опубликования книги Скиннера *«По ту сторону свободы и достоинства»* вызвала вокруг себя массу противоречивых споров, поскольку, по мнению некоторых людей, она подрывала этику личностной свободы человека. Но были ли идеи Скиннера действительно столь уж опасными?

Свобода представляет собой прекрасную концеп-

цию, однако культура и общество, в силу своей природы, требуют четкого аппарата контроля, если они хотят выжить. Скиннер описывал процесс эволюционного развития культуры, как «своего рода гигантское торжество самоконтроля», которое ничем не отличалось от организации жизни конкретного человека, направленной на обеспечение его существования и процветания.

Контроль, таким образом, превращался в неотъемлемый факт жизни, и основная идея Скиннера сводилась к тому, что человечество могло бы создать культуры, в рамках которых существовало меньше контроля, вызывающего отвращения, такого как страх наказания, и больше позитивного контроля, с которым люди охотно бы соглашались. Этот сценарий лег в основу его классической утопии «*Walden Two*»¹. На первый взгляд, это может походить на ранний коммунизм, с той лишь разницей, что идеология коммунизма выстраивалась вокруг грубой веры в человеческую природу; бихевиоризм, напротив, ставил своей целью научный анализ поведения человека. Любая культура, возникшая на основании конкретных идей, могла выстроиться только благодаря очевидным фактам, а не тщетным надеждам.

Одна из наиболее удивительных мыслей Скиннера, которая, пожалуй, особенно актуальна в современном мире, заключается в следующем: культуры, ставящие свободу и достоинство превыше всего,

¹ *Skinner B. F. Walden Two.*

принимающие «романтический» взгляд психологии относительно внутренней свободы человека, рискуют оказаться вытесненными культурами, выводящими на первое место проблемы выживания. Страны могут восхвалять свою «правоту», но подобная непоколебимость и негибкость не всегда гарантируют им будущее.

Если всю свою жизнь вы четко придерживались веры в персональную ответственность человека, о которой говорила Айн Рэнд, в свободу воли и главенство личности над всем остальным, книга Скиннера может вызвать переворот в вашем сознании. Действительно ли он считал, что от идеи личности стоит навсегда отказаться?

Нет, он говорил только о невозможности существования «внутреннего Я», которое, по мнению многих, героически манипулирует окружающим миром ради своих целей. Мы не можем изменить человека, просто пытаюсь найти ему научное обоснование, отмечал Скиннер, ведь исследования радуги, проводимые Исааком Ньютоном, нисколько не уменьшают красоты этого явления.

Хотя Скиннер остается одним из самых спорных авторов, его работы оказали огромное влияние на целый спектр областей психологии. Возможно, со временем распространенное мнение о нем, как о холодном исследователе, живущим только в рамках своей лаборатории, изменится, и тогда перед нами раскроется истинное лицо человека, знающего, что на карту истории поставлено слишком много, чтобы продол-

жать играть в игры идеологических и романтических идей о человечестве. В своем стремлении отыскать научное обоснование, способное изменить нашу судьбу, он был поистине человеколюбивой личностью.

Б. Ф. Скиннер

Беррес Фредерик (Фред) Скиннер родился в 1904 году в небольшом городке Саскуэханна, штат Пенсильвания, США. Его отец был адвокатом, мать – домохозяйкой.

Скиннер посещал колледж Гамильтона в Нью-Йорке, получил степень бакалавра английского языка и мечтал стать писателем. Небольшой период времени он вел богемный образ жизни в нью-йоркском районе Гринич-виллидж, однако не добившись особых успехов в написании стихов и рассказов, а также ознакомившись с работами Павлова и Джона Б. Уотсона, основателя бихевиоризма, поступил в Гарвард с намерением изучать психологию.

В Гарварде он получил степени магистра и доктора, проводил многочисленные исследования и занимался преподавательской деятельностью. Именно в Университете штата Миннесоты (1937–1945) и в Университете штата Индианы (1945–1948), где он занимал должности руководителя кафедры психологии, Скиннер провел большую часть своих экспериментов, принесших ему известность. В 1947 году он вернулся в Гарвард, где читал лекции, а позже стал профессором кафедры психологии, носящей имя Эдгара Пирса.

Многочисленные награды Скиннера включали в себя Национальную медаль за научные достижения, врученную ему

в 1968 году президентом Линдоном Джонсоном. Книги Скиннера включают в себя «Поведение организмов»¹ (1938), «Уолден-два» (1948), «Вербальное поведение»² (1957; его очень жестко раскритиковал Ноам Хомский), «Наука и поведение человека»³ (1953) и «О бихевиоризме»⁴ (1974). Его автобиография была опубликована в трех частях: «Особенности моей жизни»⁵ (1976), «Становление бихевиориста»⁶ (1979) и «Все дело в стечении обстоятельств»⁷ (1983).

Скиннер умер от лейкемии в 1990 году.

¹ Skinner B. F. Behavior of Organisms: An experimental analysis.

² Skinner B. F. Verbal Behavior.

³ Skinner B. F. Science and Human Behavior.

⁴ Skinner B. F. About Behaviorism.

⁵ Skinner B. F. Particulars of my Life.

⁶ Skinner B. F. The shaping of a behaviorist: Part two of an autobiography.

⁷ Skinner B. F. A matter of consequences.

Трудные разговоры

«Люди, с которыми мы работали,... отмечают снижение тревожности и повышение эффективности всех своих разговоров. Они уже не испытывают страха перед тем, что могут сказать другие люди.

Они ощущают более сильное чувство свободы действия в трудных ситуациях, уверенности в себе, целостности и самоуважения. Они также понимают, что в большинстве случаев конструктивное поведение в рамках сложных проблем или неловких ситуаций укрепляет отношения между людьми. И это слишком хорошая возможность, чтобы ее упускать».

В двух словах

Трудные разговоры таят в себе шанс на изменение взаимоотношений только в том случае, если вы готовы сменить стремление навязать свою точку зрения на желание узнать реальные мотивы поведения другого человека.

В схожем ключе

Роберт Болтон. *Навыки людей* (стр. 72)

Роберт Чалдини. *Психология влияния* (стр. 134)

Сюзан Форвард. *Эмоциональный шантаж* (стр. 200)

Карл Роджерс. *Становление личности* (стр. 490)

Дуглас Стоун, Брюс Пэттон и Шейла Хин

Жизнь полна трудных разговоров, и мы все стараемся их избегать. Существует ли что-то, что может помочь нам справиться с этой проблемой? Книга *«Трудные разговоры: Как обсуждать самые важные вопросы»* стала плодом 15-летних исследований в рамках Гарвардской переговорной программы, подарившей также миру такой бестселлер, как *«Переговоры без поражений»*¹, проданный тиражом более четырех миллионов экземпляров. Одну из основных задач программы авторы книги Стоун, Пэттон и Хин видели в том, чтобы найти методы, способные вывести разговоры между людьми на более эффективный уровень. Они привлекли в исследование студентов и профессоров Гарварда, расспрашивая их о самых трудных в их жизни разговорах и столкновениях мнений, чтобы попытаться выработать новые техники, направленные на понимание природы конфликтов и человеческого взаимодействия.

¹ Фишер Р., Юри В., Пэттон Б. Переговоры без поражений: Гарвардский метод. — М.: Эксмо, 2010.

Хотя основная работа авторов связана с проведением переговоров, посредничеством и юриспруденцией, они положили в основу книги «Трудные разговоры» знания и открытия, сделанные в области организационного поведения, когнитивной терапии, социальной психологии и теории общения. Особенно это касается той части книги, которая посвящена динамике общения в семейных взаимоотношениях. Аарон Бек, Дэвид Бернс и Карл Роджерс упоминаются в числе тех психологов, чьи работы оказали существенное влияние на написание книги.

В результате кропотливого труда мир получил достойное руководство, позволяющее любому человеку развить в себе навыки, которые он может использовать в сложных ситуациях ради построения нового будущего.

Что такое трудный разговор?

Стоун, Паттон и Хин определили предмет своего изучения следующим образом: «вещи, разговор о которых вызывает наибольшие сложности у человека и которых он пытается избежать». Авторы отмечают, что большинство людей считают невыполнимой или трудно выполнимой для себя задачи:

- ❖ увольнение человека,
- ❖ разрыв взаимоотношений,
- ❖ общение со своей тещей или свекровью,
- ❖ порицание другого человека,
- ❖ просьбу о прибавке жалования.

Трудные разговоры напоминают собой ручную гранату, покрытую сахарной глазурью, — независимо от того, бросите вы ее сильно или слабо, она все равно приведет к травмам и разрушениям. Бросание ее «тактично» тоже вряд ли поможет. «Дипломатичности» тоже будет маловато. Мы не можем надеяться на то, что наша приветливость и улыбочность гарантируют нам плавное разрешение проблемы. Так что же нам делать? Вместо того чтобы бросать гранату или «намекать», Стоун, Пэттон и Хин предлагают заменить наши трудные разговоры на *обучающие беседы*.

Хотя над освоением новой техники придется значительно поработать, она, в конечном итоге, поможет снизить уровень стресса, возникающего в ходе нашего взаимодействия с людьми. Обучающие беседы повышают уровень уверенности в себе у всех вовлеченных в них сторон, поскольку помогают развеять атмосферу взаимных обвинений, заменив их конструктивным слушанием. В свою очередь это приводит к повышению уровня доверия и трансформации конфликтов во взаимное понимание.

Три разговора в одном

В основу «Трудных разговоров» была положена идея о том, что «каждый разговор заключает в себе три разных разговора». За пеленой слов, реально произнесенных человеком, остальные разговоры носят преимущественно внутренний характер и отражают наше восприятие конфликта и того, что он означает для нас на самом деле.

Разговор «Что случилось?»

Это анализ нашего восприятия итогов разговора — кто что сказал, кто виноват и кто прав. Проблема заключается в том, что мы никогда не ставим под сомнение нашу сторону разговора. Мы также не стараемся разобраться в том, были ли «правильно изложены факты», нам лишь важно знать, что они *означают*. В большинстве случаев они касаются конфликтов восприятия, взаимодействия или ценностей.

