

КАК ВЫЙТИ ИЗ НЕВРОЗА? ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

П. И. ЮНАЦКЕВИЧ и В. А. КУЛГАНОВ

Анонс

Как научиться противостоять болезни еще до ее проявления? Как создать в себе личность, имеющую мощный психологический барьер против страхов, растерянности, неуверенности в себе, которые неизбежно возникают и в неожиданной экстремальной ситуации, и в повседневной жизни?

На эти и многие другие вопросы вы найдете ответы в данной книге. В ней врачи-психологи дают практические советы и рекомендации по основам самоукрепления психического здоровья и профилактики нервно-психических заболеваний.

Как теряют психическое здоровье

«Можно называть себя здоровым, но так ли это будет на самом деле? Что по этому поводу скажут окружающие?»

Каждый раз, когда мы заглядываем в зеркало, возникает желание:

1. Порадоваться своей красоте;
2. Выразить соболезнование противникам;
3. Представить себя в объятиях очаровательной особы;
4. Больше туда не смотреть и т. д.

А тем временем в нашей стране все более настойчиво и активно пробивают себе дорогу социально-экономические процессы, которые порождают новый слой людей - работающих все больше и больше, но получающих за свой труд все меньше и меньше. Они стараются профессионально заниматься предпринимательской и управленческой деятельностью. Этим людей называют служащими, сотрудниками фирм, менеджерами, а сам процесс работы - выживанием. Сохранить свое психическое здоровье становится все труднее и труднее. Ныне уже само понятие "здоровый человек" может отпугивать "приличных" людей.

Эффективность выживания начинается с малого - умения осознать свои личные цели, понимать и адекватно оценивать себя и других людей, правильно распределять свое время, вовремя и оптимально принимать решения, активно действовать, снимать стрессы, контролировать свой вес, нормально одеваться, что-то есть и всем показывать, что красиво живешь.

Я - человек, профессионально осуществляющий функцию выживания в нашей "рыночной" системе отношений. Чтобы получить долгожданную оплату или крохотную прибыль, надо многому научиться:

- понимать природу процессов, происходящих в обществе;
- уметь распределять ответственность и силы в работе и семье;
- знать экономику и маркетинг, информационные технологии;
- уметь планировать и прогнозировать развитие своей деятельности и личной жизни;
- следить за состоянием своего здоровья, вовремя осуществлять профилактику заболевания. А

чтобы заболеть, достаточно:

- перестать рационально распределять ответственность и силы в личной жизни;
- взвалить все на своего супруга (сожителя) или самому (самой) тащить на себе груз забот и хлопот;
- работать на нескольких работах, на износ;
- перестать следить за состоянием своего здоровья;
- конфликтовать с окружающими;
- постоянно высказывать свое мнение, задевая этим окружающих;
- не осуществлять профилактику первоначальных признаков заболеваний.

«Чтобы сегодня выжить, нужно иметь хорошее здоровье, огромную трудоспособность, аналитические навыки и общительность»

В результате - болезнь, за которую надо будет платить:

- потерей работы;

- потерей супруга (сожителя или сожительницы, любовника или любовницы);
- поиском дешевого "хорошего" специалиста, который "задаром" ухудшит состояние здоровья;
- обращением за помощью к экстрасенсам и волшебникам за иллюзией здоровья;
- покупкой иллюзии, самообманом.

«Купить иллюзию - лучшее средство для желающего заболеть неврозом всерьез и надолго»

Признаки потенциального любителя заболеть неврозом:

- начинает ломать, рушить взаимоотношения с окружающими, между коллегами и клиентами, с руководителями и представителями других фирм;
- затрудняется принимать решения в непростых, изменчивых ситуациях, неясно и сложно излагает свои мысли.

«Поделись мыслью о том, что тебе хорошо, и тебе не позавидует лютый враг»

Чтобы полностью заболеть, нужно:

- перестать думать о развитии своих профессиональных возможностей;
- неадекватно оценивать себя и свое поведение;
- перестать считаться с интересами других людей;
- думать только о своем обогащении любой ценой.

«Забывать о других и думать только о себе - лучшее первоначальное условие для желающих потерять свою голову»

Врач-психиатр, кандидат медицинских наук С. Ф. Аляпки; анализируя своих пациентов - предпринимателей, временно потерявших голову, - выделил способности и умения, которыми должны обладать люди, чтобы эффективно выживать современных условиях Вот некоторые из них:

- наличие четких личных целей;
- наличие разумных личностных ценностей;
- знание современных подходов к окружающим людям;
- понимание сложных, изменчивых и противоречивых ситуаций и умение находить выход из них,
- способность решать возникающие проблемы и принимать решения в экстремальных ситуациях.

Кроме того, предприниматели должны обладать способностью к инновациям, конструктивному мышлению, созданию оригинальных идей и проектов, а также уметь быстро осваивать новые профессии и развивать себя в разных направлениях.

«Я на все руки мастерица, хорошая жена, лучший работник в любой области, верный своему шефу человек»

«И жнец, и кузнец, и на дуде игрец!»

Так много качеств должно сочетаться в одном человеке, чтобы он выжил в условиях современного рынка. Возможно ли это? Да, и на помощь необходимо призвать современную практическую психологию и педагогику, которые объединяют достижения всех отраслей психолого-педагогических знаний, не обходимых для решения сложных профессиональных проблем.

Чтобы выжить и не потерять от перегрузок голову, я должен обладать высокой психологической культурой, которая является неотъемлемой частью общей культуры человека.

Для этого надо:

- понимать себя;
- познавать другого человека;
- уметь общаться с людьми;
- уметь регулировать свое поведение.

В нашей книге мы предлагаем советы практических психологов, проработавших в военно-педагогической и медицинской системах, которые вы можете использовать в своей работе и жизни.

Уже доказано, что успех любого предприятия на 85% зависит от желания людей трудиться, а также от их взаимоотношений и умения общаться.

Чтобы был успех в деле, нужно:

- захотеть сделать дело;
- уметь делать дело;

- всем показать и рассказать, как ты умеешь делать дело;
- вертеться, вертеться и еще раз вертеться;
- хорошо презентовать результат своей работы окружающим.

«Мое здоровье - это мой капитал, который можно только сохранить. Приумножить уже не получится»

Эти вопросы находятся в компетенции психологии. Любому человеку нужна практическая психология: умение использовать знания психологических дисциплин в своей деятельности и в различных ситуациях.

Чтобы эффективность овладения знаниями, в том числе и психологическими, была высокой, нужно прийти к пониманию их необходимости. Процесс обучения (лучше сразу же совмещаемый с практикой) должен стать внутренней потребностью. Важна положительная мотивация обучения.

Что мне даст отсутствие психологических знаний?

1. Буду слишком самоуверенным человеком.
2. Мне будет казаться, что я все знаю.
3. Буду ненавидеть тех людей, которые мне советуют.
4. Не сумею принимать выгодные и перспективные решения.
5. Приобрету диагноз "невроз".
6. Потеряю точку опоры.
7. Стану игрушкой в чужих руках.

Что мне дадут психологические знания?

1. Они способствуют формированию доброжелательных отношений между людьми.
2. Набор правил поведения, в которых удачно систематизирована представленная информация.
3. Несмотря на недостаточную разработку теоретических положений и практических рекомендаций, в примерах, приводимых нами, на эмоциональном уровне прослеживаются без раскрытия глубинные фундаментальные основы эффективных методов взаимоотношений и поведения в современных условиях.

В приобретении психологических знаний, как и любых других, эффективность существенно нарастает при наличии системы усвоения информации.

Мы формируем свои внутренние системы знаний и ценностей. А насколько эти системы обоснованы, рациональны и эффективны? Сразу можно сказать, что у нас они деформированы. Это связано с многовековой дифференциацией знаний и умений, резко усилившейся в последнее время. Профессиональная "гордость" и узкая специализация приводят к "отождествлению" личности со своей областью деятельности и знаний, как бы заставляя на все смотреть с этой своей точки зрения.

Можно предложить один из вариантов системы знаний (включая психологические и непосредственно стыкующиеся с ними знания), позволяющий облегчить и ускорить овладение ими. Узловым моментом должно быть изучение основных принципов профилактики невротических состояний и выживания.

В мире с открытой саморазвивающейся рыночной системой можно проследить три этапа развития:

1) с конца XIX века до 1935 года основным фактором являлось материальное стимулирование, но одновременно серьезное внимание уделялось системам организации, безопасности труда, обучению кадров;

2) с 1935 по 1960 годы начинает внедряться доктрина "человеческих отношений", родоначальником которой является Э. Мейо, выдвинувший на первое место моральное стимулирование и роль неформальных лидеров;

3) борьба со стрессами, консультативная деятельность, подбор, расстановка кадров и другие факторы, разработка которых началась на втором этапе, широкое развитие получили третьем этапе (с 1960 года), где основной стала самореализация работника и его здоровье.

На всех трех этапах развития практических психологических знаний прослеживается простая прагматическая идея:

Легкое отношение к своему здоровью - вредно для себя. Чем меньше лучше мы к себе - тем больше хуже к нам здоровье.

«Плохо относиться к человеку - невыгодно и вредно для своего здоровья»

Острая нехватка психологических, психогигиенических и мировоззренческих знаний, позволяющих понять себя, других людей, свое место и роль в мире, способствует ухудшению своего психического здоровья.

Без психологических знаний трудно выжить в современных условиях. Однако их присутствие еще не гарантия психического здоровья.

Другой крупной узловой проблемой может стать рассмотрение основ целостного подхода к системе "человек - рынок - человек". Необходимо помнить, что одинаково важны все сферы:

- потребность человека в человеческих отношениях к себе;
- рыночная основа взаимоотношений людей, преследующая цели извлечения прибыли и ставящая людей в конкурирующие отношения, вызывающие напряжение;
- стрессогенность рыночных взаимоотношений;
- психотравмирующая информация от конкурентов;
- система организации и целостный их охват;
- потребность человека в саморазвитии и сохранении своего здоровья.

«Кто не думает о своем здоровье, о том печально помнят его родственники»

Такой подход должен распространяться на все элементы системы "человек - рынок - человек", в каждом из которых приоритет должен отдаваться человеческим отношениям, укрепляющим здоровье, в том числе и психическое.

Хотя нашему современнику в своей деятельности основное внимание приходится уделять проблемам выживания, он должен иметь представление об основных принципах профилактики невротических состояний, а также о том, что ему делать с невротиком.

Такие знания помогут не только повысить эффективность выживания, безопасность его деятельности, но и реализовать творческие резервы человека. Учитывая тот факт, что психическое здоровье большинства населения подорвано старательными усилиями ряда должностных лиц высшего уровня власти, информация о неврозах приобретает особое значение.

Также необходимо ознакомиться с основами психогигиенических знаний, уметь выявлять причины невротических нарушений, особенно связанных с повседневной деятельностью человека. Что важно:

- какие факторы формируют невротические состояния?
- как процесс борьбы за выживание сказывается на моем психическом здоровье?
- как у невротика идут дела с профессиональной деятельностью?
- что делать, чтобы гармонизировать свою личность и быть успешно востребованным специалистом в условиях современной экономики?

Люди по-разному приспосабливаются к современным жизненным условиям. По способности адаптироваться, можно выделить три типа:

- 1) с ориентацией на текущий момент и легкой приспособляемостью к обстановке;
- 2) с ориентацией на прошлое, способностью действовать в рамках жесткой структуры с четкими разрешениями и запретами;
- 3) с ориентацией на будущее, не адекватным ситуации поведением, плохо приспособленным к иерархической структуре.

Первый тип людей эффективнее работает при принятии решений, второй - при их реализации в рамках имеющейся структуры, а третий может использоваться в качестве генератора идей. Знания о возможностях и типах адаптации других людей позволяют разумно строить с ними деловые отношения и находить пути выхода из затруднительного финансового положения, так характерного для большинства населения нашей страны.

Каждому человеку, чтобы выжить и сохранить свое психическое здоровье, важно уметь вскрывать свои внутренние психологические резервы. Для этого нужно:

- научиться познавать себя и других людей;
- выявлять проблемы в характере и своевременно работать над ними;
- понимать свою направленность личности;
- строить здоровое отношение к деятельности и жизни, целям и жизненным ситуациям;
- руководить эмоциональным поведением в напряженных ситуациях и межличностных отношениях;
- развивать деловые свойства,
- уметь держать себя в общении с невротиком.

«Каждый может не болеть, если ему это действительно надо. Видимо, большинство людей не привыкли, и им часто лень вести здоровый образ жизни, так как это требует определенных усилий воли и желания»

Необходимо перейти не к лечению, а к профилактике заболеваний.

Признаки "тяжелого случая", трудно поддающегося лечению:

- не хочу познавать себя и других людей;
- свой характер не собираюсь менять и под кого-то там подстраиваться;
- не понимаю себя, затрудняюсь в ответе на вопрос: "Что же я хочу?";
- пагубные и вредные привычки;
- теряю контроль над эмоциональным поведением в напряженных ситуациях и межличностных отношениях;
- не развиваю деловых свойств;
- не умею держать себя в общении с себе подобными;
- нетерпеливо отношусь к слабостям окружающих;
- всех ненавижу;
- понимаю, что никого я в этой жизни не люблю.

Здоровье - это ресурс, а не издержки жизни. Укрепляя его, надо нести ответственность за него в той же мере, что и за цели жизни. Ваше здоровье - это стратегический ресурс, размеры которого должны отвечать стратегическим целям. Нельзя допустить, чтобы жизнь делилась на две части:

- первую половину жизни трачу свое здоровье на то, чтобы заработать;
- вторую половину - на восстановление здоровья.

Цель бизнеса: создание покупателя, но не создание себе проблем, цена которым - неврозы.

Работая на современном рынке, не нужно класть на алтарь последнее - свое здоровье. Его никто не восполнит.

Итак, для того, чтобы успешно заболеть неврозом, необходимо забыть о практической психологии, постараться не вникать в советы и рекомендации, которые предлагают психологи.

Когда же вам станет плохо, ни в коем случае не обращайтесь за помощью к психологам. Вы же сами себе психолог! Зачем вам нужен советник? И кто еще там собирается нас учить! Я же самый умный (самая умная)! Поэтому, не мешайте развиваться заболеванию. Лучше болеть одному, чем слушать советы многих о том, как надо выздороветь.

Зачем же нужно изучать психологию?

Психология в буквальном значении этого слова - наука о душе. История ее, как изучение души человека, его психического мира методом самонаблюдения (интроспекции) и самоанализа, уходит далеко в глубь веков, в философские и медицинские учения. Психология как самостоятельная наука утвердилась лишь в конце XIX столетия, после того, как получила экспериментальную базу и естественно-научную физиологическую основу.

Датой начала научной психологии считается 1879 год, когда в Лейпциге Вундтом была открыта первая психологическая лаборатория. Путь развития научной психологии был не простым, он отражает многообразие и сложность практики, а также жизнедеятельности людей. Вначале разработки в психологии носили сугубо теоретический характер, но затем, особенно в связи с развитием производства и техники, на первый план выдвинулись практические проблемы:

- работоспособность;
- взаимоотношения в группе;
- мотивация поведения;
- резервные возможности и т. д.

В середине XX века наблюдается активный процесс дифференциации психологии на многочисленные отрасли - возрастная, медицинская, инженерная, социальная, педагогическая, космическая, спортивная, психология творчества и т. д.

Психология, развиваясь и как теоретическая наука, все ближе подходит к практике. И возникает необходимость интеграции знаний из различных ее областей для решения жизненно важных проблем конкретных людей. Это приводит к появлению нового направления в психологической науке - практической психологии.

В чем же суть и особенности практической психологии?

Известные психологи Ю. М. Забродин и В. В. Новиков отмечают, что различие теоретической (научно-исследовательской) и научно-практической психологии состоит прежде всего в предмете

и объекте изучения. Научно- практическая психология всегда имеет дело с реальным объектом, в котором есть все: и личностная структура, и система психических процессов, свойств, функций, и система функциональных и прочих психических состояний со своей динамикой.

Понимание природы реального объекта при работе практического психолога должно опираться не только на определенное предметное представление, которое есть в психологической науке (или ее области), но и на ту реальность, в которую включен этот реальный объект - человек.

Следовательно, в центре внимания практической психологии стоит человек:

- реальный, живой, со всеми его особенностями, включенный в реальную сферу жизнедеятельности (профессиональную, бытовую и личную);
- наполненный различными жизненными проблемами, которые могут его радовать и мучить.

Задача психологии и психологов - помочь человеку разобраться в себе, в своих сложных проблемах и найти рациональный выход из сложившихся ситуаций без значительных нервно-психических напряжений и срывов.

«Профилактика невроза - это удовольствие. Запоздалое лечение - душевные муки. Уклонение от лечения - страдания и постоянная боль»

Приобретение невроза - одно из последствий современной стремительной жизни эмоционально-лабильного человека. Советы друзей и подруг помогут активно приобрести эту неприятность, если ваши близкие сами обладают данным заболеванием. Это наверняка вам известно. Однако встреча с больными друзьями вас радует. Но это временно. Скоро вы сами начнете их радовать.

Профилактика невроза - важная задача для современного человека. Советы психологов помогут активно осуществлять профилактику этого заболевания.

В этом суть практической психологии, которая понимается нами как интеграция знаний и методов из различных областей психологии с целью решения проблем, возникающих у человека в различных сферах его жизнедеятельности.

Нет такого больного, который не хочет стать здоровым, и слишком мало людей, которые хотят вести здоровый образ жизни.

Глава 1. О причинах неврозов

Что такое невроз?