Однако если мы сместим акценты и попытаемся понять отношение другого человека к проблеме, вместо того чтобы неустанно доносить до него свое мнение, разговор мгновенно станет легче и свободнее от эмоционального напряжения. Вместо того чтобы преподносить наше видение ситуации как непреложную «истину», мы начинаем говорить о собственных ощущениях.

Разговоры и чувства

Что я чувствую по поводу, что было сказано? Имели ли значения чувства другого человека? Были ли обоснованны мои чувства? Что мне следует делать, если другой человек чувствует злость или боль?

Огромное количество чувств замешано в трудных разговорах, но лишь немногие из них находят свое выражение. Когда два человека разговаривают друг с другом, в голове каждого из них идет параллельный разговор, касающийся чувств, которые они испытывают по отношению к данной ситуации.

Учитывая то, что чувства затмевают трезвость ра-

зума и приносят в разговор еще больше неловкости, не будет ли более логичным устранить их полностью? Может, стоит попытаться просто придерживаться «фактов»? Хотя идея может показаться, на первый взгляд, неплохой. Стоун, Пэттон и Хин отмечают, что отказ от проявления чувств во время трудных разговоров схож с прослушиванием оперы без музыки: мы можем понять общую картину и при этом вовсе не понять сути. Авторы подчеркивают, что «трудные разговоры не просто *подразумевают под собой* чувства, они по своей природе сосредотачиваются *вокруг* них».

Разговоры и личность

Наше представление о собственной личности оказалось под сомнением из-за того, что мы только что сказали другому человеку или слышали от него? Разговор вдруг заставил нас почувствовать страх, что, возможно, мы являемся плохим человеком, некомпетентным в своей области или предателем? Личностные разговоры связаны напрямую с нашим представлением о себе и самоуважением.

Если мы встречаемся с нашим начальником, чтобы попросить его о прибавке жалования, мы начинаем нервничать. Это происходит потому, что независимо от того, получим мы прибавку или нет, данный разговор будет затрагивать оценку нашей личности, как со стороны нашего начальника, так и с нашей собственной.

Дело вовсе не в деньгах, речь идет о нас. А если начальником являемся мы сами, и нам предстоит уво-

лить одного из своих подчиненных, как этот поступок будет характеризовать нас как личность? Что мы бессердечны?

Увольнение человека лишь отчасти касается его личности. Если мы будем помнить о взаимосвязи между разговором и оценкой нашей личности, мы будем способны справиться с любым трудным разговором. Если мы будем знать, что это затрагивает также аспект нашего самоуважения, мы никогда не потеряем равновесие на эмоциональном уровне.

Когда мы поймем, что трудные разговоры представляют собой процесс, объединяющий в себе сразу три разных разговора, и когда мы будем знать о возможных ошибках, которые можем допустить в каждом из них, мы будем в состоянии сместить акценты в разворачивающейся конфликтной ситуации. Авторы считают, нас больше не будут волновать вопросы о том, кто прав, а кто виноват, все наше внимание будет направлено на то, чтобы узнать суть проблемы.

Большая часть трудных разговоров включает в себя такой элемент, как «тыканье пальцем» в своего собеседника. Но это лишь усугубляет конфликтную ситуацию, повышает уровень неприятия и неадекватности принимаемых решений. Обвинения могут полностью завалировать суть проблемы, не позволить нам найти ответ на самый главный вопрос — что же все-таки происходит не так.

Альтернативой обвинения может стать совместное обсуждение. Вместо того чтобы выискивать то место, куда следует «ткнуть пальцем», следует работать над

выяснении *причин, способствовавших* развитию конфликтной ситуации. Это едва уловимый переход с личности на суть проблемы. Наша основная задача, раньше походившая на стремление «поставить оппонента на место», превращается в любопытство и желание совместно решить наболевшие вопросы.

Выслушивание каждой стороны

Для того чтобы обвинения сменились желанием совместно решить конфликт, мы должны научиться слушать. Как другой человек воспринимает ситуацию, и что легло в основу его отношения?

Правило одного из авторов книги гласит: люди не начнут меняться до тех пор, пока не почувствуют, что их понимают. Требование в приказном порядке, скорее всего, не будет исполнено человеком, однако понимание способно разрушить стену его сопротивления.

К примеру, Тревор сильно раздражает то, что Карен никогда не выполняет вовремя всю бумажную работу. Но с позиции Карен она сможет прислушаться к его требованиям, только когда Тревор разберется в том, почему она так поступает. Когда они, наконец, сядут за стол, чтобы поговорить об этом, Тревор узнает, что Карен поступает так не потому, что она ленивая или злобная, а потому что в первую очередь должна обслужить своих требовательных клиентов. Она в свою очередь узнает, что несвоевременная сдача работы приводит к возникновению у Тревора вся-

кого рода проблем. Когда они разобрались в сути проблемы, они могут приступить к поискам вариантов ее решения — и никак наоборот. Как уверяют авторы книги: «Чтобы устранить противоречия, мы должны выслушать историю другого человека, чтобы понять его видение ситуации».

Безусловно, будут моменты, когда мы будем уверены на все 100%, что мы правы, а другой человек нет. Разве мы заблуждаемся, когда хотим заставить нашу дочь бросить курить? Конечно, нет, но во многих ситуациях наша правота вовсе не является ключевым моментом ситуации. Наша дочь знает не меньше нашего, что курить вредно, — но основная проблема здесь заключается в ее желании избавиться от имиджа «хорошей девочки» и стать более независимой. Как только девочка поймет, что изменения в ее личности поняты и приняты окружающими, у нее отпадет всякая необходимость в сохранении этой пагубной привычки.

Не подавайтесь эмоциям — выражайте чувства

Осторожное выражение чувств является жизненно важной частью трудных разговоров. Стоун, Пэттон и Хин делятся с читателем многими мудрыми советами. Вот некоторые из них.

- ❖ Если мы будем подавлять свои чувства, они все равно начнут проявляться через язык тела, изменение тона голоса или выражения лица.

- ❖ Мы не должны путать эмоциональность с четким выражением эмоций, таких как «Мне больно» или «Меня это злит». И не вздумайте переводить свои эмоции в суждения о другом человеке.
- ❖ Для некоторых людей сложно начать предложение или разговор со слов: «Я чувствую», но произнесение их вслух может заставить другого человека прислушиваться к вам.
- ❖ Мы не должны дезавуировать чувства, которые испытываем, — они настоящие. Не забывайте, что и «у хороших людей могут быть плохие чувства».
- ❖ Наши чувства не менее важны, чем чувства другого человека. Если мы начнем отрицать их значимость, мы начнем саботировать наши взаимоотношения. К примеру, если мы скрываем злость по отношению к своему супругу / супруге, мы не сможем любить их в должной мере, пока не дадим этому чувству выход.

Опасность бескомпромиссного мышления

Трудные разговоры, отмечают авторы, представляют собой угрозу нашей личности. Они пугают нас не только потому, что нам приходится выяснять отношения с другим человеком, а потому, что они оставляют нас наедине с «историей, которую мы рассказываем себе о самих себе». Поддержание собственного имиджа очень крепко связано с выработкой адреналина, что объясняет во многом, почему мы вдруг испытыва-

ем приступ тревоги, или злости, или желания покинуть поскорее поле боя.

К примеру, мы идем к нашему начальнику с просьбой о прибавке жалования, и он говорит «нет», поскольку испытывает сомнения относительно качества нашей работы в этом году. Ужас, который мы испытываем перед лицом отказа, может привести к двум возможным вариантам развития событий: оправдание, или стремление защитить себя и свои результаты, и преувеличение — мысль о том, что босс прав и

Трудные разговоры являются прекрасной возможностью подойти как можно ближе к истине.

мы не заслужили прибавку. Любой из вариантов подразумевает под собой *бескомпромиссность* решения. Мы становимся либо ангелом, либо дьяволом, великолепным экспертом или абсолютно некомпетентным специалистом.

Бескомпромиссность представляет собой слишком зыбкую основу для ощущения собственной личности, делающую нас уязвимыми перед лицом малейшей критики.

Это подрывающее наши силы мышление, которое зачастую возникает в рамках трудных разговоров, основывается вовсе не на реальности. Мы редко соответствуем одной или другой крайности. Подобная реакция слишком упрощает окружающий мир.

Решение проблемы заключается в «усложнении» собственной личности — в понимании, что, даже если мы не проявили себя в полную силу в работе над этим проектом, мы блестяще справились со многими другими, и общая картина нашей работы позволяет

сделать вывод о том, что мы заслужили повышение зарплаты.

Не забывайте, что трудные разговоры являются прекрасной возможностью подойти как можно ближе к истине, научиться чему-то новому, не впадая при этом в излишнюю эмоциональность. Вместо того чтобы идти напролом с фразой «Я хочу прибавку», в контексте беседы с вашим начальником вы можете просто сказать: «Мне кажется, что было бы логично, если бы моя зарплата подросла немного в этом году». Это не просьба, которая заставит начальника занять оборонительную позицию, а вас впадать в крайности в случае отказа. Обе стороны исследуют ситуацию, пытаясь получить как можно больше информации, поэтому, каков бы ни был ее исход, никто не будет чувствовать себя в ловушке и, по крайней мере, хоть чему-то сможет научиться.

Заключительные комментарии

Мы разобрали лишь некоторые советы и техники, описанные в книге *«Трудные разговоры»*. Эту книгу должен иметь в своей библиотеке каждый из нас и обращаться к ней за советом в те моменты, когда нам предстоит трудная беседа. Принимая во внимание, что книга была написана сразу тремя авторами, она легко читается и содержит много реальных примеров из жизни, что делает ее еще более интересной. Единственным недостатком является отсутствие списка использованной литературы, хотя на авторов оказали

влияние многие мыслители, работавшие и издававшие книги до них.