Понятие "невроз" было введено в медицину в 1776 году Cullen. Оно пришло на смену наивным представлениям гуморальной патологии о varoges (парах) как причине болезни и позволило связать ряд патологических состояний с вызвавшим их нарушением нервной деятельности. Таким образом, для своего времени это понятие было прогрессивным.

В настоящее время в понятие "невроз" разными авторами вкладывается различное содержание.

«Удары судьбы, от которой можно получить нокаут, формируют невротические состояния и являются основной причиной нарушений нервной деятельности»

Неврозы - заболевания нервной системы с неизвестной патологоанатомической основой, то есть без органических поражений, открываемых современными методами.

К. Wilson (1955) - автор трехтомного английского руководства по невропатологии - придерживается этого взгляда. Но такое определение неврозов, основанное лишь на негативном признаке, зависящем к тому же от уровня развития техники исследования, является недостаточным.

К. М. Быков (1955) под неврозом понимал любое функциональное нарушение, независимо от его причины.

Некоторые специалисты относят к неврозам все обратимые нарушения нервной деятельности как психогенной, так и соматогенной этиологии, не сопровождающиеся грубыми психическими расстройствами.

Неврозы в таком понимании перестают быть нозологической группой и превращаются в этиологически разнородную группу, объединяемую по симптоматологическому признаку.

Ряд авторов предлагают пользоваться термином "невроз" лишь для обозначения заболеваний, вызванных действием психической травмы, и относить их к психогенным заболеваниям или психогениям. Последние делятся на две подгруппы:

- неврозы;
- реактивные психозы.

«Психическая травма -> Невроз»

Граница между этими двумя подгруппами является условной. По традиции, к неврозам относят истерию, хотя она может выражаться в виде не только параличей или расстройств чувствительности, но и сумеречных состояний, относимых к психозам. Целесообразно обозначать термином "неврозы" лишь заболевания психогенной этиологии.

В основе этиологической классификации лежит ведущая причина. На основании этиологического принципа давно выделены такие группы, как травматические и инфекционные заболевания головного мозга. Основываясь на этом же принципе, можно выделить в особую нозологическую группу заболевания, вызванные сигнальным, то есть информационным, значением раздражителя. Это и есть психогении, или психогенные заболевания.

«Убить можно информацией, если не пропустить мимо ушей. У моих клиентов слишком чистые и чувствительные уши, а зря... - Смерть»

Рассматривая неврозы как часть психогений, мы будем относить к ним обратимые нарушения нервной деятельности, вызванные психическими травмами, иначе говоря - раздражителями, действие которых определяется не их физическими параметрами, а информационным значением.

«Невроз - болезнь, обусловленная действием информации»

Выделение в особую группу заболеваний, вызванных информационным действием раздражителей, отражает основную причину этих болезней. Согласно Международной статистической классификации болезней 10-го пересмотра (МКБ- 10):

- в качестве синонима термина "невроз" принят термин "невротические расстройства";
- вместо "невроза навязчивых состояний" - "обсессивно-компульсивные расстройства";
- вместо "истерии, истерического невроза" - "диссоциативные (конверсионные) расстройства".

Эта классификация отражает практику диагностики заболеваний в различных странах и призвана содействовать большему взаимопониманию между врачами этих стран. Однако она лишена единого подхода. Наряду с отдельными клиническими формами неврозов, в ней фигурируют отдельные синдромы и даже отдельные симптомы, что лишает ее определенной последовательности. Исходя из клинического принципа и традиций отечественной невропатологии и психиатрии, мы относим к неврозам:

- неврастению;
- истерию (истерический невроз);
- невроз навязчивых состояний.

Учитывая требования Международной классификации, отдельно рассмотрим невроз страха, а также ипохондрический и депрессивный неврозы, хотя оба последних не представляются нам самостоятельными формами.

К неврозу навязчивых состояний относят:

- обсессивный невроз;
- фобический невроз,
- невроз ожидания.

Психогенные соматические расстройства, или "неврозы органов", обычно являются лишь одним из проявлений "общего невроза" - неврастении, истерии или невроза навязчивых состояний, в связи с чем они будут рассмотрены при описании последних.

Нарушения функций, вызванные действием информации, обычно обратимы и не столь тяжелы, как вызванные, например, сильной физической травмой.

Отсюда давно сложилось мнение о неврозах как заболеваниях сравнительно легких, и термин "невроз" в представлении больных стал ассоциироваться с заболеваниями, не опасными для жизни, обратимыми. Поэтому, диагноз "невроз" не редко оказывает успокаивающее влияние на больного. Термин этот выдержал двухсотлетнее испытание временем.

Тем не менее, хочется отметить, что невротические состояния, которые больной "благополучно" запустил, сказываются на личной жизни. Человек начинает более испытывать определенные негативные психоэмоциональные состояния. Он становится, как заметил талантливый врач-психиатр С. Ф. Аляпкин:

- сердитым;
- неуверенным;
- пессимистичным;
- удрученным;
- взбешенным;

- испуганным;
- усталым;
- несчастным,
- раздраженным;
- паникующим;
- грустным;
- одиноким;
- раздосадованным,
- напряженным;
- пассивным;
- жалким,

- обеспокоенным;
- настороженным;
- изнуренным;
- разбитым,
- нетерпеливым,
- пугливым;
- опустошенным;
- вымученным,
- недовольным;
- апатичным,
- печальным и т. д.

Ясно, что прелести жизни меркнут в таком состоянии. Что же делать? У вас три варианта решения:

1. Оставить все, как есть. Результат - развитие заболевания.
2. Начать работать над собой. Результат - здоровье.
3. Обратиться за помощью. Если с вами будет работать специалист - вы успешно решите свои проблемы.

«Не будешь заботиться о себе, я о тебе позабочусь... - Смерть»

Причины неврозов

Причиной неврозов является действие психических травм.

Психическая травма определяется содержанием информации, которая доходит до своего клиента. Чаще всего неврозы вызываются информацией:

- о семейных или любовных невзгодах,
- о потере близких,
- о крахе надежд,
- о служебных неприятностях,
- о наказании за совершенное деяние,
- об угрозе жизни, здоровью или благополучию.

Психической травмой может быть как безречевое, так и речевое воздействие, например, вид горящей квартиры или письменное сообщение о пожаре или взрыве.

Действие слова как носителя патогенной информации является одной из самых частых причин неврозов.

Информацию может нести не только физический сигнал, но и его отсутствие, например, прекращение связи с родными и близкими. Патогенными могут оказаться однократно действующие сверхсильные и, особенно, многократно действующие более слабые раздражители. В первом случае говорят об острых, во втором - о хронических психических травмах или психотравмирующей ситуации. Действие слабых раздражителей может суммироваться.

Неприятность + неприятность + неприятность = невроз

Возможность возникновения заболевания под влиянием сигнального (информационного) значения раздражителя была доказана экспериментально И. П. Павловым на животных. Экспериментальные неврозы у них удавалось вызвать действием таких раздражителей, как слабый звук звонка, стук метронома, прикосновение касалкой или вид эллипса, по форме

приближающегося к кругу. Все эти раздражители, сами по себе невинные, становились для данного животного патогенными лишь благодаря той информации, которой они были наделены.

Неврозы могут вызываться и такими общеистощающими вредностями, как:

- длительное недосыпание;
- умственное или физическое перенапряжение;
- необходимость проявления насильственных действий (боевые, борьба за выживание и т.д.);

Однако и в этих случаях имеет значение информация, побуждающая человека преодолевать усталость.

«Кто мало спит, и спит один, к тому спешу я в час ночной .. - Смерть»

Что говорит о неврозах Зигмунд Фрейд

«Плохое отношение к ребенку - лучшее условие для формирования неврозов»

S. Freud утверждал, что в раннем детском возрасте - обычно в первые три года жизни и не позже пятого года - у ребенка появляется ряд влечений, которые не кажутся ему недозволёнными или запретными. Эти влечения носят сексуальный характер. Например:

- половое влечение девочки к отцу, мальчика к матери (эдипов комплекс);
- аутоэротические влечения (мастурбация, нарциссизм и др.);
- гомосексуальные влечения и т. п.

В процессе воспитания ребенок, по мнению Freud'a, узнает о запретности всех этих влечений, и они подавляются. Даже сама мысль об их существовании становится недопустимой, неприемлемой из-за несовместимости ее с высшими понятиями о приличии. Она не допускается до сознания, вытесняется в "бессознательное" и подвергается амнезии. Силы, ведущие к подавлению этих влечений, недопущению их отражения в сознании, Freud обозначил термином "цензура", а сам процесс подавления - "вытеснением". Переживания, которые оказались вытесненными в "бессознательное", получили название "комплексов". Если последующие переживания усилят эти комплексы, тогда, по мнению Freud'a, могут возникнуть такие заболевания, как неврозы.

В норме энергия вытесняемого сексуального влечения по Freud'у переводится (сублимируется) в допускаемые "цензурой" виды деятельности, например, занятие благотворительностью, искусством, наукой, религией. Если же этот процесс оказывается нарушенным, то аффективно заряженные комплексы могут оторваться от первоначально породивших их переживаний и присоединиться к каким-либо, до того нейтральным представлениям или психическим актам, находя в них свое символическое выражение.

Комплексные представления, связанные с мужским половым органом, могут обнаружиться в сознании в виде:

- страха перед змеей, ставшей символом представления об этом органе;
- вытесненного "аутоэротического комплекса" и связанной с ним повышенной любви к себе.

Это может привести, при попадании в военную обстановку, к возникновению "военного невроза" с чувством страха за свою жизнь;

- скрытых "гомосексуальных комплексов", приводящих к тяжелому хроническому алкоголизму.

В результате могут возникнуть явления навязчивости, какой-либо истерический симптом или патологическое влечение. Случаи, когда "вытесненный комплекс присоединяется к симптому соматическому", обозначаются Freud'ом термином "конверсия" ("конверсионная истерия"). Таким образом, причина болезни, по Freud'у, таится в комплексных переживаниях, возникших в раннем детском возрасте. Она долго может оставаться скрытой. Например, чувство отвращения, возникшее в связи с половым влечением к отцу, может не обнаруживаться долгие годы.

Во время неудачного замужества подавляемое чувство отвращения к мужу может усилить влечение к отцу и привести к появлению истерической рвоты, символически отражающей отвращение. Исходя из данной теории, Freud предложил свой метод лечения неврозов - психоанализ, основанный на восстановлении в памяти ("вскрытии") сексуальных переживаний детского возраста (инфантильно-сексуальных комплексов), якобы являющихся причиной неврозов. Для выявления этих комплексов высказывания больного (свободные ассоциации, воспоминания, сновидения) подвергаются специальному истолкованию при помощи кода сексуальной символики, разработанного Freud'ом. В своих работах Freud показал влияние

"бессознательного" на психическую деятельность в норме и патологии, раскрыл механизм этого влияния:

- сублимация;
- вытеснение;
- конверсия;
- формирование "комплексов";
- психологическая защита;
- бегство в болезнь.

Он выдвинул принцип аналитической, каузальной терапии. Один из ближайших учеников Freud'a - венский психиатр Adler, отрицая роль полового влечения в этиологии неврозов, полагал, что в основе их лежит конфликт между стремлением к могуществу и чувством собственной неполноценности (конфликт влечений "Я" по Freud'у). Ребенку, по Adler'у, свойственно, с одной стороны, стремление к власти, с другой - чувство своей неполноценности, которое он пытается изжить разными способами: то прямым протестом, грубостью, упрямством, то послушанием, прилежанием - и таким образом завоевать признание окружающих. Характерно при этом и стремление к "сверхкомпенсации": заикающийся Демосфен становится великим оратором, нуждающийся в самоутверждении мужского достоинства - Дон Жуаном, стремящимся ко все новым и новым победам над женщинами. Невроз, по мнению Adler'a, не болезнь, а лишь определенный способ изжития чувства собственной неполноценности и завоевания положения в обществе.

«Невроз - это способ решения внутренних проблем человека»

Критикуя ряд положений Freud'a и его последователей, С. Horney (1966) основную роль в патогенезе неврозов видит не в сексуальных конфликтах, а в дефиците родительской любви.

«Любовь ко мне - это основное условие для здоровья моих нервов! - Ребёнок»

Последний, по ее мнению, вызывает у ребенка внутреннюю тревогу и влияет на последующее формирование личности. Большое значение ею придается противоречиям между потребностями отдельного человека и возможностями их удовлетворения, а также отношениям личности с окружающими лицами.

Н. Sullivan (1953), как и С. Horney (1950), усматривает истоки конфликтов, лежащих в основе неврозов, в межличностных отношениях матери и ребенка, но при этом подчеркивает, что отношения эти могут породить такие невротические проявления, как, например:

- повышенную боязливость;
- страхи;
- агрессивность.

В основе неврозов, по В. Н. Мясищеву, лежат неудачно, нерационально и непродуктивно разрешаемые личностью противоречия между нею и значимыми для нее сторонами действительности. Неумение найти рациональный и продуктивный выход влечет за собой психическую и физиологическую дезорганизацию личности.

Отсюда, при построении патогенетической психотерапии Мясищев рекомендует стремиться не только помочь больному осознать связь психотравмирующих событий с системой особо значимых для него отношений, но и изменить эту систему в целом - перестроить отношение больного к окружающему, корректировать его жизненные позиции и установки.

«Не можешь поменять жизнь, измени к ней отношение и сохранишь свое здоровье»

Благодаря изменению отношения с "горячего" на "холодное" к травмирующему фактору, достигается стойкое устранение болезненного симптома.

Итак, хотя в результате проведенных исследований удалось вскрыть многие стороны патогенеза неврозов, внутриклеточные, биохимические, молекулярные изменения, лежащие в основе болезни, остались до сих пор нераскрытыми. Это - задача будущего.

Что вызывает психическая травма

Нарушения функции внутренних органов, вызванные действием психической травмы и не обусловленные каким-то органическим процессом, в МКБ-10 названы соматоформными расстройствами. Они могут быть при неврастении, истерии и неврозе навязчивых состояний. Заболевания эти встречаются довольно часто. Так, по данным Е. Weiss, они наблюдаются у больных, обращающихся к терапевту.

«Что же можно отрезать, если душа болит? - Хирург-философ»

По некоторым данным, почти у 40% всех больных, обращающихся с жалобами на расстройства сердечной деятельности, боли носят невротический характер. По В. Д. Тополянскому и М. В. Струковской (1986) - не менее 30%, а по мнению большинства других авторов - не менее 50% больных, обращающихся в поликлиники и стационары, идут к терапевту вместо психотерапевта или психолога.

«Все болезни от нервов!»

Нарушения, относившиеся к неврозам органов, в действительности чаще всего являются следствием нераспознанных органических заболеваний внутренних органов (холециститов панкреатитов и др.), заболеваний нервной системы (головного, спинного мозга и периферической нервной системы), рефлекторных влияний со стороны других частей организма, а так же аллергических и эндокринных расстройств. Вместе с тем оказалось, что часть так называемых неврозов органов вызвана психическими травмами.

Некоторые авторы предлагают называть "неврозы органов", вызванные психической травмой, "системными неврозами" (системный невроз сердца, желудка и т. д.) для того, чтобы подчеркнуть, что речь идет не о "неврозе органа", а о нарушении деятельности "системы" - всего организма человека. Однако сами "системные нарушения" являются, как указывалось, проявлением "общего невроза", возникшего под влиянием психотравмирующих воздействий, и в той или иной степени сопровождаются расстройствами высшей нервной деятельности. Это дает основание не считать их самостоятельной формой. Нарушения эти возникают чаще при неврастении, реже - истерии и неврозе навязчивых состояний.

Больные нервы - больное тело

С середины 30-х годов XX столетия сторонники психоанализа стали широко пользоваться термином "психосоматика" для обозначения соматических нарушений, вызванных, по их мнению, неотреагированными переживаниями, интернированными в соматику (тело) и образовавшими "комплексы".

Далее ряд авторов стали под этим термином понимать соматические нарушения, вызванные:

- психическими травмами;
- эмоциональным стрессом;
- соматическими нарушениями при эндогенной депрессии;
- соматическими расстройствами, вызванными органическими или эндогенными нарушениями деятельности мозга (травмы, опухоли, эпилепсия, эндогенная депрессия и т. п.);
- расстройства вегетативных процессов, относящихся к так называемым неврозам внутренних органов.

По механизму своего возникновения, неврозы могут быть разделены на следующие группы:

- 1) нарушения, возникающие как сопутствующие проявления общих нарушений нервной деятельности, вызванных психической травматизацией;
- 2) нарушения, вызванные патогенным действием слова, изменяющего деятельность того или иного внутреннего органа или той или иной вегетативной функции, по механизму внушения (например, при ятрогениях) и самовнушения;
- 3) нарушения, вызываемые индифферентными до того раздражителями по механизму условного рефлекса.

Нарушения вегетативных функций, в том числе расстройства со стороны внутренних органов, зафиксировавшиеся и воспроизводимые по механизму "условной приятности или желательности" болезненного симптома, а также возникшие путем самовнушения в связи с их "условной приятностью или желательностью" для больного (мнимая беременность, псевдоаппендицит, рвота), относятся к истерии.

Нарушения функции, вызванные тревожным ожиданием неудачи (например, некоторые формы психогенной импотенции), относятся к неврозу ожидания.

«Ожидание неудачи травмирует больше, чем сама неудача»

Нарушения вегетативных функций

«Напряженная жизнь - боли в желудке. Боли в желудке - плохое настроение. А кого можно поймать на обед, когда настроение плохое? - Хищник»

Центральная нервная система оказывает важное регулирующее влияние на работу внутренних органов, в свою очередь подвергаясь влиянию с их стороны. Поэтому, нарушения ее функций могут нередко вести и к расстройству функций внутренних органов. Взаимосвязь их

осуществляется по нервным путям, через подкорковую область и вегетативную нервную систему. Как показали данные К. М. Быкова, М. А. Петровой, А. А. Хананашвили и др., при возникновении экспериментальных неврозов у собак одновременно развивается и ряд вегетативных расстройств. Таким образом, у животных экспериментально получены нарушения вегетативных функций, возникающие как сопутствующие проявления общих нарушений нервной деятельности, вызванных действием условнорефлекторных раздражителей.

«Нарушения нервной деятельности вызывают заболевания внутренних органов и систем человека»

У человека на фоне общих нарушений нервной деятельности к выраженным расстройствам вегетативных функций, в частности функций внутренних органов, могут вести как острые шоковые, так и хронические психические травмы.

Весьма патогенными оказались травмы, приводящие к сосуществованию противоречивых тенденций. Сюда относятся различные "запреты", ведущие к подавлению чувства страха при необходимости оставаться в устрашающей обстановке, "конфликты между долгом и желанием" и др.

«Чем больше "закручивать гайки" для себя, тем больше шансов стать невротиком»

Одной из причин обратимых нарушений деятельности внутренних органов у женщин, особенно "неврозов сердца", желудочно-кишечного тракта являются:

- длительная фрустрация,
- эмоциональный стресс,
- фригидность, дистамия.

Психотравмирующие раздражители могут вызывать:

- эмоции страха,
- тоски,
- аффекты ужаса,
- гнева и др.

Это может привести к возникновению эндокринно-гуморальных изменений, способных, в свою очередь, приводить к вегетативным расстройствам.

Организм человека, согласно этой концепции, на самые различные биологически сильные агенты и вредные воздействия, как, например, холод, жара, боль, введение инсулина, адреналина, а также на психические травмы может отвечать неспецифической реакцией, названной стрессом (в данном случае обычно переводится как чрезмерное напряжение). Это состояние может выражаться в виде общего адаптационного синдрома, который является неспецифической приспособительной реакцией, имеющей три стадии.

Первая стадия - реакция тревоги (аларма) - протекает с понижением температуры тела и артериального давления, гипогликемией, затем гипергликемией, ацидозом, эозинопенией.

Вторая стадия - сопротивления - характеризуется повышением артериального давления, гипергликемией, повышением температуры тела, алкалозом, увеличением массы коры надпочечников.

Третья стадия - истощения.

Раздражитель, вызывающий стресс (стрессор), действует по Н. Selye на организм либо непосредственно, либо через гипофизарно-адреналовую систему, приводя к выделению так называемых адаптивных гормонов. В частности, при этом резко увеличивается секреция АКТГ, вследствие чего передняя доля гипофиза оказывается не в состоянии одновременно продуцировать гонадотропные гормоны. Поэтому, во время стресса у женщин наступает аменорея, а у мужчин - импотенция.

«Стресс - это средство для потери потенции как мужчины, так и женщины»

Кроме того, при реакции тревоги может усилиться секреция пептических энзимов, вследствие чего образуются язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Состояние стресса, вызванное психическими факторами (действием информации), принято называть эмоциональным стрессом. Последний может вызываться информацией, порождающей как отрицательные эмоции, так и положительные. Реакция на психический стрессор определяется, с одной стороны, значимостью той информации, которую он несет, с другой - врожденными и приобретенными физиологическими особенностями нервной системы.

Различные виды стресса вызывают возбуждение гипоталамуса рефлекторным путем или через кору, что ведет к увеличению секреции АКТГ передней долей гипофиза (E. Gellhorg, G. Loofboogow) При этом только воздействия, связанные с эмоциональным возбуждением, вызывают активацию этого механизма через задний отдел гипоталамуса (P Smelik). Симпатико-адреналовая система, активируемая лимбическим мозгом и задним отделом гипоталамуса, играет большую роль в возникновении психосоматических нарушений в условиях эмоционального стресса.

Таким образом, психические травмы могут привести к изменениям, вызывающим вегетативные расстройства, в частности, нарушения функции внутренних органов.

Действительно, при неврозах обычно отмечаются те или иные вегетативные нарушения, не выступающие на передний план. Иногда, однако, эти нарушения могут быть центральными и привлекают основное внимание больного, в то время как отходят на задний план сопутствующие им общие нарушения нервной деятельности:

- повышенная раздражительность;
- тревога;
- беспокойство;
- подавленное настроение;
- бессонница и т. д.

При этом могут возникать нарушения в сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, половой и других системах. Вегетативные нарушения в клинике неврозов могут проявляться в виде вегетососудистой дистонии и кризов. При дистонии вегетативные расстройства бывают в виде резкой симпатикотонии:

- учащение пульса;
- повышение артериального давления;
- сухость во рту;
- зябкость конечностей;
- белый дермографизм и др.

Может наблюдаться ваготония:

- замедление пульса;
- понижение артериального давления;
- повышенная саливация;
- усиление перистальтики кишечника;
- покраснение кожи;
- красный дермографизм.

Иногда явления симпатикотонии и ваготонии сочетаются. На фоне дистонии могут наблюдаться вегетативные кризы, обычно связанные с эмоциональным состоянием: симпатико-адреналовые, вагоинсулярные и смешанные.

Первые выражаются в учащении пульса, болях и неприятных ощущениях в области сердца, повышении артериального давления, бледности кожных покровов, онемении и похолодании конечностей, нередко ознобе.

Вторые - в ощущении замирания или перебоев в области сердца, чувстве нехватки воздуха, удушье, неприятных ощущениях в эпигастральной области, усилении перистальтики. При этом отмечается гиперемия кожных покровов, ощущение жара, потливость, полиурия.

Кризы обычно сопровождаются состоянием тревоги или страха. Длительность кризов - от нескольких минут до нескольких часов. На отграничении этих кризов от приступов эпилепсии, а также от истерических припадков, мы остановимся при рассмотрении последних.

Da Costa (1871) на основании наблюдений, сделанных во время Гражданской войны в США, описал нарушения сердечно-сосудистой системы, названные им "возбудимым сердцем солдата" и позднее получившие название "синдрома усилия", "нейроциркуляторной астении". Больные военнослужащие, побывавшие в боевых действиях, по описанию бывшего главного психиатра военного округа, участника событий в Афганистане, А. Ф. Аляпкина (1995), жаловались на сердцебиение, особенно при физической нагрузке, ощущение перебоев и замирания сердца, боли, в большинстве случаев тупые и длительные, локализующиеся в области груди. Наряду с этим, часто отмечались одышка, ощущение слабости, потеря аппетита, тошнота, изменчивость настроения, повышенная раздражительность, рассеянность, боязливость, тревога. Пульс обычно был ритмичным с тенденцией к тахикардии. Лишь изредка наблюдалась экстрасистолия и крайне

редко - мерцательная аритмия. Все сердечно-сосудистые расстройства у больных носили обратимый характер.

Wood (1952) на основании наблюдений, сделанных во время второй мировой войны, подчеркивает сходство симптомов нейроциркуляторной астении с симптомами, свойственными сильному страху.

Т. С. Истманова отмечает, что у большинства больных с этим синдромом, лечившихся в разных госпиталях во время Великой Отечественной войны, имелись указания на тяжелую психическую травматизацию, в большинстве случаев связанную с боевой обстановкой. Нейроциркуляторная астения, по мнению этого автора, является "общим неврозом с преимущественными проявлениями со стороны сердца, так как никаких симптомов избирательного органического поражения сердца установить не удастся". Несомненно, что в значительном числе случаев "нейроциркуляторная астения" военного времени вызвана не физическим перенапряжением, перенесением инфекционных заболеваний и тому подобными причинами, а психической травматизацией, связанной с пребыванием заболевшего в опасной для жизни обстановке.

«Опасная для жизни обстановка сильно травмирует психику и формирует невротические состояния»

При этом иногда в фиксации возникших нарушений играет роль и характерный для истерии механизм "бегства в болезнь", "условной приятности или желательности" болезненного симптома.

В ряде случаев невроз способствует возникновению болей в области сердца. Принято называть стенокардией только те болевые ощущения, которые вызваны преходящей ишемией миокарда и связаны с недостаточностью коронарного кровообращения. Вызванные любыми другими причинами, например, неврозом, шейным остеохондрозом, межреберной невралгией традиционно называют кардиалгией.

Кардиалгия часто проявляется в виде жгучих (определяемых самим больным словом "печет"), колющих или ноющих болей в области верхушки сердца, на ограниченном участке, реже - между вторым и четвертым ребрами слева от грудины.

Как правило, эти боли отдают в левую руку или под угол левой лопатки. Болевые ощущения носят длительный характер - десятки минут, часы. Они могут повторяться в течение суток и возобновляться на протяжении нескольких дней. Эти болевые ощущения провоцируются или усиливаются под влиянием неприятных эмоций, в связи с усиленной рабочей нагрузкой (как умственной, так и физической).

«Эмоциональный стресс -> Кардиалгия»

В отличие от стенокардии, боли при невротической кардиалгии отличаются:

- локализацией (при стенокардии боль распространяется по площади в пол-ладони или больше, в тяжелых случаях она занимает почти всю переднюю поверхность грудной клетки);

- тем, что показывая, где болит, больной стенокардией чаще всего кладет ладонь на грудную клетку, что весьма характерно;

- боли иррадиируют не только в левую руку и под левую лопатку, но и в оба плеча, обе руки, шею и нижнюю челюсть.

Боль при стенокардии более жгучая, сжимающая.

При этом больной ограничивает физическую нагрузку останавливается при ходьбе или замедляет шаг, садится. В пользу стенокардии говорит возникновение боли ночью, при пробуждении, после еды, при резком встречном ветре или выходе на холод. Отмечается усиление боли в горизонтальном положении и ослабление - в положении сидя. При стенокардии болевой приступ снимается нитроглицерином (1-2 таблетки под язык), а при продолжении боли в течение 3-4-х минут повторным приемом нитроглицерина, и не снимается валидолом.

При "неврозе сердца" валидол обычно снимает боли, в то время как нитроглицерин не оказывает положительного действия. У больных стенокардией иногда могут быть и боли невротического характера, поддающиеся устранению валидолом.

Если боль устраняется валидолом - это говорит в пользу ее невротического характера, если нитроглицерином - в пользу стенокардии.

В целях уточнения диагноза, у таких больных необходимо сделать ЭКГ и при отсутствии указаний на коронарную недостаточность повторить это исследование с физической нагрузкой. Кроме того, у больных "неврозом сердца", а также больных с органическим заболеванием, часто

наблюдается страх за работу сердца - кардиофобия, в связи с чем возникает подавленное настроение. Появляются:

- боязнь физической нагрузки (начинает передвигаться медленным шагом);
- боязнь долго оставаться в одиночестве или ехать в транспорте с автоматически закрывающимися дверьми ("если станет плохо, то не выйти");
- и другие явления, характерные для невроза навязчивых состояний (фобического невроза).

Внимание больного фиксировано на работе сердца. Он убежден в тяжелом его поражении, в плохом кровоснабжении сердечной мышцы. Эта кардиофобия обычно сочетается с подавленностью настроения. Любая характеристика состояния сердца воспринимается такими больными извращенно. Такие выражения врача, как "нормально учащенная деятельность сердца", "небольшое увеличение его границ" (что определяется чаще всего ошибочно), "признаки повышенной симпатикотонии" и т. д., вызывают тревогу.

«Он слишком много переживал. - О больном»

Особенно тягостны для больных неврозом ошибочные трактовки высоких зубцов Т, укорочение интервала Р-Q, так как сам больной относится к ЭКГ- исследованию, как к очень важному методу определения болезни сердца. Нередко больные неврозом с наличием у них кардиалгии подолгу массируют болевую область или постоянно держат на этом месте ладонь. Часто у них встречаются жалобы на своеобразную одышку, выражающуюся в периодически возникающей настоятельной необходимости сделать 2-3 глубоких вдоха на фоне равномерного, спокойного дыхания. Такой "воздушный голод" повторяется в течение дня несколько раз, особенно при волнении. Чаще всего эти глубокие вдохи не приносят полного удовлетворения.

У больных неврастениями "сердечные" жалобы по частоте располагаются следующим образом:

- сердцебиения;
- боли в области сердца;
- одышка;
- перебои.

У большинства больных отмечается сочетание всех отмеченных симптомов. Приводим характерное наблюдение нарушений сердечной деятельности ("невроза сердца"), возникших как сопутствующее проявление общих расстройств высших нервных функций.

Случай первый.

Больная Б., 32 года, техник, обратилась с жалобами на сердцебиение, ощущения перебоев, постоянные колющие боли в области сердца, общую слабость, раздражительность, эмоциональную лабильность, временами чувство тревоги, подавленное настроение. Эти ощущения возникли месяц назад после длительной психической травматизации. Последний год тяжело болела мать. Она за ней ухаживала, волновалась, уставала. В это же время ухудшились отношения с мужем, они развелись. Муж начал пить, грубо вести себя с больной. Поддержки не оказывал. На развод подавать не хотел. Долго пришлось уговаривать. После развода и появились данные признаки. Из перенесенных заболеваний отмечает лишь корь в детском возрасте.

По характеру общительная, эмоционально-лабильная. Пульс 72 в минуту, ритмичный, лабильный. Границы сердца в пределах нормы, тоны ясные, шумов нет. Неврологический статус легкий тремор пальцев рук, гипергидроз. На ЭКГ в покое и после физической нагрузки отклонений от нормы не обнаружено. Рентгеноскопия грудной

клетки: размеры и конфигурация сердца - норма. Клинический анализ крови в пределах нормы.

Проводилось лечение глюкозой, витаминами, психотерапия. Самочувствие улучшилось, неприятные ощущения в области сердца стали редкими и незначительными. После месячного консультирования у частного психотерапевта и психолога уехала на три недели в дом отдыха.

Катамнез через четыре года: самочувствие хорошее. Не приятных ощущений в области сердца нет. Три года назад повторно вышла замуж. Отношения с мужем хорошие. Имеет годовалого ребенка...

В приведенном наблюдении у астеничной, эмоционально-лабильной женщины под влиянием длительной психической травматизации возникли явления неврастения с преимущественными нарушениями сердечной деятельности. Невроз сердца представлял лишь сопутствующее проявление общих нарушений нервной деятельности. Нарушения сосудистого тонуса, возникающие как сопутствующие проявления общих расстройств нервной деятельности, у

больных неврозами характеризуются прежде всего лабильностью уровня артериального давления. Она выражается в более высоком и длительном повышении прежде всего систолического давления, что указывает на увеличение ударного объема сердца. Повышается у них также и диастолическое давление, но незначительно по сравнению с исходным.

Таким образом, нарушения тонуса сосудов у больных неврозами часто имеют такой же характер, как у больных нейро-циркуляторной дистонией гипертензивного типа, то есть повышение лишь систолического давления. Больных с чрезмерной лабильностью артериального давления некоторые авторы рассматривают как лиц, находящихся в предгипертоническом состоянии, хотя гипертония у них может никогда и не развиться.

Несмотря на то, что у больных неврозами и реактивными депрессиями артериальное давление обычно в норме, Г. Ф. Ланг (1950) считал главным этиологическим и патогенетическим фактором, вызывающим заболевание гипертонической болезнью, психическую травматизацию и психическое перенапряжение длительными заторможенными эмоциями отрицательного характера.

«Длительные отрицательные эмоции - мои лучшие слуги! - Смерть»

Случай второй.

У больного К., 36 лет, директора коммерческой фирмы, по характеру самолюбивого, тщеславного, несколько высокомерного, педантичного, длительно помнящего обиды, возник конфликт с конкурентом. Последний, по мнению К., относился к нему необъективно, делал в прессе и публично бестактные замечания, поставил под сомнение коммерческую деятельность К. Ценой большого внутреннего напряжения К. не проявлял своего возмущения, вел себя, словно ничего не происходило. После очередных неприятностей у К. была обнаружена гипертония. Повышенное давление держалось 5 месяцев. После курса работы с частным психологом все постепенно пришло к норме.

В данном случае гипертония возникла под влиянием психотравмирующей ситуации, в которой ценой большого внутреннего напряжения подавлялись проявления чувства обиды, возмущения.

«Долго хранить в себе обиду - значит быть лютым врагом своему здоровью»

В возникновении заболевания играли роль и характерологические особенности, связанные с дефектами воспитания (неадекватный уровень притязаний, переоценка своей личности, высокомерие, а также склонность к длительному сохранению отрицательных эмоций).

Вероятно, вследствие возбуждения в гипоталамической области, регулирующей сосудистый тонус, резко повысилось артериальное давление, которое нормализовалось после прекращения психической травматизации. Ряд наблюдений над острым развитием гипертонии вслед за действием психической травмы, вызвавшей сильный испуг, приводится А. Л. Мясниковым (1954). В дальнейшем своем течении гипертония может привести к изменениям в почках, в связи с чем патогенез ее будет не нейрогенным, и тогда уже она не может быть отнесена к неврозам.

«Психическая травма может не только вызывать легкие обратимые нарушения сердечно-сосудистой деятельности, но и привести к смерти»

В основе смерти, наступающей под влиянием шоковой психической травмы (сильного страха), по всей вероятности, лежит внезапное поступление в кровяное русло большого количества катехоламинов, вызывающее остановку сердечной деятельности. Сюда же относится так называемая вуду-смерть, описанная W. Cannon (1942), H. Ellenberger (1951), J. A. van der Holven (1956) у первобытных народов Австралии и Африки. Она наступает как внезапно, молниеносно, так и более или менее отсроченно - спустя несколько часов или дней после возникшего представления о ее наступлении.