Одним из интересных и свежих веяний в книге стало отсутствие каких-либо техник, подразумевающих манипулирование человеком. Главная цель книги заключается не в том, чтобы обучить читателя психологическим приемам, при помощи которых он может заставить оппонента согласиться с ним, а в том, чтобы помочь ему изменить общую атмосферу сложной ситуации так, чтобы интерес к потребностям и желаниям каждого из участников разговора привел к искренности и взаимопониманию. Когда догадки и взаимные обвинения выводятся из уравнения, единственное, что остается, — это истина.

Дуглас Стоун, Брюс Пэттон, Шейла Хин

Стоун является преподавателем права на юридическом факультете Гарварда, а также партнером консалтинговой фирмы Triad, специализирующейся на вопросах лидерства, переговоров и коммуникаций. Он работал посредником в Южной Африке, на Кипре, в Колумбии и Эфиопии, а также оказывал консультационные услуги Всемирной организации здравоохранения.

Пэттон занимает должность заместителя директора Гарвардской переговорной программы и является основателем консалтинговой компании Vantage. Он сыграл также одну из ключевых ролей в рамках международных усилий по проведению переговоров, приведших к свержению апартеида

в Южной Африке, а также переговоров между США и Ираном во время обострения конфликта в 1980 году. Совместно с Роджером Фишером и Вильямом Юри опубликовал второе издание книги «Переговоры без поражений: Гарвардский метод» (1991).

Хин читает лекции по праву на юридическом факультете Гарварда, а также оказывает консультационные услуги корпоративным клиентам. Принимала активное участие в урегулировании конфликта между греками и турками-киприотами, а также выступала посредником в трудовых конфликтах.

1990

Зримая тьма

«Даже те, для кого любая форма терапии является лишь тщетными потугами, могут надеяться на возможное затихание бури. Если они смогли пережить саму бурю, смогут и увидеть, что ярость ее практически всегда умиряется, а затем и вовсе исчезает. Никто не знает, откуда она приходит, никто не знает, куда и как она уходит: болезнь отступает, и человек обретает покой».

В двух словах

**Любой человек может впасть в депрессию,
и причины ее иногда бывают загадочны.**

В схожем ключе

Дэвид Д. Бернс. *Хорошее самочувствие* (стр. 126)

Р. Д. Лэнг. *Расколотое Я* (стр. 384)

Роберт Е. Тайер. *Источник повседневного настроения*
(стр. 586)

Уильям Стайрон

Во время своего визита в Париж в декабре 1985 года американский писатель Уильям Стайрон, наконец, понял, что он страдает глубокой депрессией. Он приехал в город для того, чтобы получить одну из самых важных наград в своей жизни, — событие, которое в обычной ситуации должно было придать новые силы его Я и принести ему много радости. Однако за пеленой его психологического затмения церемония награждения и последовавший за ней торжественный ужин превратились в мучительное испытание. Необходимость делать вид, что у него все хорошо, только усугубляла ситуацию. Позже вечером, в ходе ужина со своим издателем, он не мог себя даже заставить улыбнуться и думал только о скорейшем возвращении в США и визите к психиатру.

«Зримая тьма: Мемуары сумасшедшего» является классической работой Стайрона, описывающей его борьбу с депрессией. Изначально представлявшее собой лекцию, прочитанную перед студентами медицинского факультета Университета Джона Хопкинса, а затем опубликованное в виде эссе и горячо принятое читателями журнала *Vanity Fair*, данное литературное произведение существенно выделяется на фоне сотен других изданий, посвященных подобной тематике.

Описание неопишуемого

Стайрон отмечает, что депрессия отличается от других заболеваний тем, что, если вы никогда не сталкивались с ней, вы не можете себе даже понять, что она собой представляет, — настолько она не похожа на «тоску» или уныние, регулярно возникающее в жизни любого человека. Тот факт, что она не поддается описанию, лишь усиливает уровень загадочности и запретов, окружающих ее, поскольку, если каждый человек будет знать, что такое депрессия, ее не нужно будет больше стыдиться. Сочувствие вовсе не является синонимом слова «понимание».

Стайрон говорит, что депрессию можно сравнить с чувством, которое испытывает тонущий или задыхающийся человек, хотя признает, что даже этого описания будет недостаточно. Человек превращается в зомби, он все еще способен ходить и говорить, но больше не ощущает себя человеком. Среди основных симптомов депрессии Стайрон выделяет следующие:

- ❖ острая ненависть к самому себе и чувство никчемности;
- ❖ мысли или мечты о самоубийстве;
- ❖ бессонница;
- ❖ рассеянность, неспособность сосредоточиться, провалы в памяти;
- ❖ ипохондрия — отказ разума признать собственную дезинтеграцию, стремление переложить ответственность за это на тело;
- ❖ потеря полового влечения и аппетита.

Стайрон также отмечает характерную природу «тоски зеленой». К примеру, большинство людей, страдающих депрессией, очень вяло начинают день, зачастую с трудом вытаскивают себя из кровати и отмечают незначительное улучшение настроения только в течение дня. В случае со Стайроном все было с точностью до наоборот: он был вполне «собиран» с утра, но вечером, когда темнота начинала спускаться над городом, он начинал переживать внутри себя нестерпимые чувства и мысли. Лишь некоторое время спустя, после ужина, он мог заметить небольшое улучшение в настроении. Никогда ранее не жаловавшийся на сон Стайрон вынужден был принимать прописанное ему успокоительное, чтобы подремать хотя бы два-три часа. Он обнаружил, что депрессия приходит или отступает в зависимости от времени суток, поскольку психологически она связана с нарушением сердечного ритма, играющего ключевую роль в ежедневном цикле настроения человека.

Стайрон описал также состояние «беспомощного ступора», при котором нормальный ход мыслей и логика просто исчезали. В экстремальных случаях депрессия буквально начинает сводить людей с ума. Стресс, в котором постоянно пребывают нервные пути, приводит к истощению запасов норадреналина и серотонина и одновременному повышению выработки кортизола. Подобный химический и гормональный дисбаланс провоцирует развитие «судорожного состояния» — ощущения, как будто человек находится в постоянном состоянии боли и утраты. Автор книги

сожалеет о том, что такое понятие, как «мозговой штурм», уже существует в языке современного мира, поскольку сама картина штурма как нельзя лучше передает образ жестокого и насильственного сражения, происходящего в голове человека, — сражения яростного, неутихающего, застилающего все вокруг.

Величайшее табу

Стайрон пишет об Альбере Камю, чьи произведения стали для него источником литературного вдохновения, несмотря на то, что он открыл их для себя достаточно поздно. Он фактически договорился о встрече с ним, когда вдруг получил новость о его кончине. Хотя они никогда не были знакомы лично, Стайрон переживал тяжелую утрату. Камю нередко сражался с депрессией, и многие его произведения исследуют тему самоубийства.

Огромную часть своей книги *«Зримая тьма»* Стайрон посвятил описанию знакомых ему людей, страдавших от депрессии. Он удивлялся, как получилось так, что его друг Ромен Гари, выдающийся писатель, бывший дипломат, любитель жизни и любимец женщин, вдруг превратился в человека, пустившего себе пулю в голову? Если такой человек мог вдруг решить, что жизнь не стоит того, чтобы ее прожить, значит, подобное может произойти с любым из нас?

Близкие родственники самоубийц не могут принять факт того, что любимый ими человек может оборвать свою собственную жизнь. Причина, по которой над этой темой нависает величайшее табу,

заключается в том, что сам факт самоубийства принято считать проявлением грусти — легким решением проблем. Хотя, по сути, оно означает, что человек просто не может больше терпеть боль, получаемую в жизни. Мы прощаем людей, которые принимают решение покончить с собой, чтобы прекратить физическую боль, но никак не психическое расстройство.

В современном мире, отмечает Стайрон, благодаря знаниям о данном заболевании, все меньшее количество людей расстаются с жизнью по причине депрессии. Однако если это происходит, «мы не должны осуждать этих людей больше, чем осуждаем людей, переживающих последние стадии рака».

Стайрон отмечает, что артистические натуры больше склонны к развитию депрессии, что обуславливает столь длинный список самоубийц среди них, включая Харта Крейна, Винсента Ван-Гога, Вирджинию Вульф, Эрнеста Хемингуэя, Длану Арбюс и Марту Ротко. Владимир Маяковский, великий русский поэт, осудил самоубийство Сергея Есенина только для того, чтобы несколькими годами позже собственноручно отобрать у себя жизнь.

О чем говорят нам подобные факты? О том, что мы никогда не должны торопиться с осуждениями, поскольку те, кто еще остался в живых, никогда не смогут понять или даже просто представить себе, что на самом деле чувствовали люди, сделавшие столь отчаянный шаг.

Огромную часть своей книги «Зримая тьма» Стайрон посвятил описанию знакомых ему людей, страдавших от депрессии.

Загадочные причины

Одна из причин, по которой депрессия столь плохо поддается лечению, заключается в том, что она не имеет ни одной поддающейся идентификации причины. Генетическая предрасположенность, химический дисбаланс, опыт прошлых лет и даже поведение человека имеют огромное значение, и коррекция одного из аспектов может привести к тому, что другая важная деталь будет просто упущена из виду.

Кто-то может соотнести глубокую депрессию с каким-либо жизненным кризисом, но, как отмечает Стайрон, большинство людей, прошедших через трудности и страшные события, справляются с ними достаточно

быстро и не погружаются в причину заболевания. Из этого следует, что определенное событие или кризис могут послужить всего лишь катали-

затором, спровоцировавшим выход на поверхность давно дремлющего внутри человека заболевания.

Именно это, по мнению Стайрона, произошло с ним самим: он бросил пить по причинам здоровья, и это выпустило наружу его демонов, более не усыпляемых алкоголем. Когда щит, заслонявший его от постоянных тревог, испарился, он должен был снова учиться умирять свои чувства, которые когда-то притулял алкоголем.

Его первые признаки депрессии проявились тогда, когда он почувствовал полную апатию к вещам, которые обычно приводили его в полный восторг, — прогулки с собаками по лесу или лето, проведенное на

Стайрон указывает на одну причину, которая лежит в основе всех депрессий.