«Психическую травму может получить каждый, но не каждому дано ее вылечить. Обращайтесь к своему психологу»

Например, смерть может наступить у здорового человека через 2 дня после нарушения важного запрета (табу). Предшествует ей картина сильнейшего вегетативного возбуждения.

В американском руководстве по психиатрии (American Handbook of Psychiatry, 1959) приводится следующее сообщение Agieti: в одной из деревень Италии пожилой человек не раз говорил, что он умрет, когда рухнет башня, стоявшая несколько веков. Неожиданно во время грозы в башню попала молния, и она рухнула. Вскоре после того, как человек узнал о происшедшем, он умер.

В наблюдении, приведенном G. Klumbies, молодая женщина 35-ти лет перенесла грипп. Ее показали известному клиницисту, к которому она до того неоднократно обращалась на протяжении последних двух лет по поводу иногда возникавшей декомпенсации порока сердца. Профессор не нашел у нее никаких признаков сердечной недостаточности и рекомендовал ей встать с постели и ходить. Уходя, он шутя сказал несколько боязливой, мнительной и назойливой пациентке: "Вам нечего бояться по поводу вашего сердца, раньше меня вы все равно не умрете или уж, если умрем, так вместе!" На следующий день он внезапно скончался. Больная пришла в ужас. Говорила, что она теперь тоже умрет. Пульс стал 120 в минуту, и несмотря на принятые меры, через два дня после этого наступила смерть при явлениях отека легких.

«Страх смерти приближает ее, а иногда и опережает ее естественный приход»

Возможность наступления смерти под воздействием страха, в том числе под влиянием внушенных или самовнушенных представлений о неизбежности ее наступления, следует учитывать во время тяжелых эпидемий (например, холеры, чумы) Не исключено, что такого рода смерть может наступить у мнимозаболевших. По всей вероятности, иногда она может возникать и у мнительных больных в связи с мнимым инфарктом миокарда, особенно если при этом еще оказывается налицо тяжелое ятрогенное воздействие.

Известен случай, когда у женщины 38-ми лет на операционном столе обнаружили диссеминированные метастазы рака в брюшной полости. Операция была приостановлена, созван консилиум, и брюшная полость зашита без удаления узлов. После операции больная прошептала: "Я все слышала! Неоперабельный рак, я умираю!" Смерть наступила на вторые сутки при явлениях падения сердечной деятельности. Может быть, в ее наступлении большую роль сыграл психогенный фактор.

Одним из частых сопутствующих признаков общих нарушений высшей нервной деятельности является расстройство дыхания, в частности одышка. Она не связана с нарушением кровообращения, может наблюдаться в состоянии покоя, уменьшается или исчезает при отвлечении внимания. Чаще всего при этом наблюдаются затруднения вдоха, аритмичность дыхания, периодические частые глубокие вдохи, ощущение недостатка воздуха. В патогенезе ее большую роль играет нарушение автоматизма акта дыхания вследствие фиксации на нем внимания. Повышенная возбудимость, быстрая истощаемость нервных процессов, а в связи с этим и недостаточная способность к длительному волевому напряжению, повышенная реактивность на ощущения, возникающие при недостатке кислорода, могут лежать в основе нарушения способности к произвольной задержке дыхания на вдохе и выдохе, часто наблюдаемой у больных неврастенией.

Например, по А. А. Шатрову (1961), примерно одна треть больных неврастенией мужчин могла произвольно задержать дыхание на вдохе (после двух глубоких вдохов) лишь на 20-40 секунд вместо 50-60 секунд в норме, и одна треть женщин - на 15-30 секунд вместо 40-50 секунд в норме. Психические травмы, вызывающие эмоцию страха или аффект испуга, могут вести не только к сердечно-сосудистым, но и различным другим нарушениям функции внутренних органов. Так могут возникать нарушения функции пищеварения, выражающиеся в снижении аппетита, повышении кислотности желудочного сока, поносе ("медвежья болезнь").

«"Медвежья болезнь" - недобрый знак волнений души»

Влияние условнорефлекторных раздражителей на секрецию желудочного сока было впервые показано И. П. Павловым. Интересно, что G. FMahl (1953), вызывая у собак и обезьян длительное состояние страха действием условнорефлекторных раздражителей, обнаружил у них наряду с изменением в поведении учащение пульса, а также увеличение количества свободной хлористоводородной (соляной) кислоты и общей кислотности желудочного сока. В противоположность этому, в момент действия безусловного болевого электрокожного раздражителя наблюдалось торможение секреции хлористоводородной (соляной) кислоты. У больных людей, находившихся в состоянии "эмоционального беспокойства", Mahl обнаружил повышение кислотности желудочного сока, причем высокая секреция его была в то время, когда больной находился в состоянии "эмоционального перенапряжения", испытывал боли в области живота.

«Берегите ваши нервы. Это ваше здоровье!»

Психологические кризисы

В наше время "кризис", "стресс", "напряженность" и т. п. очень часто употребляемые и актуальные слова. Всем понятно, что они относятся к некоторым особым моментам в жизни, которые могут приводить к печальному исходу. Поэтому бытует мнение, что их надо избегать и с ними надо бороться. Однако это не так, и при ближайшем рассмотрении становится понятным, почему. Мы ограничимся таким явлением, как психологический кризис.

«Кризис души - болезни тела»

Каждый человек, отдает он себе в этом отчет или нет, имеет некое содержательное психологическое "ядро" - смысл жизни. Активность человека реализуется через многочисленные интеллектуальные, эмоциональные, мотивационные, волевые и другие механизмы. Каждым своим действием и поступком он как бы говорит себе: "А я вот такой! "

«Психологический кризис - это невозможность осуществлять цикл воплощения себя, свой жизненный замысел»

При этом нет нарушений функций мозга, человек практически здоров. Он может, конечно, заболеть, у него может возникнуть, например, невроз, но не в этом суть. Внешние обстоятельства дают возможности, при которых человек может действовать, как и раньше. Но развивать прежнюю активность он уже не может по внутренним психологическим причинам, он как бы утратил понимание и чувство, что ему это нужно. Такое состояние сопровождается интенсивными, часто отрицательными по окраске эмоциями. Возможны трудно поправимые, тяжелые и даже трагические поступки, человек может заболеть, оказаться психологически травмированным на всю жизнь. Но возможны и прямо противоположные последствия: человек может стать более зрелым, собранным, добрым, человечным, сильным, смелым и мудрым - "вырасти", подняться на новую ступень в своем развитии.

Человек в течение своей жизни не один раз переживает психологические кризисы. Выделяют различные виды кризисов в зависимости от причины:

- отрыв от семьи;
- уход на пенсию;
- резкая смена профессии;
- изменения (понижения или резкого повышения) социального статуса;
- возрастные кризисы;
- болезни;
- социально-статусные (или ролевые);
- кризисы внутреннего роста;
- насилие.

С возрастом изменяются возможности и внутренние состояния. Человек вдруг осознает, что он уже взрослый и ему можно то, чего нельзя было вчера: он - отец ребенка, глава семьи и от него зависят судьбы жены и детей.

Или умирает близкий человек, и оказывается - он значил так много, что жизнь без него бессмысленна!

Происходят резкие социальные изменения, рушится мир привычных ценностей: опусти забрало и, расталкивая других, иди к богатству (а привык думать, что жизнь другого тоже что-то значит).

Весьма отчетливо психологическая суть кризиса выступает при кризисе достижения (успеха). Человек стремится стать олимпийским чемпионом. Вся жизнь с раннего детства расписана по минутам: тренировки, режим питания и т. п. Родители подчиняют свою жизнь той же задаче - ребенок будет чемпионом! В 24 года он стоит на пьедестале, звучит гимн, он - олимпийский чемпион. А когда отгремели литавры победы, в тишине возник вопрос: а что дальше? И оказалось, что ответа нет! Возник тяжелый кризис, дальше неинтересно, все интересное позади, а впереди много, много пустых дней - зачем они, непонятно...

Итак, кризисы - явление закономерное и необходимое для роста личности. Основной вопрос в том, чтобы суметь выйти из кризиса достойно и более зрелым, сильным, чем раньше.

Перед каждым человеком всегда стоит вопрос об ответственности за себя: как "вписаться" в жизнь, как распорядиться тем, что заложено в тебе природой, родителями и усвоенной культурой, как организовать свое внутреннее "хозяйство", в том числе и наиболее тонкое - психологическое, особенно, когда нужно как бы умереть и родиться в новом облики, пройдя психологический кризис.

Прежде чем говорить о течении кризисов, логично остановиться на их типах в зависимости от тех психологических механизмов, которые испытывают максимальные напряжения.

Известно, что психологические процессы, которые мы вслед за Ф. Е. Василюком будем называть переживанием, имеют свои внутренние цели. Их четыре:

- 1) испытать сейчас ("здесь и теперь") удовлетворение;
- 2) реализовать какую-то деятельность соответственно какому-то мотиву;
- 3) обеспечить упорядоченность своего внутреннего мира;
- 4) обеспечить личностный рост - прогресс личностной структуры - стать психологически совершеннее.

Осуществление совокупности этих целей - в реализации психической жизни. Невозможность реализации любой из них приводит к разным видам психологических кризисов.

Первый тип кризиса связан с кризисом удовольствия и часто включает, как разрешающий механизм, психологическую защиту. Если для человека на каком-то этапе и в каких-то обстоятельствах чрезвычайно важно пережить чувство удовлетворения, и ему становятся в тягость негативные переживания, то любая трудность воспринимается им как трагедия. У него возникает душевная боль, ощущение катастрофы. Тогда включаются механизмы психологической защиты, суть которых - искажение реальности.

Искажение реальности - механизм психической защиты

Человек как бы не видит и не слышит, что происходит в действительности. Смысл происходящего блокируется для сознания. Человек не допускает для себя осознание происходящего. Сознание прибегает к ряду уловок: подмене содержания, забыванию существенного, внушению, что это - ерунда, толкованию совсем в другой плоскости, приписыванию ведущей роли другим людям и обстоятельствам и т. п.

Механизмы искажения реальности:

- рационализация (удобное объяснение);
- девальвация (а яблоко еще незрелое!);
- проекция (это не я - это он такой!);
- вытеснение из сознания негативной информации, забывание неприятных обстоятельств.

«Забывается всегда нежелательная информация. Память вытесняет то, что неудобно душе»

Когда на человека внезапно "сваливаются" грозные обстоятельства, ему становится настолько тяжело, что он как бы замирает и отстраняется. Не принимает и не допускает, что это происходит с ним, именно с ним. Эта фаза неприятия характерна для реакции на экстремальные факторы. Биологически это оправдано. У животных многих видов реакция каталептической неподвижности при опасности (прикинуться мертвым) распространена. Нечто подобное, но без внешних выражений, происходит в этой фазе и с человеком. Рациональный смысл - авось пронесет! Здесь психика защищается от непосильных переживаний. К сожалению, этот тип реакции у многих людей возникает на значительно менее сильную стимуляцию.

В экстремальной ситуации человек включает фильтры и не видит неприятного, в том числе своих дурных поступков, которых он видеть не хочет.

« Я всегда прав! - Монстр»

В самосознании и в восприятии других возникают устойчивые искажения. Накапливаясь, они делают человека неадекватным обстоятельствам и себе. Он не видит себя и обстоятельства без сильных, угодных ему искажений. Это ведет к другим типам кризисов. Очень часто неправильное использование механизмов защиты приводит к неврозу. Выход из этого кризиса - только в межличностных отношениях, когда в благожелательной обстановке человек вдруг прозревает и начинает ощущать свою неадекватность.

Благожелательная обстановка - единственное средство помочь адекватно увидеть себя.

«Тепло во взаимоотношениях, мудрость, дружелюбие и терпение помогут справиться с агрессией и неадекватными поступками»

В частности, с этой целью рекомендуется заводить новые знакомства, искать хороших друзей, дарить им тепло своего сердца. Это обязательно согреет и вас самих.

Второй тип кризиса - фрустрация. Преодолеть его помогают рационалистические механизмы - механизмы поиска новых форм поведения. Этот тип кризиса возникает, когда человек, испытывая какую-то сильную потребность, не может ее удовлетворить, потому что в его арсенале нет (или он не находит) подходящих средств воздействия на внешние обстоятельства.

Условия тут таковы. Препятствие - внешнее, надо найти способ его преодолеть. Выйти из ситуации человек не может (таковы обстоятельства). Типичная картина такова: сначала человек выбирает поведение, которое может, в принципе, привести к успеху, причем поведение это достаточно хорошо организовано. Но результат не достигается, вторая попытка кончается также неудачей, начинаются вариации - опять безрезультатно. Человек многократно повторяет безнадежное поведение, или он модифицирует его так, чтобы действовать было легче, но по сути это поведение уже в принципе желательного результата дать не может.

Сначала он это осознает, а потом уже не осознает и продолжает бессмысленное (в плане его намерений) поведение, расходуя силы, время и усиливая внутреннюю напряженность. Параллельно происходит дезорганизация самого этого поведения: оно хуже упорядочено. Наконец, человек как бы "залипает" на цели и способе: пусть я умру, но сделаю это только таким способом! Затем, если изменились обстоятельства, появилась возможность выйти из ситуации, сменив цель и деятельность, он сделать этого не может.

Выход из кризиса обеспечивается поиском новой поведенческой формы.

Что нужно сделать, чтобы выйти из кризиса:

- отодвинуть по времени удовлетворение;
- прекратить всякую деятельность;
- осознать степень соответствия поведения смыслу;
- поискать подходящий вариант другой формы поведения с тем же смыслом;
- проверить важность цели, возможность и осуществимость отказа от нее;
- попробовать отказ;
- отказаться можно: стало субъективно свободнее;
- еще раз вернуться к другим формам адекватного поведения.

Тут поможет инсайт (озарение). Попробовать достигнуть желаемого, осознать затраченный ресурс (время, энергия и другие ценности). Свободно решайте - отказаться или продолжить. Все время возвращайтесь к чувству: я могу этого не делать!

И самое главное при этом типе кризиса - не подменять реальность, видеть ее такой, какая она есть, запастись терпением, модифицировать свои способности, ни в коем случае не сползти к неадекватным действиям, а искать реальный способ разрешающего поведения.

Внутреннее поведение нужно точно согласовать с реальностью и помнить, но максимально спокойно, о времени.

«Смотри, куда едешь!»

Третий тип кризиса - ценностный кризис. В его основе лежит борьба мотивов. Человек всегда включен в многообразные отношения, реализуемые разными деятельностями, каждая из которых имеет свои ведущие мотивы. Борьба реализуемых отношений во внутреннем мире выступает как борьба мотивов. Выбор мотива, имеющего право на реализацию сейчас, связан с построением иерархии мотивов в соответствии с принимаемой личностью системой ценностей. Отношения между ценностью и мотивом очень непростые.

Мотив всегда энергетически и эмоционально заряжен, он - двигатель осуществления деятельности. Он всегда индивидуален. Он всегда только мой: моя психика отводит энергию этому мотиву в соответствии с моей индивидуальностью.

Причем мое сознание может этого не осознавать!

Ценность - это то, что представляет значение для меня и, одновременно, для общества. Ее приоритет среди других мотивов осознается более-менее четко. Это то, "как должно быть" по социально принятым правилам. Отсюда трудности: планируемое на языке ценностей может в реальности оказаться не соответствующим истинно заряженным энергией мотивам. Что важно, то оказалось слабо мотивированным, и наоборот. Ценность проходит сложный путь, пока не станет истинной, действительно энергетически значимой - мотивом.

Таким образом, суть ценностного кризиса в следующем. Человек в ситуации столкновения мотивов не в состоянии сделать выбор. Не работает ценностная система. Он колеблется, идет время, уходит ситуация, упускаются шансы, могут нарушаться отношения с другими, но он топчется на месте, он не в состоянии решиться. Этот кризис имеет разные варианты. Самый простой - если неадекватна какая-то часть (не центральная, не сердцевинная) ценностной системы, тогда процессы переделки этой части не так травматичны.

Несколько более тяжелый случай, когда ценностная система изменилась в силу необратимого события, например, в случае смерти близкого человека. Его объективно уже нет. Но в нашем сознании он еще живет. Проходит ряд этапов, пока не осознается необратимость события, жизнь образа застывает в завершенности, он идеализируется и становится ценностным образом, занимая уже другое место, в другом ряду ценностной системы. Изменяется иерархия ценностей и мотивов - можно жить дальше.

Наиболее сложный случай возникает, когда вся система ценностей, которой руководствовался человек, оказывается несостоятельной - она привела к жизненному краху. Тогда есть два весьма противоречивых пути. Один - найти среди осколков разрушенной системы новое ядро смысла жизни: для чего, для кого дальше жить? И основываясь на нем, начать жить по-новому.

Другой путь связан с истинно человеческой свободой, когда основная ценность, ради которой жил человек, не может оцениваться рассудком. Человек признает эту ценность соответствующей более высокой реальности, чем та, которая доступна земному рассудку. Эта ценность для человека больше, чем жизнь. Человек идет на все, чтобы не изменить ей, и готов платить за это своей жизнью (иногда не только своей).

«Нет такой ценности - цена которой жизнь. Исключение - жизни окружающих»

Четвертый тип кризиса - целостный кризис. Суть его такова. Выделяют теоретическое и практическое сознание. Теоретическое сознание строит конструкции на языке понятий и идеальных форм, которые могут быть совершенно оторванными от реальности. Оно не признает времени, ситуативности и мелочей. Оно очень свободно. В нем вечный человеческий дух. Но оно же планирует заказ на земное реальное практическое действие. В нем работают ценности и мотивы. Оно решает вопрос об осуществимости, но не осуществляет. Практическое сознание огрубляет, "пригоняет" к месту и времени, имеющимся ресурсам, переводит на практический язык планы теоретического сознания.

Практическому сознанию противостоят: теоретическое сознание, с одной стороны, и реальность - с другой. Воля - это тот механизм, который обеспечивает их согласие и соответствие. Самое важное - это устойчивость всей системы.

Дело в том, что иерархия мотивов, принятая до начала осуществления планов, в процессе их реализации может измениться. То, что казалось очень желаемым до действия, под влиянием трудностей может потерять свою привлекательность. "Услужливые" механизмы защиты готовы исказить реальность, чтобы уменьшить негативные переживания. Начнут изменяться образы, ситуации, и система мотивов "поползет"... Центральный механизм для выхода из этого кризиса - воля вместе с напряженно работающим творческим блоком, который все время создает новые комбинации ценностей, мотивов, эмоций, теоретического, практического сознания и реальности. Воля есть не только сила - это механизм управления психикой, который может обещать и угрожать, приказывать и закрывать пути к отступлению...

Здесь кризис - это кризис воли и творческого процесса. Такой кризис сопровождается разрывом отношений с близкими людьми. Человек как бы сжигает мосты, и только близкие люди или профессиональные психологи могут вернуть его к значимым контактам.

«Потеря отношений с окружающими людьми - это потеря самого человека»

Кто-то на какой-то срок должен взять на себя часть функций воли и творческого блока, но так, чтобы не разрушить уверенность человека в том, что дальше он справится сам. Иначе другой ему будет нужен всегда!

Психологические кризисы - это необходимые бури, рождающие новое. Вредны кризисы надуманные, когда люди в них играют, чтобы управлять другими. Тогда они разрушают себя медленно, но верно.

Хотя психологические кризисы бывают различного типа, некоторые моменты выхода из кризиса общие. Для преодоления кризиса можно использовать опыт людей, успешно прошедших через жизненные испытания. Обращение за консультацией к психологу - это также верный способ решения проблем. Хотя каждый должен стараться решать их сам, однако консультация специалиста при этом не помешает.

Первый процесс, который при всей болезненности требует усиления - это осознание своего актуального состояния. В кризисе этот далеко не всегда хорошо развитый уровень страдает значительно. Суть движения к развитию осознания - это воспитание в себе установки "пассивного" наблюдателя за потоком своих мыслей.

Есть группа упражнений, способствующих этому. Например, такое. Явно существуют три крупных среза осознания:

- то, что я воспринимаю (слышу, вижу, ощущаю);
- чувствую (приятно, неприятно, горько, обидно, больно, щекотно и т. п.);
- думаю (мои мысли).

Надо постараться не вмешиваться в ход сознания, а только словесно фиксировать происходящее. Сядьте на стул, в кресло и вслух фиксируйте для себя эти стороны потока сознания - последовательно каждую область в течение 2-3-х минут. Начинайте с произнесения своего полного имени: я, Иванов Иван Иванович, вижу отчетливо... И перечисляйте, что видите перед собой, с краткими определениями. Потом: я чувствую, что у меня затекла правая нога (неудовлетворенность, досаду и т. п.)... И таких - 2-3 цикла.

Сделайте то же стоя, лежа. Причем желательно не забывать, что у вас есть разные виды чувств: зрение, слух, осязание, обоняние, "суставное" чувство. Важно сосредоточиться на том, что ощущается в данный момент. Такого нейтрального наблюдателя в себе полезно воспитывать независимо от наличия кризиса, но в кризисной ситуации это поможет высветить для сознания то, что упускается как "деталь", которая, однако, может оказаться важной.

Другое упражнение направлено на осознание того, что осознается лишь с сопротивлением. Называется этот процесс "осознание противоположностей".

Каждое свойство и состояние человека могут быть обозначены точкой на шкале с крайними полюсами: сильный - слабый, робкий - смелый и т. п. Обычно приятное и приемлемое для нас мы осознаем лучше, чем то, что нам неприятно знать о себе. Но это - мы: нельзя оторвать часть себя. С другой стороны, мы не свободны в выборе, если делаем его, закрыв глаза на какие-то свои с трудом осознаваемые чувства. А эта несвобода усиливает тревожность и скованность.

«Кризис часто делает восприятие себя односторонним, поэтому важно осознавать свои противоположности»

Делайте упражнения на обращение. Например: "идет дождь" - что противоположно дождю? Я делаю массаж кому то - что я ощущаю, если он делает массаж мне и т. п. Сделайте 20-30 таких обращений. Вообще, поиграйте: переворачивайте слова, имеющие привычный смысл и т. п. Напишите список противоположных человеческих качеств. Отметьте свои, представьте, что противоположные качества - ваши. Дайте себе словесный отчет. Следует заметить, что автоматически конфликтная сфера тоже будет обращаться.

Третьим важным моментом для возникновения ситуации выхода из кризиса является интеграция разных сфер осознания. Здесь эффективны упражнения, когда одна и та же ситуация последовательно описывается на языке ощущений, эмоций и, наконец, мыслей. Например: у меня сжаты челюсти, я чувствую напряжение жевательных, мышц. Иными словами - я сержусь, я злюсь. Я думаю, что в нашем обществе много несовершенного и т. п. Повторите это 2-3 раза. Понаблюдайте за своими ощущениями. Учтите, что кризисные переживания тоже станут по-своему интегрироваться.

Наконец, поскольку кризис всегда связан с эмоциональным напряжением, которое может приводить к дезорганизации поведения и тонкого рассогласования психических процессов, то умение регулировать его - расслабляться и мобилизовываться - всегда очень полезно. Мышечное расслабление способствует снятию психического напряжения, поэтому в аутотренинге следует применять упражнения на расслабление. Но эти упражнения лишь часть того, что необходимо.

Есть еще одно эффективное упражнение моя комната ("мой дом") Сядьте, расслабьтесь и начните строить в воображении свою любимую комнату с видом на озеро, лес или куда-то еще. Обставьте ее, как вы хотите, представьте свое кресло, свое любимое место в ней. Запомните ее и мысленно уходите в нее отдыхать в любое время в течение дня. Побудьте в ней 5-7 минут, и вы ощутите прилив сил.

«Мысли о доме отгоняют плохое настроение, согревают и дают силы для борьбы и выживания»

Продуктивно пройти через кризис может тот, кто научится управлять энергией несчастья и испытаний.

Глава 2. Как делают своего ребенка невротиком

«Нервные болезни взрослого человека закладываются в детстве»

Детский невроз: Как его приобретают?

Больные дети - это наследство больных родителей.

«Тяжелое детство - трудная взрослая жизнь»

С каждым годом возрастает количество детей, которым поставлен диагноз какого-либо нервного заболевания. По данным исследований А. И. Захарова, к окончанию младшей школы здоровых детей меньше половины. Причины такого явления кроются не только в сложной социальной обстановке, но намного глубже.

Опасность этого заболевания кроется не в его тяжести или неизлечимости (невроз излечим), а в отношении к этому заболеванию.

Большинство родителей просто не обращают внимание на первые признаки неврозов или нервных расстройств у своих детей, вторая часть если и обращает внимание, то относится достаточно поверхностно ("само пройдет"), и лишь незначительная часть предпринимает реальные действия для исправления положения.

«Плохая семья - это кузница больных и всякого рода любителей отклоняющегося поведения!»

По мнению школьных педагогов и психологов, к средним классам диагноз нервного расстройства можно поставить большинству детей, а фактически здоровыми можно назвать лишь единицы. Если учесть, что невроз появляется не в школьном возрасте, а гораздо раньше, и к школьному возрасту часть детей приходит с устойчивыми нервными нарушениями, то следует сделать печальные выводы: "Посеешь привычку - пожнешь характер, посеешь характер - пожнешь судьбу"; "Привычка - вторая натура". Народная мудрость тонко подметила связь между образом жизни, который закладывается еще в детстве, и отношениями человека с окружающими его людьми, из которых действительно складывается его судьба.

Если ребенку в детстве родители постоянно внушали, что он "тюфяк, разгильдяй, оболтус", то рано или поздно в это начинают верить.

Но сначала внутри ребенка происходит конфликт, потому что он знает, что он не такой плохой, что он старается порадовать своих родителей, а они этого не замечают, стараясь подогнать ребенка под свои мерки. Из этого конфликта "вытекает" нервное напряжение, с которым ребенок подчас не может справиться.

Возможны два варианта решения ребенком этой проблемы:

1) либо он приспособится под непомерные требования взрослых и спрячет свои личностные качества, но будет вынужден искать механизм защиты собственного "Я" доступными для него способами;

2) либо он будет сопротивляться, что породит множество конфликтов с родителями.

И то, и другое неизбежно приведет к повышенному нервному напряжению, а если родители не сменят свою "воспитательную политику", то у ребенка возникнет нервное расстройство, невроз, который подрастающий человек понесет с собой во взрослую жизнь.

Напрашивается закономерный вопрос: вырастут ли эти дети полноценными личностями, будут ли они удачливы и счастливы?

«Запугивание ребенка - лучший способ формирования из него невротика»

Напрашивается соответствующий ответ. В. Леви описывает случай, когда родители обратились к психологу по поводу своего ребенка: мальчик перестал убирать свою постель. "Сколько лет вашему мальчику?" - спросил психолог. "Двадцать пять, - ответили родители. - Он уже три года как женат". Причина, оказалось, лежала на поверхности - родители воспитывали своего ребенка так, как хотелось им, принудили поступить в институт по их выбору. Вот "ребеночек" и взбунтовался.

«В недалеком будущем нам грозит "полная невротизация населения"»

Общество, состоящее в большинстве своем из невротиков, не сможет гармонично существовать в дальнейшем. Чем может обернуться проблема детских неврозов в дальнейшем, говорить не приходится.

Все больше родителей придает значение здоровью своих детей и своих семей в целом. К сожалению, большинству из них приходится действовать методом проб и ошибок, но самое главное - они хотят вырастить здоровых детей, задумываются о профилактике детских нервных заболеваний и стараются не допускать их. Никто не спорит - современная жизнь стала сложной, лишенной стабильности и полна стрессов. В данных условиях жить и растить новое поколение будет легче только здоровому человеку и физически, и морально, но в первую очередь психически.

Современная семья представляет собой не застывшую социальную организацию, а динамическую микросистему, постоянно находящуюся в диалектическом развитии.

Общеизвестны определенные изменения, происшедшие в структуре семьи:

- уменьшение размеров семьи и количества детей;
- уменьшение роли старшего брата и сестры;
- исчезновение резкой дифференциации между членами семьи в целом.

Сюда же можно добавить и смешение половых ролей в обществе: становится все более заметна феминизация мужчин и, наоборот, мускулинизация женщин. Мужчины все больше отстраняются от воспитания собственных детей (хотя надо отметить, эта тенденция существовала и раньше), стараются снять с себя как можно больше ответственности за этот процесс.

Женщины предлагают своим детям стереотип модели поведения (согласно половой дифференциации в обществе), не соответствующий действительности: для мальчиков - образец смеси "прекрасного принца" и "Шварценеггера", не подкрепленный личным примером отца.

«Гонка за выживание не дает времени на качественное воспитание собственных детей. Мы все время вынуждены спешить»

Для девочек до сих пор действует стереотип поведения скромной, домовитой женщины, хотя перед глазами ежедневно пример собственной матери, не соответствующий реальной женщине в современном обществе.

Современные ученые отмечают изменения, происшедшие в нынешней семье. Намечается тенденция к формированию нового типа семьи. Отношения между родителями изначально в семье строятся скорее на принципах товарищества, нежели на принципах главенства того или иного члена семьи (по патриархальному или матриархальному укладу).

Однако процесс становления новой семьи труден и болезнен, так как новые роли еще не до конца освоены. Мужчин в семье еще тянет стукнуть кулаком по столу и сказать: "Кто в доме хозяин?" Женщины, воспитанные старшим поколением в ином ключе, вынуждены приспособляться к современным условиям и вести себя более активно, тоже претендуя на роль главы семьи. Множество семей распадается, не перейдя 5-летний рубеж существования. Но так как в большинстве семей уже есть дети, то прежде всего они расплачиваются за ошибки взрослых. Что, в свою очередь, способствует возникновению неврозов и других нервных заболеваний.

Как сформировать у своего ребенка невроз?

1. Наладить сложные взаимоотношения со своим супругом. Без проблемного общения невроз у вашего ребенка не сформируется.

2. Не нужно стремиться выполнять свои родительские обязанности. Старайтесь как можно больше отдыхать от своих детей!

3. Не заниматься воспитанием ребенка, а передавать эту почетную обязанность другому члену семьи, например, бабушке.

4. Нужно жить своей жизнью. Вы же себя не реализовали! Поживите пока для себя. Это ничего, что вам 30-40 лет. Вы еще маленький (маленькая) и сами нуждаетесь в опеке.

5. Нужно жить легкой жизнью, думать о сегодняшнем дне, и не брать в голову такие пустяки, как воспитание ребенка.

Причины сложных взаимоотношений между родителями и детьми, а в свою очередь, и причины повышенной нервозности детей, кроются в несостоятельности родителей, неспособности выполнять материнские и отцовские обязанности из-за инфантилизма людей, создающих семью.

Современные родители по инерции продолжают жить своими проблемами, не задумываясь о судьбе своих детей. Они существуют рядом, но не вместе.

Муж и жена находятся вместе, но не объединены духовной общностью.

Каждый из членов семьи занимается своими проблемами, забывая, что ребенок нуждается в постоянной любви, внимании и заботе, понимании своих проблем, которых у него много.

Чтобы и дальше продолжить формирование из вашего ребенка невротика, нужно:

1. Как можно раньше переложить воспитание собственного ребенка на детские учреждения.

2. Дальше заниматься собственной карьерой.

3. Жить собственной жизнью, не вникая в проблемы детей.

4. Принимать сложные и непростые решения, не соответствующие собственным стремлениям воспитывать ребенка. Вы вынуждены много работать, вы устали, вам некогда.

Дети уносят во взрослую жизнь тот стереотип отношений, который закладывается в детстве.

Если малыш часто видит ссоры родителей, то впоследствии принимает их за норму жизни, вырабатывает привычку к подобным отношениям. Став, в свою очередь, родителем, подсознательно реализует заложенное в детстве представление в собственной семье.

Это обуславливает введение в современную школьную программу предмета "Педагогика дошкольного и школьного возраста", обучающего премудростям этой сложной науки, так как пока что редкую нынешнюю семью можно взять за пример для подражания.

Гармония семейных отношений вероятнее всего создаст благоприятную почву для воспитания гармоничной личности.

Хотя, конечно, никто не застрахован от ошибок..

Как избежать развития невроза?

Невроз страха

Развитие невроза предупреждается гармоничным развитием личности.

Когда возникают такие состояния, чаще всего речь идет о страхе смерти. Он проявляется в той или иной степени у всех детей в возрасте 5-6-ти лет. Как правило, дети сами справляются с подобными переживаниями, но только в том случае, если в семье существует жизнерадостная эмоциональная атмосфера.

А если ребенок и прежде был беспокойным, то подобное беспокойство резко усиливает возрастной страх смерти, и вот вам набор невротических страхов:

- боязнь лифта;
- пожара;
- огня;
- болезни;
- машин и т. д.

Все эти страхи мотивированы, по существу, одним: боязнью, что может что-то случиться. В своем максимальном выражении это "что-то" означает смерть: от пожара, болезни и т. д.

Источником подобных страхов была мать, тревожная по характеру и всего этого боявшаяся в детстве.

Причина передачи материнских страхов дочери лежит в такой особенности психологического развития ребенка, как "феномен ролевой идентификации". В возрасте 4-5-ти лет девочки хотят в играх изображать себя мамой, мальчики 5- 8-ми лет - отцом.

Дети подсознательно и незаметно усваивают родительский способ поведения.

Как побороть этот невроз?

Родители, поборите свои страхи! Иначе вам не решить эту проблему.

Неврастения

Неврастения - это болезненное перенапряжение психофизиологических возможностей ребенка. Он не в силах соответствовать завышенным требованиям окружающих и заранее считает себя не способным справиться с любыми предстоящими трудностями.

Чаще всего это происходит от неспособности родителей принять ребенка таким, каков он есть на самом деле. Ребенок, в свою очередь, не может понять, почему родители так строги к нему, ведь он так старается делать то, что они требуют. Противоречия самих родителей приводят ребенка к нервному перенапряжению, неврастении.

Говорить о здоровой психике ребенка не приходится - конфликт родителей с ними воспринимается последним как собственная неполноценность.

На самом деле, приходится удивляться терпению детей в таких ситуациях. По словам А. И. Захарова, родители по его просьбе подсчитали, сколько замечаний в день они сделали своему ребенку: около 300 противоречивых требований (не просьб, обращений, а требований и приказов).

Другой причиной подобного невроза может быть:

- переключение внимания родителей на другого ребенка, появившегося в семье;
- неспособность самих родителей равномерно распределять внимание между всеми детьми в семье;
- несправедливые упреки в адрес старшего ребенка.

Все это, как правило, оборачивается нервными срывами, тиками, а в худших случаях - неприкрытой агрессией к младшему брату или сестре. Так страдающий ребенок понимает причину снижения своего "рейтинга" у родителей.

Что делать родителям?

1. Равномерно распределять свое внимание на детей.
2. Десять раз подумать, а потом высказывать свой упрек ребенку.
3. Проявлять максимум внимания и любви.