Мартас-Винъярд¹. Он начал копаться в себе, будучи не в состоянии убежать от непрерывного потока болезненных мыслей.

Это может показаться банальным, но Стайрон указывает на одну причину, которая лежит в основе всех депрессий: утрата, будь это страх быть покинутым, или страх одиночества, или потеря любимого человека. В случае со Стайроном все было именно так, поскольку его мать умерла, когда ему было всего 13 лет, и пережитая утрата наложила на него глубокий отпечаток.

В своей книге Стайрон приходит к выводу, что его депрессия была всего лишь внешним проявлением глубокой тревоги, преследовавшей его на протяжении всей жизни. Он понимал, что, как и в случае Камю, депрессии и суицид были неизменными темами его романов. Возможно, поэтому он написал, что «депрессия, наконец добравшаяся и до меня, уже не была для меня незнакомкой, непрошеной гостьей; она стояла на пороге моего дома на протяжении десятков лет».

Он вспоминал, что его отец, инженер-судостроитель, тоже страдал депрессиями. По причине генетической предрасположенности, ранней утрате матери и своей артистической натуре он, возможно, был одним из первых в списке кандидатов на развитие заболевания.

¹ Мартас-Винъярд – небольшой остров на юго-востоке штата Массачусетс.

Если все остальное не помогает, лечит время

Психотерапия не особо помогает людям с запущенной стадией депрессии. Стайрон отмечал, что ни врачи, ни таблетки не помогли ему справиться с симптомами заболевания. Несмотря на уверения многих врачей, он знал, что для лечения серьезных форм депрессии не существует быстродействующего лекарства. Антидепрессанты или когнитивная терапия, или и то и другое вместе взятое, могут вылечить измученный разум, но ни на один из этих методов нельзя полагаться безоговорочно. Несмотря на огромный прорыв в фармакологии, не существует магической пилулы или быстродействующей вакцины. Ведь причины развития депрессии остаются загадкой.

Облегчение симптомов депрессии у Стайрона произошло лишь после того, как он решил лечь в больни-

цу. Он был уверен в том, что безликая стабильность больничной рутины спасла его жизнь, и искренне сожалел, что не сделал этого ранее.

«Для меня, — писал он, — реальным

лекарством стали изоляция и время».

Из перенесенного им опыта он вынес знания о том, что хотя депрессия представляется человеку процессом, не имеющим конца и края, ее сила угасает со временем, как стихает мощь океанского шторма. Он вспоминает основную идею романа Камю «Миф о Сизифе» — о том, что человек всегда обязан стремиться к выживанию в этом мире, даже когда уже нет надежды.

Стайрон считает, что масса литературы, посвященной темам депрессии, носит «слегка оптимистичный» характер.

Конечно, это легче сказать, чем сделать, но все, кто страдает депрессией, способны выйти из нее без существенных потерь. Тех, кто смог пробиться сквозь болезнь, ждет уникальное чувство света и радости.

Заключительные комментарии

Стайрон считает, что масса литературы, посвященной темам депрессии, носит «слегка оптимистичный» характер. Некоторые пациенты хорошо реагируют на лекарственные препараты или определенные формы терапии, однако наше знание этой проблемы еще не настолько глубоко, чтобы давать безоговорочные обещания. Люди, страдающие депрессией, безусловно, надеются на скорейшее выздоровление, однако когда чуда не происходит, они впадают в еще более глубокое депрессивное состояние. Стайрон писал свою книгу более 15 лет назад, однако с той поры ситуация не претерпела существенных изменений.

Когда люди поймут, что депрессия представляет собой заболевание, разрушающее или выводящее на передний план наигончайшее ощущение нашего собственного Я, они перестанут удивляться, почему предлагаемые варианты лечения не приносят мгновенных результатов. Депрессия подразумевает под собой дисбаланс химических процессов в мозге или может развиться на фоне негативных внутренних разговоров, но за всем этим все равно стоит душа и общее осознание себя как личности. К примеру, Стайрон сумел отыскать причину приступов депрессии только благо-

даря размышлениям над всей своей жизнью. Некоторые из причин, безусловно, носили физический характер — отказ от алкоголя и неправильная дозировка транквилизаторов, — но в массе своей уходили глубоко в проблемы его личностного ощущения и его прошлого.

Занимающая всего 84 страницы «Зримая тьма» не займет у вас слишком много времени для прочтения. Поскольку большое количество творческих людей проходили через депрессию, они приняли на себя ответственность за то, чтобы «описать неопишемое», и в этом смысле попытку Стайрона можно считать одной из самых лучших. Его книга не просто не вгоняет читателя в депрессию, она вселяет в него новую силу и надежды.

Уильям Стайрон

Родился в 1925 году в городе Ньюпорт-Ньюс, штат Вирджиния. Стайрон научился читать в очень раннем возрасте и в период обучения в школе опубликовал большое количество собственных коротких рассказов в школьной газете.

Он получил степень бакалавра в Университете Дьюка, а на следующий год после окончания университета записался в Военно-морские силы США, прослужив два последних года Второй мировой войны в звании старшего лейтенанта. После демобилизации он обосновался в Нью-Йорке, стал работать в отделе продаж издательства McGraw-Hill, а также посещать уроки для начинающих писателей в Новой школе социальных исследований. В начале 50-х годов прошлого

столетия Стайрон жил в Париже, где помогал в создании легендарного литературного журнала *Paris Review*.

Его первый роман «Ложимся во мрак»¹ (1951), повествующий о самоубийстве молодой женщины, стал литературной сенсацией, получившей признание в виде премии Американской академии искусств. Другие книги Стайрона: получившие Пулитцеровскую премию «Признания Ната Тернера» (1967) и бестселлер, удостоенный Американской книжной премии, «Выбор Софи» (1979). По роману «Выбор Софи» был снят художественный фильм, в котором Мерил Стрип сыграла роль главной героини. Наградой, о которой упоминалось в романе «Зримая тьма», была Международная премия Сино дель Дука, присуждаемая ежегодно творческим людям или ученым, внесшим серьезный вклад в дело гуманизма. Стайрон умер в 2006 году.

¹ *Styron W. Lie Down in Darkness.*

ИСТОЧНИК ПОВСЕДНЕВНОГО НАСТРОЕНИЯ

«Если мы поймем, что именно наше настроение делает акцент на смысле тех или иных событий и усиливает или ослабляет удовольствие, которое мы от них получаем, мы поймем, насколько важную роль оно играет. В таком случае настроение имеет не меньшее значение, чем повседневные дела, деньги, статус и даже личные отношения, поскольку все эти вещи проходят сквозь наше настроение, как через фильтр. В большинстве случаев настроение человека лежит в основе его существования».

В двух словах

Учитывая силу влияния, которое оказывает настроение на нашу повседневную жизнь, мы должны знать, что лежит в его основе.

В схожем ключе

Дэвид Д. Бернс. *Хорошее самочувствие* (стр. 126)

Мартин Селигман. *Новая позитивная психология*
(стр. 522)

Роберт Е. Тайер

Все привыкли считать, что причиной изменяющегося настроения человека являются стресс или мысли, или вполне обоснованные реакции на определенные события или информацию. Успех может привести нас в хорошее расположение духа, провал — сильно расстроить. Хотя все это правда, это лишь часть уравнения настроения.

По мнению психолога Роберта Тайера, настроение также связано с тем, хорошо ли мы выспались, нашим общим состоянием и здоровьем, дневным циклом сердечного ритма, едой или физическими нагрузками.

Тайер занимается изучением настроения с 1970-х годов и считается одним из ведущих экспертов в данной области.

Убедившись своими студентами выйти за рамки привычных для него академических статей и написать книгу о практическом применении его теорий, Тайер опубликовал прекрасную работу *«Источник повседневного настроения: Управление энергией, напряженностью и стрессом»*.

Анатомия настроения

Тайер определяет настроение как «фоновое ощущение, сохраняющееся на протяжении длительного периода времени». Настроение отличается от эмоций тем, что эмоции всегда имеют под собой точно определяемую причину, которой нет у настроения. В сравнении с эмоциями изучению настроения уделяется так мало внимания ввиду эфемерности и неумовленности его природы. В отличие от эмоций настроение может приходить и уходить, как легкий ветерок, не имеющий под собой никакой подоплеки. Почему это так?

Если эмоции представляют собой феномен, связанный с тем, что происходит в мозге человека, настроение представляет собой результат процессов, происходящих одновременно *и в сознании и в теле*, находящихся в постоянном и сложном взаимодействии друг с другом. Тайер сравнивает наше настроение с термометром, отражающим текущее физиологическое и психологическое состояние человека. Настроение служит важным биологическим целям — оно подсказывает нам, когда мы находимся в опасности и, следовательно, должны пригнуться пониже или сгруппироваться или когда мы находимся в благоприятных условиях, подталкивающих нас к действию.

Исследования Тайера привели его к выводу, что в большинстве случаев наше настроение берет свое начало в двух измерениях: энергии и напряженности. Подавленное настроение характеризуется низким уровнем энергии и повышенной напряженностью (с сопутствующим ей чувством безнадежности). В то время

как приподнятое настроение подразумевает повышение энергии и понижение напряженности (мы чувствуем, что можем свершить больше, и полны энтузиазма). Другими словами, мы можем провести грань между тем, что чувствует наше тело, а что чувствует наш разум. Если мы устали, мы чувствуем, что мы раздражены, рассеяны, или что наш «мозг отключился». Подобно этому, если мы подавлены, мы вряд ли будем пытаться приободрить себя при помощи физических нагрузок.

Четыре основных вида настроения

Тайер утверждает, что настроение человека можно охарактеризовать в соответствии со шкалой энергии-напряженности.

- ❖ *Спокойно-энергичное* — состояние хорошего ощущения, характеризующееся уверенностью, энергией и оптимизмом. Идеальное состояние для работы. Большинство людей пребывают в спокойно-энергичном настроении с утра. Высокая энергия, низкая напряженность.
- ❖ *Спокойно-усталое* — чувство, которое мы обычно испытываем перед тем, как отойти ко сну: состояние отсутствия не только стресса, но и энергии. Низкая энергия, низкая напряженность.
- ❖ *Напряженно-энергичное* — состояние, в котором мы пребываем, когда стремимся сделать что-то до истечения крайнего срока. Ощущение срочности выражается в учащенном сердцебиении ввиду выброса адреналина и костно-мышечного напряжения. С точки зрения эволюционной биологии, состоя-

ние, когда нужно «сражаться или бежать». Высокая энергия, высокое напряжение.