Истерический невроз

Его внешние проявления, видимо, знакомы всем: ребенок чрезмерно капризен, то и дело устраивает истерики, падает на пол, бьется. Но подобный невроз надо отличать от акцентуации характера, которая бывает в более старшем возрасте. Можно добавить: надо провести дифференциальную диагностику невроза с педагогической запущенностью. Родители до определенного момента потакали возрастающим требованиям чада, но потом ввели ограничения, поступив непоследовательно - ведь ребенок не понимает смену логики родителей.

Главное отличие: ребенок не хочет быть таким; он устраивает сцены, хотя и страдает от этого. Но ничего с собой не может сделать, это происходит помимо его воли!

Причины возникновения такого поведения обусловлены непоследовательностью в воспитании родителей и ближайшего окружения - бабушек и дедушек. За примером далеко обращаться не надо, он взят из жизни. Приехала свекровь, которая видит своего внука раз в год, решила проявить "педагогическую чуткость". "Ребенку нельзя говорить "нет"", - говорит она маме. Ребенок требовал достать специально спрятанные от него сладости перед обедом. Малыш почувствовал, что здесь он не получит сопротивления, заставил бабушку поднять его на нужную высоту и сам достал искомое, перед этим устроив небольшую истерику для острастки. Хуже было, когда бабушка уехала - невозможно было объяснить, почему ему запрещают то, что вчера разрешали.

Другую причину истерического невроза обуславливает обратная сторона такой ситуации: не повышенное внимание к ребенку, а наоборот, полное отсутствие такового.

«Внимание к ребенку - это то, что его может ранить или вылечить»

Дети, лишенные эмоционального внимания, по мере накопления дефицита внимания устраивают демонстрации. Но, как правило, натываются на стену непонимания - всегда тихий и незаметный ребенок превращается в неуправляемого буяна. "Ты нам такой не нравишься", - как бы говорят родители. Таких детей называют "невостребованными".

На самом деле, проблема "невостребованных детей" характерна для поколения 60-80-х годов, когда молодые родители были заняты устройством личной жизни и карьеры. Лишь у некоторых из них была возможность заниматься домашним воспитанием детей, остальные были лишены такой возможности, вынуждены были отдавать своих детей в детские ясли и сады. Можно сказать - веяние времени.

Невроз навязчивых состояний

Он обычно проявляется в более старшем школьном возрасте. Состояния, при которых ребенок испытывает потребность совершать какие-либо действия, так как, по его мнению, это несет в себе защитные элементы. На самом деле, это и является механизмами защиты, как тики, однообразные движения, или респираторные явления (по мнению В. И. Гарбузова).

Корни этого невроза - те же, семейные отношения, вернее, их нарушения. Повышенная требовательность родителей, требовательность - ради требований, принципиальность - вопреки здравому смыслу. Родители требуют беспрекословного подчинения от ребенка, воспитание напоминает муштру. У детей в таких семьях возникает мнительность, боязнь нарушить требования родителей (о взрослых, выросших в таких условиях, говорят: "Пуганая ворона куста боится").

А. И. Захаров видит причины детских неврозов в несовершенстве семейных отношений. Но, таким образом, проблема становится похожа на замкнутый круг:

- родители несут из своего детства свои страхи, проблемы, перекладывая их на плечи подрастающих детей;

- те, в свою очередь, - на плечи своих детей. И так можно продолжать долго, пока кто-либо из этой цепочки не остановится и не задумается: как исправить это положение? Сознательное родительство, то есть полное осознание своей ответственности как родителя и воспитателя, многим мамам и папам помогло решить проблемы своей семьи и растить своих детей относительно здоровыми. Дети, чувствуя в родителях прежде всего любовь, находя опору и понимание, более безболезненно проходят кризисные моменты своей жизни.

Очень важный момент, которому Захаров придает большое значение - период до рождения ребенка. Насколько ребенок будет желанным в семье, в каком состоянии находится сама семья на момент появления в ней ребенка?

Старинная притча говорит: к древнему мудрецу пришли молодые родители, ребенку которых было 10 дней, и спросили: "Когда нам начинать воспитывать своего ребенка?" На что мудрец им ответил: "Вы опоздали на 9 месяцев и 10 дней".

На самом деле никто не требует совершенства от родителей, все имеют право на ошибки, но многих из них можно было бы избежать. Для начала решить собственные проблемы и проблемы взаимоотношений в семье. Ясное понимание такого решения в будущем гарантирует и психическое здоровье ребенка в семье, а так же гарантию, что большинство ваших проблем не перейдет бесполезным багажом в жизнь внуков.

Не менее важно понимание чувства меры: "Ничто не яд, ничто не лекарство - главное мера". Избыток неоправданного внимания, этакое "всевидящее око" родителей, может породить в ребенке неуверенность в собственных силах, различные комплексы, и также может привести к возникновению невроза. Адекватное отношение к возрасту ребенка (кстати, большинство родителей не может спокойно принять темпы взросления собственных детей - здесь возможны полярные мнения, то им кажется, что ребенок еще слишком маленький, то предъявляются требования, не соответствующие возрасту ребенка) - сложность, которую немногие могут преодолеть спокойно. Понимание и уважение к личной жизни ребенка соблюдается далеко не всеми родителями, но это относится уже к разделу этики самих родителей.

Многие родители воспринимают собственного ребенка как еще один шанс для воплощения собственных амбиций и нереализованных возможностей.

Как и чем расплачиваются дети таких родителей, не требуется рассказывать.

Действительно, перечислять причины детских неврозов можно долго. Главное - понять, что причины нервных заболеваний детей кроются не в несовершенстве детской природы, а в ошибках воспитания. Некоторые родители, видя своих детей по врачам, допытываясь, отчего у ребенка тик, энурез, заикание, страхи, говорят о посторонних причинах заболевания. Но поступая так, валят "с больной головы на здоровую" - если здесь уместен такой каламбур. Первопричина в них самих: несостоятельность как родителей.

Конечно, нельзя забывать, что спровоцировать выход невроза "на поверхность" может какой угодно напряженный момент. Например, вашего ребенка облаяла собака, резко просигналила машина, он испытал на себе несправедливость учителя. Однако надо помнить, что основа невроза закладывается в раннем детстве.

Сложности семейных отношений не должны служить поводом для оправдания собственной невнимательности к своим же детям.

«Кто хочет работать - работает, кто не хочет - ищет оправдания собственной бездеятельности. Перефразируя, можно сказать: "Кто хочет вырастить гармоничного ребенка - прикладывает усилия для достижения своей цели, кто хочет заниматься только собой - ищет оправдания собственной бездеятельности"»

Говоря о детских неврозах, надо постоянно помнить, что это заболевание получают в виде наследства от своих собственных родителей.

«Неврозы у детей - заболевания не генетические, но обусловлены состоянием родителей»

Как горе-родители формируют тревожность у детей дошкольного возраста

Эмоции играют важную роль в жизни детей: помогают воспринимать действительность и реагировать на нее. Проявляясь в поведении, они информируют взрослого о том, что ребенку нравится, сердит или огорчает его. Особенно это актуально в младенчестве, когда вербальное общение недоступно. По мере того, как ребенок растет, его эмоциональный мир становится богаче и разнообразнее. От базовых (страха, радости и др.) он переходит к более сложной гамме чувств: радуется и сердится, восторгается и удивляется, ревнует и грустит. Меняется и внешнее проявление эмоций. Это уже не младенец, который плачет и от страха, и от голода.

В дошкольном возрасте ребенок усваивает язык чувств - принятые в обществе формы выражения тончайших оттенков переживаний при помощи взглядов, улыбок, жестов, поз, движений, интонаций голоса и т. д.

«Тревожное детство - болезненная юность»

С другой стороны, ребенок овладевает умением сдерживать бурные и резкие выражения чувств. Пятилетний ребенок в отличие от двухлетнего уже может не показывать страх или слезы. Он научается не только в значительной степени управлять выражением своих чувств, облекать их в культурно принятую форму, но и осознанно пользоваться ими, информируя окружающих о своих переживаниях, воздействуя на них..

Но дошкольники все еще остаются непосредственными и импульсивными. Эмоции, которые они испытывают, легко прочтываются на лице, в позе, жесте, во всем поведении.

Поведение ребенка, выражение им чувств - важный показатель в понимании внутреннего мира маленького человека, свидетельствующий о его психическом состоянии, благополучии, возможных перспективах развития. Информацию о степени эмоционального благополучия ребенка дает психологу эмоциональный фон. Эмоциональный фон может быть положительным или отрицательным.

«"Добрая" мама - залог хорошего самочувствия ребенка»

Отрицательный фон ребенка характеризуется:

- подавленностью;
- плохим настроением;
- растерянностью.

Ребенок почти не улыбается или делает это заискивающе, голова и плечи опущены, выражение лица грустное или индифферентное. В таких случаях возникают проблемы в общении и установлении контакта. Ребенок часто:

- плачет;
- легко обижается, иногда без видимой причины;
- много времени проводит один;
- ничем не интересуется.

При обследовании такой ребенок подавлен, не инициативен, с трудом входит в контакт.

Одной из причин такого эмоционального состояния ребенка может быть проявление повышенного уровня тревожности.

Под тревожностью понимают склонность человека переживать тревогу, то есть эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий.

Тревожные люди живут, ощущая постоянный беспричинный страх. Они часто задают себе вопрос: "А вдруг что-нибудь случится?" Повышенная тревожность может дезорганизовать любую деятельность (особенно значимую), что, в свою очередь, приводит к низкой самооценке, неуверенности в себе ("Я же ничего не могу!").

Таким образом, это эмоциональное состояние может выступать в качестве одного из механизмов развития невроза, так как способствует углублению личностных противоречий (например, между высоким уровнем притязаний и низкой самооценкой).

Все, что характерно для тревожных взрослых, можно отнести и к тревожным детям.

Обычно это не очень уверенные в себе дети, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу.

«"Запуганный" ребенок - больной ребенок!"»

Будучи послушными, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно и дома, и в детском саду, стараются точно выполнять требования родителей и воспитателей - не нарушают дисциплину, убирают за собой игрушки. Таких детей называют скромными, застенчивыми. Однако их примерность, аккуратность, дисциплинированность носят защитный характер - ребенок делает все, чтобы избежать неудачи.

Как развивается тревожность?

Предпосылкой возникновения тревожности является повышенная чувствительность (сензитивность).

Однако не каждый ребенок с повышенной чувствительностью становится тревожным. Многое зависит от способов общения родителей с ребенком. Иногда они могут способствовать развитию тревожной личности. Например, высока вероятность воспитания тревожного ребенка родителями, осуществляющими воспитание по типу гиперпротекции (чрезмерная забота, мелочный контроль, большое количество ограничений и запретов, постоянное одергивание).

В этом случае общение взрослого с ребенком носит авторитарный характер, ребенок теряет уверенность в себе и в своих собственных силах.

«Ребенок, потерявший уверенность в себе, теряет постепенно и свое психическое здоровье»

Он постоянно боится отрицательной оценки, начинает беспокоиться, что он делает что-нибудь не так, то есть испытывает чувство тревоги, которое может закрепиться и перерасти в стабильное личностное образование - тревожность.

Воспитание по типу гиперопеки может сочетаться с симбиотическим, то есть крайне близкими отношениями ребенка с одним из родителей, обычно с матерью. В этом случае общение взрослого с ребенком может быть как авторитарным, так и демократичным (взрослый не диктует ребенку свои требования, а советуется с ним, интересуется его мнением).

К установлению подобных отношений с ребенком склонны родители с определенными характерологическими особенностями:

- тревожные;
- мнительные;
- неуверенные в себе.

Установив тесный эмоциональный контакт с ребенком, такой родитель заражает своими страхами сына или дочь, то есть способствует формированию тревожности.

Например, существует зависимость между количеством страхов у детей и родителей, особенно матерей. В большинстве случаев страхи, испытываемые детьми, были присущи матерям в детстве или проявляются сейчас. Мать, находящаяся в состоянии тревоги, непроизвольно старается оберегать психику ребенка от событий, так или иначе напоминающих о ее страхах. Также каналом передачи беспокойства служит забота матери о ребенке, состоящая из одних предчувствий, опасений и тревог.

Усилению в ребенке тревожности могут способствовать такие факторы, как завышенные требования со стороны родителей и воспитателей, так как они вызывают ситуацию хронической неуспешности.

Сталкиваясь с постоянными расхождениями между своими реальными возможностями и тем высоким уровнем достижений, которого ждут от него взрослые, ребенок испытывает беспокойство, которое легко перерастает в тревожность.

Еще один фактор, способствующий формированию тревожности, - частые упреки, вызывающие чувство вины:

- 1) "Ты так плохо вел себя, что у мамы заболела голова";
- 2) "Из-за твоего поведения мы с мамой часто ссоримся".

В этом случае ребенок постоянно боится оказаться виноватым перед родителями.

Часто причиной большого числа страхов у детей является и сдержанность родителей в выражении чувств при наличии многочисленных предостережений, опасностей и тревог.

Излишняя строгость родителей также способствует появлению страхов.

«Злые родители - лучшие условия для формирования тревожности у ребенка»

Однако это происходит только в отношении родителей того же пола, что и ребенок, то есть, чем больше запрещает мать дочери или отец сыну, тем больше вероятность появления у них страхов. Часто, не задумываясь, родители внушают детям страхи своими никогда не реализуемыми угрозами вроде: "Заберет тебя дядя в мешок", "Уеду от тебя" и т. д.

Помимо перечисленных факторов, страхи возникают и в результате фиксации в эмоциональной памяти сильных испугов при встрече со всем, что олицетворяет опасность или представляет непосредственную угрозу для жизни, включая нападение, несчастный случай, операцию или тяжелую болезнь.

Если у ребенка усиливается тревожность, появляются страхи - неременный спутник тревожности, то могут развиваться невротические черты.

Неуверенность в себе, как черта характера - это самоуничижительная установка на себя, на свои силы и возможности. Тревожность, как черта характера - это пессимистическая установка на жизнь, когда она представляется как преисполненная угроз и опасностей.

Неуверенность порождает тревожность и нерешительность, а они, в свою очередь, формируют соответствующий характер.

Таким образом, неуверенный в себе, склонный к сомнениям и колебаниям, робкий, тревожный ребенок нерешителен, несамостоятелен, нередко инфантилен, повышено внушаем.

Неуверенный, тревожный человек всегда мнителен, а мнительность порождает недоверие к другим. Такой ребенок опасается других, ждет нападения, насмешки, обиды. Он не справляется с задачей в игре, с делом.

Это способствует образованию реакций психологической защиты в виде агрессии, направленной на других.

Так, один из самых известных способов, который часто выбирают тревожные дети, основан на простом умозаключении: "Чтобы ничего не бояться, нужно сделать так, чтобы боялись меня".

Маска агрессии тщательно скрывает тревогу не только от окружающих, но и от самого ребенка. Тем не менее в глубине души у них - все та же тревожность, растерянность и неуверенность, отсутствие твердой опоры.

Также реакция психологической защиты выражается в отказе от общения и избегания лиц, от которых исходит "угроза". Такой ребенок одинок, замкнут, малоактивен.

Возможен также вариант, когда ребенок находит психологическую защиту, "уходя в мир фантазий".

В фантазиях он разрешает свои неразрешимые конфликты, в мечтах находят удовлетворение его невоплощенные потребности.

Фантазии - одно из замечательных качеств, присущих детям. Для нормальных конструктивных фантазий характерна их постоянная связь с реальностью. С одной стороны, реальные события жизни ребенка дают толчок его воображению (фантазии как бы продолжают жизнь); с другой стороны, сами фантазии влияют на реальность - ребенок испытывает желание воплотить свои мечты в жизнь.

Фантазии тревожных детей лишены этих свойств. Мечта не продолжает жизнь, а скорее противопоставляет себя ей. Этот же отрыв от реальности присутствует и в самом содержании тревожных фантазий, которые не имеют ничего общего с фактическими возможностями и способностями, перспективами развития ребенка. Такие дети мечтают вовсе не о том, к чему действительно лежит у них душа, в чем они на самом деле могли бы проявить себя.

Тревожность как определенный эмоциональный настрой с преобладанием чувства беспокойства и боязни сделать что-либо не то, не так, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам развивается ближе к 7-ми и особенно 8-ми годам при большом количестве неразрешимых и идущих из более раннего возраста страхов.

«Грозные родители -» Тревожные дети»

Главным источником тревог для дошкольников и младших школьников оказывается семья. В дальнейшем, уже для подростков, такая роль семьи значительно уменьшается; зато вдвое возрастает роль школы.

Замечено, что интенсивность переживания тревоги, уровень тревожности у мальчиков и девочек различны. В дошкольном и младшем школьном возрасте мальчики более тревожны, чем девочки. Это связано с тем, с какими ситуациями они связывают свою тревогу, как ее объясняют, чего опасаются. И чем старше дети, тем заметнее эта разница.

Девочки чаще связывают свою тревогу с другими людьми. К людям, с которыми девочки могут связывать свою тревогу, относятся не только друзья, родные, учителя. Девочки боятся так называемых "опасных людей" - пьяниц, хулиганов и т. д. Мальчики же боятся физических травм, несчастных случаев, а также наказаний, которые можно ожидать от родителей или вне семьи: от учителей, директора школы и т. д.

Отрицательные последствия тревожности выражаются в том, что, не влияя в целом на интеллектуальное развитие, высокая степень тревожности может отрицательно сказаться на формировании творческого мышления, для которого естественны такие личностные черты, как отсутствие страха перед новым, неизвестным.

«Творчество - состояние спокойного человека»

Тем не менее у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой характера и относительно обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий. Ее можно существенно снизить, если педагоги и родители, воспитывающие детей, будут соблюдать нужные рекомендации.