- ❖ *Напряженно-усталое* — состояние, когда вы «исчерпали все ресурсы», как говорит сам Тайер. Физическая усталость, объединенная с тревожностью или напряжением и негативными мыслями. Низкая энергия, высокое напряжение. Большинство людей пребывают в таком настроении вечером. Снижение энергии нередко обуславливается недосыпом накануне, тяжелой пищей или использованием то-низирующих средств, таких как кофеин.

Повседневный ритм

Сердечный ритм является отражением притока и оттока физической силы и умственной энергии. Наша энергия находится на высоком уровне утром, достигает своего пика к полудню или часу дня, постепенно снижается в течение второй половины дня, снова достигает мини-пика ранним вечером, а затем спадает вплоть до отхода ко сну. Хотя большинство из нас являются «жаворонками», в рамках основного сердечного ритма существует множество индивидуальных разновидностей: некоторые люди достигают пика энергии в течение дня, и это отличает, скорее, экстравертов, чем интровертов. Пик усталости среднестатистического человека приходится на четыре часа дня и затем на период между 9 и 11 часами вечера. Спад природной энергии приводит к повышению напряженности, напряженно-усталому состоянию, вызывающему негативные чувства (плохое настроение или полное его отсутствие).

Когда люди пытаются бросить курить, наступающий спустя несколько дней рецидив обуславливается не реальным отказом от никотина, а повседневным ощущением стресса, которое и разжигает психологическую потребность в сокращении уровня возникшей напряженности. Возврат к курению или любым другим зависимостям, включая булимия, происходит, как правило, в вечернее время, когда энергия человека находится на низком уровне, и он испытывает потребность в снятии напряженности (16.34 — средний пик проявления наибольшей слабости). Знание этих фактов, безусловно, поможет нам построить систему упражнений или любых других занятий, которые будут регулировать наше повседневное настроение.

Регулирование настроения

Когда мы чувствуем себя подавленными или нам не хватает энергии, мы можем:

- ❖ пообщаться с людьми или, наоборот, обособиться от них (в зависимости от того, являемся мы интровертами или экстравертами);
- ❖ попытаться контролировать наши мысли (прибегнуть к методам позитивной психологии);
- ❖ заняться чем-то приятным, например хобби, или отправиться по магазинам, или поднять себе настроение при помощи юмора;
- ❖ почитать книгу или журнал;
- ❖ выпить алкоголь;
- ❖ выкурить сигарету;

- ❖ съесть шоколадку или пирожное;
- ❖ выпить кофе;
- ❖ посмотреть телевизор.

Спорт, как показывают исследования, является лучшим регулятором настроения. Когда мы чувствуем себя сильно уставшими, прогулка продолжительностью 5–15 минут может восстановить наше настроение и зарядить нас энергией на целых два часа.

Другим прекрасным регулятором настроения является общение. Разговор по телефону или встреча с другом в значительной мере понижают уровень нашего стресса. Как вариант, мы можем послушать музыку, которая также занимает лидирующие позиции в списке возможных регуляторов человеческого настроения.

Еда

Влияние пищи, которую мы употребляем, на наше настроение трудно измерить с научной точки зрения. Однако Тайер опубликовал исследование, показывающее парадоксальное влияние на настроение человека сладких закусок: они улучшают наше настроение на короткий промежуток времени, а через час или два приводят к «спаду» как энергии, так и напряженности состояния.

Настроение напрямую зависит от переедания и диет, поэтому Тайер утверждает, что люди, употребляющие большое количество сахара, испытывают склонность и к другим вредным видам продуктов. Спад энергии, которые они провоцируют, вызывает в человеке необходимость употреблять еще большее количество закусок.

Здоровье

Здоровые люди, как правило, обладают более высоким уровнем энергии. Исследование показало, что в те дни, когда человек пребывает в плохом настроении, его иммунная система работает не столь эффективно, как в периоды позитивного настроения.

Сон

Настроение напрямую зависит от того, высыпаетесь вы или нет. Не стоит забывать, что хронический недосып на протяжении нескольких ночей может привести к развитию депрессии.

К другим факторам, влияющим на настроение, относятся следующие.

- ❖ Никотин — поддерживает спокойно-энергичное состояние непродолжительный отрезок времени, что отчасти объясняет, почему он вызывает в человеке привыкание. Помогает нам испытать непродолжительный всплеск энергии и почувствовать себя расслабленными.
- ❖ Алкоголь — депрессант, хотя изначально снабжает нас энергией (вечеринки являются прекрасным тому доказательством).
- ❖ Кофеин — вызывает напряженно-энергичное состояние, хотя некоторым людям это нравится. Тайер выдвигает гипотезу, что, если спокойно-энергичное состояние является наиболее желательным, напряженно-энергичное состояние, вызываемое воздействием кофе или кока-колы, может стать неплохой альтернативой.

- ❖ Погода — сезонно-аффективное расстройство или зимняя депрессия, которую можно устранить при помощи хорошего освещения или мелатонина.

Почему настроение играет столь важную роль?

Тайер проводил эксперимент, для участия в котором пригласил людей с серьезными личными проблемами. Пять раз в течение дня, в абсолютно разные временные отрезки он просил их оценить свою проблему. Удивительно, но за десять дней наблюдения удалось выяснить, что рано утром люди оценивали одну и ту же проблему как менее существенную. Если человек находился в состоянии напряженной усталости, проблема приобретала для него устрашающие размеры.

Таким образом, если только это возможно, человеку не следует заниматься решением проблем в те моменты, когда он пребывает в состоянии напряженной усталости, поскольку они будут ему казаться больше, чем есть на самом деле. Наравне с этим, наши размышления в период наибольшего подъема энергии могут привести к слишком оптимистичному взгляду на вещи. Текущий уровень энергии влияет не просто на наше настроение, но и на наше понимание того, на что мы будем способны в будущем. В связи с этим нам не стоит забывать о том, что способность к суждениям всегда находится под воздействием нашей энергии.

Ключевой момент в теории Тайера заключается в том, что настроение человека, по сути, «важнее, чем

повседневные дела, деньги, статус и даже межличностные отношения», поскольку все это мы воспринимаем через призму настроения, в котором пребываем в конкретный момент. Если мы находимся в плохом настроении, ни одно из наших достижений или наше материальное благополучие не будут иметь для нас абсолютно никакого значения. В приподнятом настроении даже самые ужасные обстоятельства покажутся нам легко преодолимым препятствием.

Заключительные комментарии

«Источник повседневного настроения» содержит в себе практические рекомендации, как научиться различать свое настроение, выявлять слабые точки, вызванные напряженной усталостью, и находить более здоровые способы и возможности регулирования собственного состояния. Вы откроете для себя, что лучше не принимать важные жизненные решения в три часа утра, когда разум посещают наиболее темные мысли, и не вступать в конфронтации с коллегами по работе в четыре часа дня, когда уровень вашей энергии идет на спад, а чувство напряженности уже достигло своего пика.

Помимо реальных советов, предупреждающих нас о наиболее опасных часах проявления напряженной усталости, ценность книги Тайера заключается еще и в том, что она показывает нам, что настроение представляет собой невидимый шар, окружающий нас. И даже если на поверхности нам кажется, что на-

Ключевой момент в теории Тайера заключается в том, что настроение человека, по сути, «важнее, чем повседневные дела, деньги, статус и даже межличностные отношения».

строение не имеет никакого значения. оно, по сути, влияет на человека в целом. Другие теории в области психологии могут помочь нам разобраться в жизни вообще, и лишь изучение настроения является одной из наиболее полезных областей, поскольку оно затрагивает чувства человека, переживаемые им ежедневно. А жизнь, в конечном итоге, проходит в настоящем.

Роберт Тайер

С 1973 года Роберт Тайер является профессором кафедры психологии Университета штата Калифорнии в Лонг-Бич. Он получил степень бакалавра в Университете города Редлендс, а затем защитил докторскую диссертацию в Рочестерском университете.

Помимо множества академических статей, находящих самые теплые отклики среди широкой аудитории читателей, Тайер является автором таких книг, как «Биопсихология настроения и возбуждения»¹ (1989) и «Энергия спокойствия: Как люди регулируют настроение при помощи еды и физических нагрузок»² (2001).

¹ Thayer R. E. Biopsychology of Mood and Arousal.

² Thayer R. E. Calm Energy: How People Regulate Mood with Food and Exercise.

И еще 50 книг

Ниже приведен список еще пятидесяти классических работ по психологии. В скобках указана дата первой публикации книги.

1. **Гордон Олпорт.** *Природа предрассудков.* (1954)
Образцовая работа о проблемах дискриминации, вдохновившая Мартина Лютера Кинга и Малкольма Икса.
2. **Вирджиния Экслейн.** *Игровая терапия в действии.* (1964)
Великолепная классическая работа, посвященная детской психотерапии, рассказывающая о замкнутом мальчике, шаг за шагом возвращающемся к нормальным взаимоотношениям с окружающим миром.
3. **Альберт Бандура.** *Самозффективность: Умение контролировать себя.* (1997)
Размышления одного из ведущих психологов о том, как наши собственные ожидания влияют на наши достижения в жизни.
4. **Аарон Т. Бек.** *Когнитивная психотерапия расстройств личности.* (1979)
Эпохальная работа основателя когнитивной психотерапии о том, как ошибочное мышление может привести к депрессии.
5. **Эрнест Беккер.** *Отрицание смерти.* (1973)
Удостоенное Пулитцеровской премии обсуждение вопроса о том, как далеко люди готовы зайти в своем отрицании смерти. Полностью отражает концепции Фрейда, однако является великолепной книгой, которую следует прочитать.
6. **Бруно Беттельгейм.** *Истинная магия: Важность и влияние сказок.* (1976)
Доходчивое и мудчивое исследование психологии сказок.

7. **Альфред Бинс и Теодор Симон. Развитие интеллекта у детей.** (1916)
Одна из первых работ, посвященных измерениям интеллекта человека.
8. **Джон Брэдшоу. Возвращение домой: Как отыскать и подружиться с ребенком, живущим внутри тебя.** (1990)
Практическое применение теории Эриксона об этапах человеческого развития, показывающее, что причина всех взрослых неврозов таится в неправильном восприятии важных жизненных моментов на самой ранней стадии развития. «Разыскав» ребенка внутри себя, вы сможете развиваться дальше, будучи уже взрослым человеком.
9. **Джон Боулби. Привязанность.** (1969)
Первая часть трилогии, исследующая взаимоотношения между матерью и ребенком, ставшая отправной точкой в развитии такой области психологии, как теория привязанности.
10. **Йозеф Брейер и Зигмунд Фрейд. Исследования истерии.** (1895)
Исследование, основанное на изучении частных случаев и заложившее фундамент психоанализа. Теория о том, что неспецифические симптомы истерии являются результатом подавления болезненных воспоминаний, была впоследствии отвергнута Фрейдом.
11. **Джером Брунер. Осмысленные действия. Четыре лекции о разуме и культуре.** (1990)
Основатель когнитивной психологии утверждает, что модель человеческого разума основывается на создании смысла, а не на процессе вычисления.
12. **Мэри Уитон Калкинс. Введение в психологию.** (1901)
Мэри работала вместе с Уильямом Джеймсом и была первой женщиной, избранной на пост президента Американской ассоциации психологов (1905), однако в Гарварде ей отказали в защите докторской диссертации. Считала психологию «наукой о личности».
13. **Антонио Дамасио. Ошибка Декарта: эмоции, разум и мозг человека.** (1994)
Теория великого исследователя человеческого мозга отвергает идею разделения души и тела, а также показывает, что эмоции составляют жизненно важную часть процессов рационального мышления и принятия решений.
14. **Герман Эббингауз. Память: Вклад в экспериментальную психологию.** (1885)
Эббингауз создал первую в истории психологии лабора-

торию по изучению памяти, установив высокую планку для развития последующих приемов ее экспериментального исследования.

15. **Леон Фестингер.** *Теория когнитивного диссонанса.* (1957)
Знаменитая теория о том, что люди пытаются придерживаться своего мнения даже тогда, когда оно ошибочно.
16. **Эрик Фромм.** *Бегство от свободы.* (1941)
Влиятельное исследование, посвященное проблеме человеческого желания подчиниться фашистскому режиму, написанное до того, как ужасы нацизма всплыли на поверхность.
17. **Уильям Глассер.** *Терапия реальностью: Новый подход к психиатрии.* (1965)
Альтернативный подход к лечению психических заболеваний, основанный на идее о том, что психическое здоровье подразумевает под собой принятие ответственности за собственную жизнь.
18. **Денис Гринбергер и Кристин Падески.** *Управление настроением. Методы и упражнения.* (1995)
Познавательная работа о действенных когнитивных методах, предназначенных не только для борьбы с депрессивными состояниями.
19. **Роберт Д. Хаэр.** *Лишенные совести: Пугающий мир психопатов.* (1993)
Признанный во всем мире эксперт по вопросам и проблемам психопатии показывает, что психопаты прекрасно осознают разницу между плохим и хорошим, однако не испытывают никаких упрязенных совести или чувства вины за свои поступки.
20. **Ричард Херринштейн и Чарльз Мюррей.** *Кривая нормального распределения: Интеллект и классовая структура американской жизни.* (1994)
Книга вызвала вокруг себя горячие споры высказанной идеей о том, что уровень человеческого интеллекта зависит от расовой принадлежности. Она представила миру новую теорию, что не классовое происхождение, а интеллект стал современным индикатором экономического успеха.
21. **Эрик Кандель.** *В поисках памяти: Зарождение новой науки о разуме.* (2006)
Обладатель Нобелевской премии по нейробиологии посвятил 30 лет своей жизни поискам ответа на вопрос, как первые клетки головного мозга хранят в себе память. Книга наполнена его личными воспоминаниями о жизни в Вене при нацистах и побеге его семьи в Америку.

22. Дэвид Кирси и Мэрилин Бейтс. *Пожалуйста, пойми меня: Типы характеров и темперамента.* (1978)
Великолепное исследование типов человека, написанное в духе традиций Юнга и Бриггс Майерс и содержащее в себе «метод определения», при помощи которого вы можете выявить свой тип личности.
23. Джозеф Ле Ду. *Эмоциональный разум: Загадочные мотивы эмоциональной жизни.* (1996)
Идеи ведущего специалиста в области нейробиологии о том, что эмоциональные центры и схемы в мозге человека развиваются для того, чтобы гарантировать ему выживание.
24. Гарриет Лернер. *Танец злости: Руководство для женщин по изменению характера интимных взаимоотношений.* (1985)
Написанная общедоступным языком работа, касающаяся табу женской злости, ее реальных источников и роли во взаимоотношениях.
25. Дениэл Дж. Левинсон. *Мужские возрастные кризисы.* (1978)
В свое время эта книга о жизненных циклах взрослого мужчины была настоящим прорывом. Позже была использована Эриком Эриксоном в создании собственной теории. Левинсон оказал огромное влияние на работы Гейл Шихи.
26. Курт Левин. *Теория поля в социальной науке.* (1951)
Курт Левин считается отцом социальной психологии. В рамках его теории поведение человека рассматривается как результат взаимодействия отношений окружающих людей (групповой динамики) с внутренними характеристиками человека.
27. Элизабет Лофтус. *Показания очевидца.* (1979)
Эксперт в области судебной экспертизы поднимает вопрос надежности свидетельских показаний в рамках уголовных дел. Лофтус также известна своими исследованиями в области проблем, связанных с синдромом подавления памяти.
28. Конрад Лоренц. *Агрессия.* (1963)
Удостоенное Нобелевской премии исследование «инстинкта убийцы» в человеке и его разрушающего влияния на взаимодействие иррациональности и интеллекта.
29. Ролло Мэй. *Любовь и воля.* (1969)
Мощная работа экзистенциального психолога, затрагивающая идеи о том, что любовь (или «Эрос») и секс являются двумя разными движущими силами. Любовь предопределяет наши наивысшие достижения, и антонимом любви является не ненависть, а апатия.

30. **Дуглас МакГрегор.** *Человеческая сторона предприятия.* (1960)
Психолог МакГрегор стал гуру менеджмента благодаря своей «Теории X» (директивного контроля начальства) и «Теории Y» (необходимости служащих к самомотивации). Основным источником вдохновения МакГрегора была теория гуманистической психологии Абрахама Маслоу.
31. **Хьюго Мюнстерберг.** *Психология и преступление.* (1908)
Основатель экспериментальной психологии немецкого происхождения был приглашен для работы вместе с Уильямом Джеймсом в Гарвард. Он является пионером в области индустриальной психологии (теории поведения человека в рабочей среде), криминального поведения и теории оболочек.
32. **Ричард Несбитт.** *География мысли: Различия в мышлении азиатской и западной культуры.* (2003)
Удивительные теории одного из ведущих психологов о том, что в странах Азии и Запада люди думают по-разному, что ставит под сомнение общепринятую идею об универсальности поведения.
33. **Сильвия Плат.** *Под стеклянным колпаком.* (1963)
Великолепная вымышленная (и автобиографичная) история о молодой женщине и ее психическом срыве представляет собой поистине уникальную книгу.
34. **Отто Ранк.** *Травма рождения и ее значение для психоанализа.* (1924)
Один из ближайших соратников Фрейда описывает тревогу, связанную с отделением плода от матери, приводящую к тому, что на протяжении всей своей жизни человек стремится компенсировать изначальное близкие связи.
35. **Вильгельм Райх.** *Анализ личности.* (1933)
Противоречивая теория австрийского психоаналитика о том, что личность человека можно изучать на фоне специфических неврозов, сновидений или психических галлюцинаций. Он также утверждал, что подавление сексуальной энергии может проявляться в мышцах и органах тела («броня тела»).
36. **Флора Рета Шрайбер.** *Сибил.* (1973)
Удивительная история женщины, внутри которой жило 16 разных личностей и которая стремилась к тому, чтобы обрести, наконец, свою целостность. Книга разошлась многомиллионным тиражом и была упомянута в телевизионном сериале «Фрейзер» (*Frasier*).

37. **Герман Роршах.** *Психодиагностика: Диагностика, построенная на восприятии.* (1921)
Отражает результаты, полученные швейцарским ученым в ходе психоаналитического исследования, вобравшего в себя 100 психически здоровых и нездоровых людей и выстроенного на знаменитом методе интерпретации чернильных пятен.
38. **Томас Зац.** *Миф о психических заболеваниях.* (1960)
Знаменитая критика психотерапии того времени, утверждающая, что психические заболевания являются, по сути, «проблемой существования». Сравнивая психотерапию с инквизицией, Зац выступает против любых форм насильственной терапии.
39. **Вирджиния Сатир.** *Вы и ваша семья.* (1972)
Интересный взгляд на динамику развития взаимоотношений в семье от основоположницы семейной терапии.
40. **Эндрю Соломон.** *Демон полуденный. Анатомия депрессии.* (2001)
Получившее признание исследование всех аспектов депрессивного заболевания. Утверждает, что депрессию невозможно искоренить полностью, ибо она является частью человеческого состояния.
41. **Гарри Стак Салливан.** *Межличностная теория психиатрии.* (1953)
Независимый американский психиатр объясняет в своей книге то, как личность человека формируется в рамках наших межличностных отношений, а не внутренними силами, как уверял Фрейд.
42. **Дебора Таннен.** *Ты меня не понимаешь! Почему женщины и мужчины не понимают друг друга.* (1990)
Номер один среди бестселлеров профессора лингвистики, посвященный вопросу о том, почему общение двух разных полов вызывает у них столь большие трудности. Первая книга, вынесшая данную тему на широкое обсуждение.
43. **Левис Терман.** *Измерение интеллекта.* (1916)
Первооткрыватель когнитивной психологии и создатель теста IQ Стэнфорда-Бине (адаптированный вариант теста Бине-Саймона) верил в то, что интеллект является врожденным аспектом личности человека. Проводил также исследование одаренных детей.
44. **Эдуард Ли Торндайк.** *Интеллект животных.* (1911)
Американский психолог, один из первых описавший про-

цесс обучения животных при помощи своих известных экспериментов с кошками, помещенными в клетки-головоломки.