Самооценка - это оценка личностью самой себя, своих возможностей, способностей, качеств и места среди других людей. Она относится к фундаментальным образованиям личности и в значительной степени определяет ее активность, отношение к себе и другим людям.

Различают общую и частную самооценку. Частной самооценкой будет, например, оценка каких-то деталей своей внешности, отдельных черт характера. В общей, или глобальной самооценке отражается одобрение или неодобрение, которое переживает человек по отношению к самому себе.

Он может оценивать себя адекватно и неадекватно (завышать либо занижать свои успехи, достижения). Самооценка может быть высокой и низкой, различаться по степени устойчивости, самостоятельности, критичности.

Процесс формирования глобальной самооценки противоречив и неравномерен. Это обусловлено тем, что частные оценки, на основе которых формируется глобальная самооценка, могут находиться на разных уровнях устойчивости и адекватности. Кроме того, они могут по-разному взаимодействовать между собой:

- быть согласованными;
- взаимно дополнять друг друга;
- противоречить;
- конфликтовать.

В глобальной самооценке отражается сущность личности.

Итоговым измерением человеческого "Я", формой существования глобальной самооценки является самоуважение личности.

Самоуважение - устойчивая личностная черта, и поддержание его на определенном уровне составляет важную заботу личности. Самоуважение личности определяется отношением ее действительных достижений к тому, на что человек претендует, какие цели перед собой ставит.

Совокупность таких целей образует уровень притязаний личности. В его основе лежит такая самооценка, сохранение которой стало для личности потребностью.

Уровень притязаний - это тот практический результат, которого субъект рассчитывает достичь в работе. В своей практической деятельности человек обычно стремится к достижению таких результатов, которые согласуются с его самооценкой, способствуют ее укреплению, нормализации. Как фактор, определяющий удовлетворенность или неудовлетворенность деятельностью, уровень притязаний имеет большое значение для лиц, ориентированных на избежание неудач, а не на достижение успехов.

«Убегая от неудач, можно провалиться в пропасть неприятностей, связанных с потерей успеха»

Существенные изменения в самооценке появляются в том случае, когда сами успехи или неудачи связываются субъектом деятельности с наличием или отсутствием у него необходимых способностей.

Следовательно, функции самооценки и самоуважения психической жизни личности состоят в том, что они выступают внутренними условиями регуляции поведения и деятельности человека. Благодаря включению самооценки в структуру мотивации деятельности, личность постоянно соотносит свои возможности, психические ресурсы с целями и средствами деятельности.

Знания, накопленные человеком о самом себе, а также глобальная самооценка, формирующаяся на основе таких знаний, позволяют сформировать многомерное образование, которое называется "Я-концепцией" и составляет ядро личности. "Я-концепция" - это более или менее осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений человека о себе, на основе которой он строит взаимодействие с другими людьми, осуществляет регуляцию своего поведения и деятельности.

Важнейший компонент целостного самосознания личности, каким является самооценка, выступает необходимым условием гармоничных отношений человека как с самим собой, так и с другими людьми, с которыми он вступает в общение и взаимодействие.

Важные новообразования в развитии самосознания, связанные с зарождением самооценки, происходят в 5-6 лет. Ребенок начинает осознавать собственные желания, отличающиеся от желания взрослых, переходит от обозначения себя в третьем лице к личному местоимению первого лица - "Я". Это ведет к рождению потребности действовать самостоятельно, утверждать, реализовывать свое "Я". На основе представлений ребенка о своем "Я" начинает формироваться самооценка.

В дошкольный период самооценка ребенка интенсивно развивается. Решающее значение в генезисе самооценки на первых этапах становления личности (конец раннего, начало дошкольного

периода) имеет общение ребенка со взрослыми. Вследствие отсутствия (ограниченности) адекватного знания своих возможностей, ребенок первоначально на веру принимает его оценку, отношение и оценивает себя как бы через призму взрослых, целиком ориентируется на мнение воспитывающих его людей.

Элементы самостоятельного представления о себе начинают формироваться несколько позже. Впервые появляются они в оценке не личностных, моральных качеств, а предметных и внешних. В этом проявляется неустойчивость представлений о другом и о себе вне ситуации узнавания.

Постепенно изменяется предмет самооценки. Существенным сдвигом в развитии личности дошкольника является переход от предметной оценки другого человека к оценке его личностных свойств и внутренних состояний самого себя.

Во всех возрастных группах дети обнаруживают способность объективнее оценивать других, нежели самих себя. Однако здесь наблюдаются определенные возрастные изменения. В старших группах можно заметить детей, которые оценивают себя с положительной стороны косвенным путем. Например, на вопрос "Какая ты: хорошая или плохая?" - они обычно отвечают так: "Я не знаю... Я тоже слушаюсь". Ребенок же младшего возраста на этот вопрос ответит: "Я самый хороший".

Изменения в развитии самооценки дошкольника в значительной степени связаны с развитием мотивационной сферы ребенка. В процессе развития его личности меняется иерархия мотивов. Ребенок переживает борьбу мотивов, принимает решение, затем отказывается от него во имя более высокого мотива. То, какие именно мотивы оказываются ведущими в системе, отчетливо характеризует личность ребенка. Дети в раннем возрасте совершают поступки по непосредственному указанию взрослых. Совершая объективно положительные поступки, дети не дают себе отчета в их объективной пользе, не осознают своего долга по отношению к другим людям.

Чувство долга зарождается под влиянием той оценки, которую дают взрослые поступку, совершенному ребенком.

На основе этой оценки у детей начинает развиваться дифференцирование того, что хорошо и что плохо. В первую очередь они учатся оценивать поступки других детей. Позднее дети в состоянии оценить не только поступки сверстников, но и свои собственные поступки.

Появляется умение сравнивать себя с другими детьми. От самооценки внешнего вида и поведения ребенок к концу дошкольного периода все чаще переходит к оценке своих личностных качеств, отношений с окружающими, внутреннего состояния и оказывается способным в особой форме осознать свое социальное "Я", свое место среди людей. Достигая старшего дошкольного возраста, ребенок уже усваивает моральные оценки, начинает учитывать с этой точки зрения последовательность своих поступков, предвосхищать результат и оценку со стороны взрослого. Дети 6-летнего возраста начинают осознавать особенности своего поведения, а по мере усвоения общепринятых норм и правил использовать их в качестве мерок для оценки себя и окружающих..

Это имеет огромное значение для дальнейшего развития личности, сознательного усвоения норм поведения, следования положительным образцам.

Для шестилеток характерна в основном еще не дифференцированная завышенная самооценка. К 7-летнему возрасту она дифференцируется и несколько снижается. Появляется отсутствующая ранее оценка сравнения себя с другими сверстниками. Недифференцированность самооценки приводит к тому, что ребенок 6-7-ми лет рассматривает оценку взрослым результатов отдельного действия как оценку своей личности в целом, поэтому использование порицаний и замечаний при обучении детей этого возраста должно быть ограничено. В противном случае у них появляется заниженная самооценка, неверие в свои силы, отрицательное отношение к учению.

«Неверие в собственные силы - существенный фактор занижения своих способностей»

Антипедагогические рекомендации родителям

1. Чтобы существенно повысить тревожность ребенка, необходимо педагогам и родителям - воспитывающим, мешать достижению реального успеха ребенком в какой-либо деятельности, например:

- в рисовании;
- в игре;
- в помощи по дому и др.

2. Ребенка нужно больше ругать и меньше хвалить. 3. Его нужно сравнивать с другими, оценивая улучшение результатов товарищей и подчеркивая его поражения:

- сегодня нарисовал хуже, чем вчера;
- медленнее убрал игрушки и т. д.

Мешайте ребенку достичь удачи в любом деле. И тревожность вам обеспечена!

«Каждый родитель считает себя самым-самым... Откуда только берутся "запущенные" дети?»

Что же делать, если у вас противоположные педагогические цели?

Необходим щадящий оценочный режим в той области, в которой успехи ребенка невелики. Например, если он медленно одевается, не нужно постоянно фиксировать на этом его внимание. Однако, если появился хотя бы малейший успех, обязательно нужно его отметить. Больше обращайтесь внимание на обстановку, которая складывается дома и в детском саду!

Теплые эмоциональные отношения, доверительный контакт со взрослыми тоже могут способствовать снижению общей тревожности ребенка.

Необходимо изучить систему личных отношений детей в группе для того, чтобы целенаправленно формировать эти отношения и создать для каждого из них благоприятный эмоциональный климат.

Нельзя оставлять без внимания застенчивых детей. Следует выявить и развить у них положительные качества, поднять заниженную самооценку, уровень притязаний, чтобы улучшить их положение в системе межличностных отношений. Также необходимо воспитателю пересмотреть свое личное отношение к этим детям

Тревожные дети могут не пользоваться всеобщим признанием в группе, но и не оказываются в изоляции. Они чаще входят в число наименее популярных, так как очень часто такие дети крайне неуверенные в себе, замкнутые, малообщительные, или наоборот, слишком общительные, назойливые.

Причиной непопулярности иногда является их безынициативность из-за неуверенности в себе, поэтому эти дети скорее не могут быть лидерами в межличностных взаимоотношениях.

Результатом безынициативности тревожных детей является и то, что у других детей появляется стремление доминировать над ними, что ведет к снижению эмоционального фона тревожного ребенка, к тенденции избегать общения, возникают внутренние конфликты, связанные со сферой общения, усиливается неуверенность в себе.

В то же время, в результате отсутствия благоприятных взаимоотношений со сверстниками, появляются состояния напряженности и тревожности, которые и создают либо чувство неполноценности и подавленности, либо агрессивности.

Ребенок с низкой популярностью, не надеясь на сочувствие и помощь со стороны сверстников, нередко становится эгоцентричным, отчужденным. Это плохо в обоих случаях, так как может способствовать формированию отрицательного отношения к детям, людям вообще, мстительности, враждебности, стремлению к уединению.

Глава 3. Как избежать невроза, разрешая конфликты

Природа конфликтов

Жить без конфликтов - значит всегда стремиться к конструктивным решениям, вести себя и коллектив к успехам.

Современная жизнь требует от меня высокого уровня стрессоустойчивости, психологической готовности к острым, конфликтным ситуациям, требующим:

- мудрости;
- психической уравновешенности;
- бескомпромиссности;
- стойкости;
- выдержки;
- силы воли и характера.

Собственная недооценка знания источников и причин конфликтов, отсутствие навыков организации своего поведения в конфликтной ситуации существенно снижают шансы на выживание.

Конфликт невозможно упростить, но его можно прогнозировать и применять для его разрешения эффективные методики и теории. Умение это делать, а также способность к адекватному и глубокому восприятию, пониманию людей внесет в ваше поведение чувство:

- уверенности и безопасности;
- деловой устойчивости в общении.

У каждого человека в жизни есть свои цели, связанные с различными областями приложения. Каждый стремится достичь чего-то своего или по- своему. Но часто люди, связанные узами совместной деловой активности, сталкиваются в своих интересах, и тогда происходит конфликт, который - один из самых главных врагов, так как он:

- дезорганизует;
- переводит логику рассуждений в эмоциональную сферу, а не разум.

Поэтому, ваша задача:

- предотвращение возникновения разногласий;
- сглаживание последствий конфликта;
- разрешение споров;
- умение увести людей из состояния вражды интересов;
- взаимопонимание;
- ориентация на сотрудничество.

Если вам трудно сосредоточиться в конфликтной ситуации, встать на объективную позицию, то попробуйте инстинктивно или предотвратить конфликт, или отложить, что не дает полного решения проблем.

Конфликт (от лат. conflictus - столкновение) - столкновение сторон, мнений, сил.

В нашей жизни достаточно много конфликтных ситуаций. Если говорить, например, о моей жизни, то 70-80% ее находится под гнетом скрытых и явных противоречий и противостояний, игнорирование которых приводит к конфликтам. Возможность возникновения конфликта существует во всех сферах. Конфликты рождаются на почве разногласий:

- во взглядах;
- противоборства разных мнений;
- нужд;
- побуждений;
- желаний;
- стилей жизни;
- надежд;
- интересов и личностных особенностей.

Конфликтов больше, чем дискуссий и переговоров. Они представляют собой увеличение каждодневного соперничества и противостояния в сфере принципиальных или эмоционально обусловленных столкновений, которые нарушают личностное и (или) межличностное спокойствие.

Как и множество других понятий, у конфликтов имеется множество толкований и определений. Одним из них является такое: конфликт - это отсутствие согласия между двумя и более сторонами, которые могут быть конкретными лицами или группами лиц. Каждая сторона делает все, чтобы была принята ее точка зрения или цель, и мешает другой стороне делать то же самое.

Когда люди думают о конфликте, они чаще всего ассоциируют его:

- с агрессией;
- с угрозами;
- со спорами;
- с враждебностью;
- с войной и т. п.

В результате бытует мнение, что конфликт - явление всегда нежелательное, что его необходимо избегать, если есть возможность, и что его следует немедленно разрешать, как только он возникает.

Конфликт может быть и внутренним, когда разные желания и нужды побуждают человека к взаимоисключающим действиям.

Если человек не знает, как поступить в таких ситуациях, чувство дискомфорта, генерируемое конфликтом, может оказаться разрушительным для его психики и для взаимоотношений с другими людьми. Реальный итог конфликта может оказаться в еще большей степени отрицательным и убыточным.

Знание закономерностей, по которым возникают и разгораются конфликты, позволяет ликвидировать конфликты в самом зародыше.

Роль конфликта, в основном, зависит от того, насколько эффективно им управляют. Чтобы управлять конфликтом, необходимо знать причины его возникновения, тип, возможные последствия - для того, чтобы выбрать наиболее эффективный метод его разрешения.

«Чем ближе люди друг к другу, тем больше поводов для мирной жизни!»

Конфликты можно разделить на несколько групп по различным признакам. Знание этой классификации дает возможность правильно оценивать свою роль и свои возможности в выборе путей преодоления конфликтов. В основу классификации могут быть положены причины возникающих противоречий.

Экономические конфликты. В их основе - столкновение экономических противоречий, когда экономические потребности одной стороны удовлетворяются (или могут быть удовлетворены) за счет другой. Чем глубже эти противоречия, чем сильнее столкновение, тем глубже и устойчивее конфликты, тем труднее (а иногда и невозможно) их разрешить. Именно экономические конфликты чаще всего лежат в основе глобальных противоречий между государствами, группами людей. Экономические конфликты могут возникать и между отдельными людьми.

Идеологические конфликты. В основе - противоречия во взглядах, установках людей на самые разные вопросы жизни общества, государства, коллектива, различия в жизненных позициях. Они могут возникать как на уровне макросреды (общества), так и в самых малых объединениях, между отдельными лицами. Эти конфликты не менее распространены, чем экономические, могут быть не менее глубокими, острыми и трудно разрешимыми, могут касаться отношения к политике государства; могут быть связаны с межнациональными, семейными отношениями, отношениями как в быту, так и в официальной обстановке.

Социально-бытовые конфликты связаны с противоречиями групп или отдельных людей по вопросам жилья, пользования бытовыми услугами, распределения обязанностей, установки очередности предоставления социально- бытовых услуг и т. п.

Семейно-бытовые конфликты - в том числе и перечисленные выше, но самый главный из них - дисгармония семейных отношений, неблагополучие психологической атмосферы семьи. Причины этих нарушений имеют самые различные уровни значимости: от мелких бытовых неурядиц, морально-бытовой распущенности членов семьи до серьезных идеологических расхождений, прямо или косвенно влияющих на психическое здоровье.

Социально-психологические конфликты проявляются как в отношениях между группами, так и отдельными людьми. В основе этой группы конфликтов - нарушения в области взаимоотношений. Причина нарушений: психологическая несовместимость, то есть неосознанное, ничем не мотивированное неприятие человека человеком, вызывающая у одной из сторон или одновременно у каждой стороны неприятные эмоциональные состояния. Причиной может быть борьба за лидерство, за влияние, за престижное положение, за внимание, поддержку окружающих.

Эмоционально-неврогенные конфликты. В основе их не столкновение каких-либо интересов, а эмоциональные состояния, которые вызывают напряженную обстановку и в конечном счете перерастают в действительные конфликты самого разнообразного характера: от экономических, идеологических до семейно-бытовых. Причины такого рода конфликтов лежат в сфере состояния здоровья и особенно нервной системы людей. Это могут быть неврозы, навязчивые состояния, отклонения в сфере интимных отношений, патологические влечения (алкоголь, наркотики и проч.).

Психолого-педагогические конфликты. В их основе - противоречия, возникающие в учебно-воспитательном процессе при столкновении требований, интересов педагогов и учащихся, нуждающиеся в разрешении и гармонизации отношений. Эти конфликты могут быть в системе "учитель - ученик".

Конфликты в системе "учитель - учитель", "учитель - руководитель" можно отнести к другим категориям конфликтов в тех случаях, когда они не имеют прямого выхода на учебно-воспитательный процесс.

Конфликты коммунальной жизни обусловлены вынужденным проживанием людей в коммунальной квартире. Сосед не любит соседа, соседка ненавидит соседку. Дети не играют вместе. Все следят друг за другом.

Лечит коммунальные конфликты предоставление отдельной жилплощади.

Очень важно отделять конфликты от стычек. Это далеко не одно и то же. Нельзя смешивать указанные понятия. Дело не столько в теоретических ошибках, сколько в их практических последствиях. Иногда конфликты воспринимаются как элементарные стычки, им не уделяется достаточного внимания, они развиваются и приводят к тяжелым, порой непоправимым последствиям. Подчас же стычка воспринимается как сложный конфликт, и ее раздувают до размеров, чреватых большими неприятностями.

Чем же конфликт отличается от стычки?