45. **Эдвард Б. Титчнер.** *Экспериментальная психология.* (В четырех томах, 1901—1905)

Самая фундаментальная работа ученика Вильгельма Вундта, открывшего первую психологическую лабораторию в США в Корнеллском университете.

46. **Джон Б. Уотсон.** *Бихевиоризм.* (1924)

Написанная в доступном стиле книга, заложившая основы школы бихевиоризма.

47. **Макс Вертгеймер.** *Продуктивное мышление.* (1945)

Немецко-американский гештальтпсихолог внес огромный вклад в изучение процесса мышления, особенно в том, что касалось исследования скрытых проблем и имеющих-ся аномалий.

48. **Роберт Райт.** *Моральное животное: Почему мы такие, какие мы есть. Новый взгляд эволюционной психологии.* (1995)

Влиятельная работа эволюционного психолога, описывающая генетические стратегии поведения человека, включая моногамность, альтруизм, соперничество между братьями и сестрами и офисную политику.

49. **Вильгельм Вундт.** *Принципы физиологической психологии.* (1873—1874)

Книга, сделавшая Вундта доминирующей фигурой в зарождающейся научной психологии. Перевод на английский язык был выполнен Эдвардом Титчнером.

50. **Ирвин Д. Ялом.** *Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы.* (1989)

Откровенное исследование взаимоотношений между психотерапевтом и его пациентами, содержащее описание удивительных историй терапии.

Хронологический список работ

- Уильям Джеймс. *Принципы психологии* (1890)
Зигмунд Фрейд. *Толкование сновидений* (1900)
Жан Пиаже. *Речь и мышление ребенка* (1923)
Альфред Адлер. *Понять природу человека* (1927)
Иван Павлов. *Условные рефлексы* (1927)
Анна Фрейд. *Психология Я и защитные механизмы* (1936)
Карен Хорни. *Наши внутренние конфликты* (1945)
Ганс Айзенк. *Измерения личности* (1947)
Эрик Хоффер. *Истинноверующий: Личность, власть и массовые общественные движения* (1951)
Фриц Перлз. *Теория гештальттерапии* (1951)
Альфред Кинси. *Сексуальное поведение самки человека* (1953)
Мелани Кляйн. *Зависть и благодарность* (1957)
Эрик Эриксон. *Молодой Лютер: Психоаналитическое историческое исследование* (1958)
Гарри Харлоу. *Природа любви* (1958)
Р. Д. Лэнг. *Расколотое Я* (1960)
Альберт Эллис и Роберт А. Харпер. *Руководство по рациональной жизни* (1961)
Карл Роджерс. *Становление личности: Взгляд на психотерапию* (1961)
Эрик Берн. *Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений* (1964)
Томас Э. Харрис. *Я – о'кей, ты – о'кей* (1967)
Карл Юнг. *Архетипы и коллективное бессознательное* (1968)
Натаниэль Бранден. *Психология самоуправления* (1969)
Виктор Франкл. *Воля к смыслу* (1969)
Эдвард де Боно. *Латеральное мышление: Учебник творческого мышления* (1970)
Оливер Сакс. *Человек, который принял жену за шляпу* (1970)
Абрахам Маслоу. *Дальние пределы человеческой психики* (1971)

- Б. Ф. Скиннер.** *По ту сторону свободы и достоинства* (1971)
- Гейл Шихи.** *Возрастные кризисы* (1976)
- Стэнли Милгрэм.** *Подчинение авторитету* (1971)
- Роберт Болтон.** *Навыки людей: Как отстаивать свое мнение, выслушивать других и решать конфликты* (1979)
- Изабель Бриггс Майерс.** *У каждого свой дар. MBTI: определение типов* (1980)
- Дэвид Д. Бернс.** *Хорошее самочувствие: Новая терапия настроений* (1980)
- Милтон Эриксон (автор Сидней Розен).** *Мой голос останется с вами: Обучающие истории Милтона Эриксона* (1982)
- Говард Гарднер.** *Структура разума: Теория множественного интелекта* (1983)
- Роберт Чалдини.** *Психология влияния* (1984)
- Энн Мойр и Дэвид Джессел.** *Пол мозга: Реальные различия между мужчиной и женщиной* (1989)
- Уильям Стайрон.** *Зримая тьма* (1990)
- Михай Чиксентмихайи.** *Креативность: Поток и психология открытий и изобретений* (1996)
- Роберт Е. Тайер.** *Источник повседневного настроения: Управление энергией, напряженностью и стрессом* (1996)
- Гэвин де Беккер.** *Дар страха: Тайные сигналы выживания, защищающие нас от насилия* (1997)
- Сюзан Форуард.** *Эмоциональный шантаж* (1997)
- Дениэл Гоулман.** *Эмоциональный интеллект на работе* (1998)
- В. С. Рамачандран.** *Призраки разума: Исследование загадок человеческого сознания* (1998)
- Джон М. Готтман.** *Карта любви* (1999)
- Дуглас Стоун, Брюс Пэттон и Шейла Хин.** *Трудные разговоры* (1999)
- Стивен Пинкер.** *Чистый лист: Современный взгляд на отрицание человеческой природы* (2002)
- Мартин Селигман.** *Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни* (2002)
- Барри Шварц.** *Парадокс выбора: Почему «больше» значит «меньше»* (2004)
- Маткольм Гладуэлл.** *Озарение: Сила мгновенных решений* (2005)
- Луанн Брайзендайн.** *Женский мозг* (2006)
- Дениэл Гилберт.** *Спотыкаясь о счастье* (2006)

Список использованной литературы

- Adler A. *Understanding Human Nature*. — Oxford: Oneworld, 1992.
- de Becker G. *The Gift of Fear: Survival Signals that Protect Us from Violence*. — Random House, 1997.
- Bolton R. *People Skills: How to Assert Yourself, Listen to Others, and Resolve Conflicts*. — Prentice Hall, 1986.
- Branden N. *The Psychology of Self-Esteem*. — Wiley, 2001.
- Brizendine L. *The Female Brain*. — Morgan Road, 2006.
- Ellis A. & Harper R. *A Guide to Rational Living*. — Wilshire Book Company, 1974.
- Ericson E. *Yong Man Luther: A Study in Psychoanalysis and History*. — London: Faber and Fader, 1958.
- Eysenck H. *Dimensions of Personality*. — Routledge & Kegan Paul, 1966.
- Forward S. *Emotional Blackmail: When the People in Your Life Use Fear, Obligation and Guilt to Manipulate You*. — London: Transworld, 1997.
- Freud A. *The Ego and the Mechanisms of Defence*. — London: The Hogarth Press, 1948.
- Freud A. *Interpretation of Dreams*. — Oxford: Oxford University Press, 1990.
- Gardner H. *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. — New York: Basic Books, 1983.
- Gilbert D. *Stumbling on Happiness*. — London: HarperCollins, 2006.
- Gottman J.M. *The Seven Principles for Making Marriage Work*. — Orion, 1999.
- Harlow H. *The Nature of Love*. *American Psychologist*, 13: 573–685.
См. также <http://psychclassics.yorku.ca/Harlow/love.htm>

- Harris T.A. *I'm OK – You're OK.* – New York: Arrow, 1973.
- Hoffer F. *In True Believer.* – Chicago: Time-Life Books.
- James W. *The Principles of Psychology. Vols I & II.* – Mineola, NY: Dover, 1950.
- Jung C. *The Archetypes and the Collective Unconscious.* – Princeton University Press.
- Kinsey A. *Sexual Behavior in the Human Female.* – Saunders, 1953.
- Maslow A. *The Father Reaches of Human Nature.* – London: Penguin, 1976.
- Milgram S. *Obedience to Authority.* – HarperCollins, 1974.
- Moff A. & Jessel D. *Brainsex: The Real Difference Between Men and Women.* – Mandarin, 1989.
- Pavlov I. *Conditioned Reflexes.* – Mineola, NY: Dover, 2003.
- Piaget J. *The Language and Thought of the Child.* – London: Routledge & Kegan Paul, 1959.
- Pinker S. *The Blank Slate: The Modern Denial of Human Nature.* – Penguin, 2003.
- Ramachandran V. S. & S. Blakeslee. *Phantoms in the Brain: Probing the Mysteries of the Human Mind.* – HarperCollins, 1998.
- Rogers C. *On Becoming a Person.* – Boston: Houghton Mifflin, 1961.
- Rosen S. (ed.). *My Voice Will Go With You: The Teaching Tales of Milton H. Erickson.* – WW Norton, 1982.
- Sacks O. *The Man Who Mistook His Wife for a Hat: And Other Clinical Tales.* – London: Pan Macmillan, 1985.
- Sheehy G. *Passage: Predictable Crises of Adult Life.* – New York: Bantam, 1976.
- Skinner B. *Beyond Freedom and Dignity.* – Indianapolis: Hackett, 1971.
- Styron W. *Darkness Visible: A Memoir of Madness.* – New York: Vintage, 1990.
- Thayer R. *The Origin of Everyday Moods.* – Oxford: Oxford University Press, 1996.

Издание для досуга

ПСИХОЛОГИЯ. АНТОЛОГИЯ МЫСЛИ

Батлер-Бюудон Том

50 ВЕЛИКИХ КНИГ ПО ПСИХОЛОГИИ

Ответственный редактор *К. Пискарева*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Редактор *Н. Матушевская*
Художественный редактор *П. Петров*
Технический редактор *О. Куликова*
Компьютерная верстка *О. Шувалова*
Корректор *Е. Челлакова*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндүрүш. «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей. Зорге көшесі, 1 үй

Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі. «Эксмо»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушыны
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС. Алматы қ., Дембровский көш., 3-а, литер Б, офис 1

Тел.: 8 (727) 2 51 59 89, 90 91, 92. Факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:

ООО «ТД «Эксмо», 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74

E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»

E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales. International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders
international@eksmo-sale.ru*

Подписано в печать 02.04.2015.

Формат 60х84^{1/16}. Гарнитура «Нью-Баскервиль».

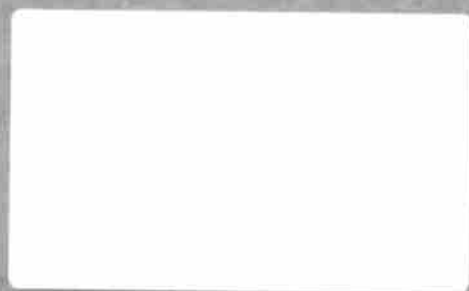
Печать офсетная. Усл. печ. л. 35,47.

Доп. тираж 3 000 экз. Заказ № 2597

Отпечатано с готовых файлов заказчика
в АО «Первая Образцовая типография»,
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

ISSN 978-5-695-53409-8





ЗДВАРД ДЕ БОНО. **РОБЕРТ ЧАЛДИНИ. ПСИХОЛОГИЯ ВЛИЯНИЯ**
ЛАТЕРАЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЕ АЛЬФРЕД АДЛЕР. ПОНЯТЬ ПРИРОДУ ЧЕЛОВЕКА

ВИКТОР ФРАНКЛ. ВОЛЯ К СМЫСЛУ

Сюзан Форуард.
Эмоциональные

МЕЛАНИ КЛЯЙН.
ЗАВИСТЬ И
БЛАГОДАРНОСТЬ

Анна Фрейд. Психология Я и защитные механизмы шантаж

ИЗАБЕЛЬ БРИГГС МАЙЕРС. У КАЖДОГО СВОЙ ДАР

**АЛЬБЕРТ ЭЛЛИС,
РОБЕРТ А. ХАРПЕР.**

ГАРРИ ХАРЛОУ.
ПРИРОДА ЛЮБВИ

**ГИД ПО РАЦИОНАЛЬНОЙ
ЖИЗНИ**

Уильям Стайрон
Зримая тьма

Говард Гарднер.

Структура разума:

Теория множественного

В. С. Рамачандран. интеллекта.

Призраки разума:
исследование загадок
человеческого сознания

КАРЕН ХОРНИ.

**НАШИ ВНУТРЕННИЕ
КОНФЛИКТЫ**

Дениэл Гилберт.
Спотыкаясь о счастье.

5. Ф. Селлерс. По ту сторону
свободы и ответственности

Дениэл Гоулман.
Эмоциональный
интеллект на работе

ТОМАС Э. ХАРРИС.

ЗИГМУНД ФРЕЙД. Я – О'КЕЙ, ТЫ – О'КЕЙ

**ТОЛКОВАНИЕ
СНОВИДЕНИЙ**

**ЭРИК БЕРН.
ИГРЫ, В КОТОРЫЕ
ИГРАЮТ ЛЮДИ**

**ДУГЛАС СТОУН,
БРЮС ПЭТТОН,
ШЕЙЛА ХИН.**

**ТРУДНЫЕ
РАЗГОВОРЫ**

**ЭРИК ХОФФЕР.
ИСТИННОВЕРУЮЩИЙ:
ЛИЧНОСТЬ, ВЛАСТЬ
И МАССОВЫЕ
ОБЩЕСТВЕННЫЕ
ДВИЖЕНИЯ**

**ГЭВРИН ДЕ БЕККЕР. ДАР СТРАХА:
ТАЙНЫЕ СИГНАЛЫ ВЫЖИВАНИЯ,
ОЩЕЩАЮЩИЕ НАС ОТ НАСИЛИЯ**

Марколым Т. палудали.
Озарение: сила мгновенных решений

**КАРЛ РОДЖЕРС.
СТАНОВЛЕНИЕ**

**ЛИЧНОСТИ: ВЗГЛЯД
НА ПСИХОТЕРАПИЮ**

**УИЛЬЯМ ДЖЕЙМС.
ПРИНЦИПЫ
ПСИХОЛОГИИ**

ЖАН ПИАЖЕ. РЕЧЬ
И МЫШЛЕНИЕ РЕБЕНКА

Джон М. Готтман.

Карта любви

ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ

ГЕЙЛ ШИХИ.

ЛУАНН БРАЙЗЕНДА

ЖЕНСКИЙ М

**РОБЕРТ Е. ТАЙЕР.
ИСТОЧНИК
ПОВСЕДНЕВНОГО
НАСТРОЕНИЯ**

АЛЬФРЕД КИНСИ.
СЕКСУАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ
САМКИ ЧЕЛОВЕКА

Стивен Пинкер.
Чистый лист.
Современный взгляд
на отрицание
человеческой
природы человека

**ЭНИ МОЙР И ДЭВИД ДЖ.
ПОЛ МОЗГА: РЕАЛЬНЫЕ РАЗ
МЕЖДУ МУЖЧИНОЙ И ЖЕН**

**ИВАН ПАВЛОВ.
УСЛОВНЫЕ РЕФЛ**

**ФРИЦ ПЕРЛЗ. Теория гешт
терапии**

БАРРИ ШВ

ПАРАДОКС ВЫБ

ПОЧЕМУ «БОЛЬ

ЗНАЧИТ «МЕНЬШЕ»

САМОУВАЖЕНИЯ

Дэвид Д. Бернс.
Хорошее самочувствие:
новая терапия
настроений

РОБЕРТ БОЛТОН. НАВЫКИ ЛЮДЕЙ

**МАРТИН СЕЛИГМАН.
ПОЗИТИВНАЯ
ПСИХОЛОГИЯ**

ЭРИК ЭРИКСОН.
МОЛОДОЙ ЛЮДЕР

**МИХАИЛ ЧИХЕНЦОВ.
КРЕАТИВНОСТЬ:
ПОТОК И ПСИХОЛОГИЯ
ОТКРЫТИЙ И ИЗОБРЕТЕНИЙ**

Оливер
Сакс.
Человек,
который принял
жизнь за шутку

ТОМ БАТЛЕР-БОУДОН – создатель литературной серии, посвященной самым известным работам по психологии. Его книги отмечены престижными наградами, переведены на 17 языков и пользуются огромной популярностью. Том живет в Лондоне, работает одновременно в Великобритании и Австралии. Помимо написания книг, проводит семинары и ведет собственную страничку в Интернете: www.butler-bowdon.com

САМОЕ ВАЖНОЕ ИЗ ЗНАМЕНИТЫХ КНИГ ПО ПСИХОЛОГИИ (ОТ НАЧАЛА XX ВЕКА ДО НАШИХ ДНЕЙ)

Р. Д. ЛЭНГ. РАСКОЛОТОЕ «Я» **ДЖОН М. ГОТТМАН.** КАРТА ЛЮБВИ. **ГЕЙЛ ШИХИ.** ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ. **ГАНС АЙЗЕНК.** ИЗМЕРЕНИЯ ЛИЧНОСТИ. **РОБЕРТ ЧАЛДИНИ.** ПСИХОЛОГИЯ ВЛИЯНИЯ **ТОМАС Э. ХАРРИС.** Я – О'КЕЙ, ТЫ – О'КЕЙ. **ЗИГМУНД ФРЕЙД.** ТОЛКОВАНИЕ СНОВИДЕНИЙ **ФРИЦ ПЕРЛЗ.** ТЕОРИЯ ГЕШТАЛТ-ТЕРАПИИ. **ЭРИК БЕРН.** ИГРЫ, В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ ЛЮДИ. **МАРТИН СЕЛИГМАН.** НОВАЯ ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ. **РОБЕРТ Е. ТАЙЕР.** ИСТОЧНИК ПОВСЕДНЕВНОГО НАСТРОЕНИЯ. **КАРЛ ЮНГ.** АРХЕТИПЫ И КОЛЛЕКТИВНОЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ. **АБРАХАМ МАСЛОУ.** ДАЛЬНИЕ ПРЕДЕЛЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ПСИХИКИ. **КАРЛ РОДЖЕРС.** СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ: ВЗГЛЯД НА ПСИХОТЕРАПИЮ. **БАРРИ ШВАРЦ.** ПАРАДОКС ВЫБОРА: ПОЧЕМУ «БОЛЬШЕ» ЗНАЧИТ «МЕНЬШЕ» **И ЕЩЕ 35 КНИГ**

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ВОЛНУЮТ ВСЕХ:

- ПОЧЕМУ МЫ ДУМАЕМ И ПОСТУПАЕМ ТАК, А НЕ ИНАЧЕ?
 - КАК РАЗВИВАТЬ НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ И ВЛИЯНИЯ НА ЛЮДЕЙ?
 - КАК ПОДНЯТЬ СВОЮ САМООЦЕНКУ И ДОБИТЬСЯ УСПЕХА?
 - ГДЕ НАЙТИ КЛЮЧ К УСПЕШНЫМ ВЗАИМООТНОШЕНИЯМ?
 - ЧТО ПОМОГАЕТ, А ЧТО МЕШАЕТ НАМ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ?
 - КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМ НАСТРОЕНИЕМ И ИЗБЕГАТЬ СТРЕССОВ?
 - ПОЧЕМУ УМНЫЕ ЛЮДИ ПОПАДАЮТ ПОД ВЛИЯНИЕ ТОЛПЫ?
 - КАК РАЗВИТЬ СВОЮ ИНТУИЦИЮ, ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ ЖИЗНЬ?
- И МНОГИЕ ДРУГИЕ**

«Эту удивительную книгу обязательно должны прочесть не только те, кто нацелен на построение карьеры в области психологии, но и все, кто хочет изменить к лучшему свою жизнь».

The New York Times

ISBN 978-5-699-53409-8



9 785699 534098