1. Конфликт - это всегда столкновение интересов; в стычках же столкновение интересов может отсутствовать.

2. Отличие второе: конфликты имеют определенные стадии развития, из которых некоторые носят латентный (скрытый до поры до времени) характер.

3. Стычки всегда открыты, эмоционально обнажены, могут возникнуть по случайному поводу, они не имеют определенной структуры и стадий развития.

4. Между конфликтами и стычками есть и прямая органическая связь. Стычка может быть, во-первых, открытым проявлением конфликта, его высшей стадией; во-вторых, она может быть и предвестником надвигающегося конфликта, сигналом возникающего неблагополучия; наконец, первоначальная стычка может стать и причиной дальнейшего развития конфликта.

«Частые конфликты - больные нервы»

Конфликты можно классифицировать по степени длительности и напряженности.

Бурные быстротекущие конфликты. Отличаются большой эмоциональной окрашенностью, крайними проявлениями негативного отношения конфликтующих. Иногда заканчиваются тяжелыми или даже трагическими исходами. В основе таких конфликтов чаще всего лежит не столько глубина, острога противоречий, сколько проявление особенностей характера, темперамента, нервной системы личности. Прогноз решения таких конфликтов в основном благоприятный.

Острые длительные конфликты возникают преимущественно в тех случаях, когда противоречия достаточно глубокие, устойчивые, труднопримиримые. Конфликтующие стороны контролируют свои реакции и поступки. Прогноз решения подобных конфликтов преимущественно неопределенный, решать их не просто.

Слабовыраженные вялотекущие конфликты характерны для противоречий, носящих не очень острый характер, либо для столкновений, в которых активна лишь одна из сторон; вторая не стремится обнаружить четко свою позицию или избегает, по мере возможности, открытой конфронтации. Прогноз решения конфликтов сложный. Многое зависит от позиции инициатора конфликта.

Слабовыраженные быстропротекающие конфликты. На первый взгляд, это самая благоприятная форма столкновения противоречий. Но говорить о благоприятном прогнозе можно лишь в том случае, если такой конфликт имел место в отдельном эпизоде. Если за ним следует новая цепь подобных конфликтов, внешне протекающих мягко, то прогноз может быть не только сложным, но и неблагоприятным.

Основные типы конфликтов:

1) конфликты, представляющие собой реакцию на препятствия к достижению основных целей трудовой деятельности (например, трудности выполнения данного делового задания, неправильное решение какой-либо производственной проблемы и т. д.);

2) конфликты, возникающие как реакция на препятствия достижения личных целей людей в рамках их совместной трудовой деятельности (например, конфликт из-за распределения деловых заданий, считающихся "выгодными" или "невыгодными", недовольство предложенным графиком уборки мест общественного пользования между женой и свекровью и т. д.);

3) конфликты, вытекающие из восприятия поведения членов коллектива как несоответствующего принятым социальным нормам совместной трудовой деятельности (например, конфликт вследствие нарушения внутрисемейной дисциплины кем-либо из ее членов с общим высоким уровнем отношения к семейному труду);

4) сугубо личные конфликты между людьми, обусловленные несовместимостью индивидуальных психологических характеристик - резкими различиями потребностей, интересов, ценностных ориентации, уровня культуры в целом.

Преодолевая препятствия, человек учится мобилизовывать энергию и применять средства для достижения целей. Изнеженный ребенок, которого родители оберегают от всякого рода столкновений и конфликтов, по мере вхождения в реальную жизнь будет испытывать трудности, немалые психологические проблемы.

Конфликты могут нести в себе и деструктивную функцию для личности. В конфликтной ситуации неизбежно возникает чувство фрустрации, то есть тревоги, раздражения и даже отчаяния, которые нелегко преодолеть.

Конфликтные ситуации, согласно Курту Левину (1890-1947), имеют три основные схемы.

1. Сближение - сближение. Это конфликт между двумя положительными целями. Наименее болезненная из конфликтных ситуаций, при которой индивид выбирает между двумя желаемыми вещами. Однако, тем не менее, выбор одной из них означает потерю другой, и эта неизбежность делает конфликт весьма чувствительным. Женщина, решающая, за которого из двух претендентов на ее руку выйти замуж, может оказаться в состоянии длительной и мучительной нерешительности. Чем равноценнее объекты, тем глубже возникающий конфликт, и человек может надолго оказаться на полпути между ними.

2. Конфликтная ситуация избегания - избегания. Возникает тогда, когда человек поставлен перед необходимостью выбирать что-то из двух нежелательных вещей, "быть между Сциллой и Харибдой". Это случай выбора меньшего из двух зол. Например, сотрудник фирмы должен решить согласиться на перевод в другой город, или уволиться из данной фирмы.

3. Ситуация сближения - избегания. Вообще говоря, это и есть конфликт в полном смысле слова, во всяком случае, он вызывает наибольшие переживания. На человека действуют силы притяжения и отталкивания в одном и том же направлении. В основе конфликта может лежать то, что цель сама по себе имеет как положительные, так и отрицательные стороны.

Возможен также случай, когда достижение положительной цели неизбежно сопровождается с чем-то неприятным: съеденное ребенком без разрешения вкусное варенье и наказание; хорошая выпивка и похмелье; удовольствие и потеря самоуважения.

Само существование конфликта или выбранный данным индивидом путь его разрешения могут подвергнуть человека опасности наказания и осуждения со стороны общества, болезненного чувства вины или угрозы потери самоуважения. Все это вызывает фрустрацию, чувство тревоги, если не срабатывает так называемая психологическая защита, которая способствует возникновению определенных действий, направленных на уменьшение или избавление от данных явлений.

Таким образом, можно выделить четыре основных типа конфликта, хотя нередко они бывают смешанного типа.

Внутриличностный конфликт. Этот тип конфликта не соответствует определению, данному выше. Однако его возможные дисфункциональные последствия аналогичны последствиям других типов конфликта. Он может принимать различные формы, и из них наиболее распространена форма ролевого конфликта, когда одному человеку предъявляются противоречивые требования по поводу того, каким должен быть результат его работы или, например, когда производственные требования не согласуются с личными потребностями или ценностями. Исследования показывают, что такой конфликт может возникнуть при низкой удовлетворенности работой, малой уверенности в себе и организации, а также в связи со стрессом.

Межличностный конфликт. Это самый распространенный тип конфликта. В организациях он проявляется по-разному.

Чаще всего, это борьба руководителей за ограниченные ресурсы, капитал или рабочую силу, время использования оборудования или одобрение проекта. Каждый из них считает, что поскольку ресурсы ограничены, он должен убедить вышестоящее руководство выделить их ему, а не другому руководителю.

Межличностный конфликт также может проявляться и как столкновение личностей. Люди с различными чертами характера, взглядами и ценностями иногда просто не в состоянии ладить друг с другом. Как правило, взгляды и цели таких людей различаются в корне.

Конфликт между личностью и группой. Между отдельной личностью и группой может возникнуть конфликт, если эта личность займет позицию, отличающуюся от позиций группы. Например, обсуждая на собрании пути увеличения объема продаж, большинство будет считать, что этого можно добиться путем снижения цены. А кто-то один будет убежден, что такая тактика

приведет к уменьшению прибыли. Хотя этот человек, мнение которого отличается от мнения группы, может принимать близко к сердцу интересы компании, его все равно можно рассматривать как источник конфликта, потому что он идет против мнения группы.

Межгрупповой конфликт. Организации состоят из множества формальных и неформальных групп. Даже в самых лучших организациях между такими группами могут возникнуть конфликты. Неформальные группы, которые считают, что руководитель относится к ним несправедливо, могут крепче сплотиться и попытаться "рассчитаться" с ним снижением производительности труда. Яркий пример межгруппового конфликта - конфликт между профсоюзом и администрацией.

Можно привести еще несколько видов конфликтов, классифицированных по указанным выше признакам, но в этом нет необходимости. Важно сделать три принципиальных вывода:

- 1) в каждом из конфликтов могут переплетаться признаки других, так как один конфликт нередко перерастает в другой;
- 2) знание данного подхода к классификации дает возможность прогнозировать и своевременно корректировать линию поведения конфликтующих;
- 3) в теории конфликтов никогда не должно быть безнадежных прогнозов. Иными словами: не всегда конфликты можно предупредить, но всегда есть надежда договориться. Именно в этих ситуациях "надежда умирает последней".

Конфликты и нервы

«Я прав! А ты просто никто, чтобы мне перечить!»

В общем виде в возникновении конфликтов можно выделить две стороны - объективную и субъективную. Объективное начало связано со сложной противоречивой ситуацией, в которую попадает человек:

- низкоквалифицированный труд;
- невысокий уровень доходов;
- пребывание за чертой бедности;
- напряженная деятельность;
- невозможность полноценно отдохнуть и т. д.

Такие проблемы объективно являются той почвой, на которой легко возникают напряженные ситуации. Устранение конфликтов, вызванных такими причинами, может быть достигнуто только изменением объективной ситуации.

С субъективной стороны начало конфликта, как правило, связано с тем, что человек пытается:

- доказать свою точку зрения;
- приводит аргументы в пользу своей позиции, переубеждая оппонента;
- хочет побудить клиента к конкретным действиям;
- не желает выполнять те или иные предложения от своего руководства или коллег и т. д.

Конфликты такого типа чреваты осложнениями, так как оппонент воспринимает предъявляемые ему претензии как необоснованные обвинения, а это вызывает у него ответную конфликтную реакцию.

«Ты не прав, и поэтому тебя придется ударить...»

Конфликты, играющие решающую роль в возникновении невроза, практически всегда одни и те же.

В целом, это те же самые конфликты, которым подвержен здоровый человек в нашей культуре. Стало же до некоторой степени трюизмом говорить о том, что невозможно провести четкое различие между неврозом и нормой, но может оказаться полезным проверить это еще раз. Многие, столкнувшись с конфликтами, о которых они знают из собственного опыта, могут спросить себя: "Невротик я или нет?"

Наиболее достоверный критерий состоит в том, ощущает или нет человек препятствия, создаваемые его конфликтами, может ли он правильно воспринимать и преодолевать их.

Когда мы осознаем, что в нашей культуре невротики движимы теми самыми основными конфликтами, которым также подвержен нормальный человек, хотя и в меньшей степени, мы снова сталкиваемся с вопросом: какие условия в нашей культуре ответственны за то, что неврозы сосредотачиваются вокруг одних специфических конфликтов, а не вокруг других?

Существуют определенные характерные трудности, неотъемлемо присущие нашей культуре, которые отражаются в виде конфликтов в жизни каждого человека, и которые накапливаются и могут приводить к образованию неврозов. Можно выделить следующие основные моменты, которые имеют отношение к проблеме невроза и культуры.

Современная культура экономически основывается на принципе индивидуального соперничества. Отдельному человеку приходится бороться с другими представителями той же группы. Превосходство одного нередко означает неудачи для другого. Психологическим результатом такой ситуации является враждебная напряженность между людьми.

Каждый представляет собой реального или потенциального соперника для любого другого. Эта ситуация вполне очевидна для членов одной профессиональной группы, независимо от стремлений быть справедливыми или от попыток замаскировать соперничество вежливым обращением.

Соперничеством и потенциальной враждебностью, которые сопутствуют существованию в обществе, проникнуты все человеческие отношения. Соревновательность является одним из господствующих факторов в социальных отношениях. Соперничество присутствует в отношениях мужчин с мужчинами, женщин с женщинами, и безотносительно к тому, что является поводом для него:

- популярность;
- компетентность;
- привлекательность;
- или любое другое социально значимое качество.

Соперничество крайне ухудшает возможности прочной дружбы. Как правило, ребенку прививают зародыш соперничества с первых лет жизни. Оно также, как уже указывалось, нарушает отношения между мужчинами и женщинами не только в выборе партнера, но и в плане борьбы с ними за превосходство. Оно пронизывает всю жизнь и, возможно, самое главное - семейную ситуацию. Соперничество между отцом и сыном, матерью и дочерью.

Каждый человек на протяжении своей жизни сталкивается с разного рода конфликтами. Он хочет чего-то достичь, но цель оказывается труднодостижимой. Человек переживает неудачи и готов обвинить окружающих людей в том, что они не помогли достичь желаемой цели. А окружающие полагают, что он сам виноват в собственной неудаче. Либо цель была им неверно сформулирована, либо выбранные средства ее достижения были выбраны неудачно, либо человек не смог верно оценить сложившуюся ситуацию и обстоятельства ему помешали. Возникает взаимное непонимание, которое постепенно перерастает в недовольство, создается обстановка не удовлетворенности, социально-психологического напряжения и конфликта.

Как выйти из сложившейся ситуации? Надо ли предпринимать какие-либо специальные усилия для того, чтобы преодолеть ее вновь и завоевать расположение окружающих вас людей? Или же не нужно этого делать?

Просто не следует обращать внимание на то, как к вам относятся другие!

Кто первый скамандует себе: "Стоп! Никакой грубости и бестактности!", - тот предотвращает ссору. Нужно "взять себя в руки".

Разобраться в причинах и источниках конфликта любому человеку может помочь совет психолога. Главное, не спешить предавать конфликт гласности или публичной оценке. Этим можно только обидеть человека.

Вы хотите ликвидировать конфликт? Не нужно торопиться сказать что-то резкое, оскорбляющее или угрожающее. В такой ситуации прежде всего нужно избавиться от внутреннего беспокойства или волнения. Растревоженное чувство - плохой советчик разуму.

Для того, чтобы хорошо овладеть собой в конфликтной ситуации, полезно сделать паузу в разговоре, глубоко вздохнуть, встать, пройтись, либо перевести разговор на другую тему, либо перенести его на другое время.

Что делать, чтобы быть спокойным, выдержанным, доброжелательным?

Для начала следует нащупать у себя пульс, подсчитать его удары, сконцентрировать волю, произнося про себя нужные слова-команды. Если периодически применять этот прием, можно избавиться от лишнего напряжения в конфликтных ситуациях.

Лучшие способы разрешения конфликтов - постоянная забота друг о друге, своевременная информированность о ситуации.

Возможные простые секреты бесконфликтности:

1. Создайте теплую атмосферу при взаимодействии;
2. Самый главный человек на свете - тот, кто перед вами;
3. Постарайтесь, чтобы собеседник вам понравился;
4. Ищите то, что вас сближает;
5. Старайтесь говорить о предмете, интересующем собеседника;
6. Не кидайте в собеседника булжники;
7. Без нужды не задевайте;
8. Избегание под знаком юмора;
9. Берегите собеседника: избавьте его от уколов, обид и обвинений;
10. Заканчивайте беседу комплиментом. Конфликт - это открытое противостояние как следствие взаимоисключающих интересов и позиций.

Конфликтная ситуация - это накопившиеся противоречия, содержащие истинную причину конфликта.

Инцидент - это стечение обстоятельств, являющихся поводом для конфликта.

Разрешить конфликт, значит:

- устранить конфликтную ситуацию;
- исчерпать инцидент.

И не берите ничего в голову! Чем ближе к сердцу, тем хуже для здоровья!

Жизнь стоит того, чтобы ее сполна прожить.

Глава 4. Душевная поддержка невротикам, потерявшим интерес к жизни Отношение религии к самоубийству

Изучение проблемы самоубийств в историко-религиозном аспекте позволяет сделать полезные выводы и на сегодняшний день. Религиозное мышление предполагает бережное отношение человека к божественному дару жизни.

Согласно точке зрения представителей духовенства, люди с меланхолическим взглядом на природу человека, отрицающие самоопределяемость человека, видят в самоубийствах неизбежное действие закона вырождения. По этому закону каждый организм изнашивается скоро и легко, когда путем наследственности в него вложено недостаточно жизненных соков, а окружающие условия понижают их силу. В этом случае его жизнеспособность делается все слабее, и организм идет к вырождению. Человек, обреченный вырождением на смерть, часто кончает самоубийством при различных обстоятельствах. Некоторые видят в подобных поступках проявление свободы человека и силы его воли. На этом основании они приравнивают самоубийц к героям жизни, которым будто бы следует даже подражать.

Разумеется, чтобы убить себя самого, требуется действительно большая решимость. Но если посмотреть глубже на это явление, то в этой силе, решившей убить себя, можно увидеть великое бессилие воли к борьбе с жизненными обстоятельствами.

Имеет ли человек право убивать себя? С формальной точки зрения, мы, конечно, должны признать это право за человеком. Больше того, в нашем признании такого права человек, убивающий себя, не нуждается, и разрешения на это он у нас не спросит. Но с нравственной точки зрения мы можем спросить такого человека, какие могут быть у него - творца своей жизни - разумные основания и причины самоубийства? Какое может быть у него нравственное право лишать себя жизни?

Обычную идейную причину самоубийств видят в стремлении человека отыскать и понять смысл своей жизни. Отрицательные результаты этого искания приводят человека к сознанию бессмысленности жизни и к желанию ее прекратить. Искание этого смысла началось с того времени, когда появилось общество людей на Земле. Человек живет не потому, что он так или иначе понял жизнь, а напротив, стремится понять ее, потому что живет и действует в мире как свободно-разумная личность. И, следовательно, мысль о жизни есть только часть жизни, которая значительно уже ее и, прибавим, даже стоит в зависимости от нее.

В силу того, что мысль человека уже жизнь, она не может обнять собственно всю жизнь и часто даже отдельные проявления ее. Каждый по собственному опыту знает, что он переживает много такого в своей жизни, о чем ему приходится только сказать: "Я не понимаю, что происходит со мною" (ср. Рим. 7:15). Поэтому нет ничего удивительного, если человек бывает не в силах своею мыслью объяснить свою жизнь, которая значительно шире по своему объему. Отсюда же -

решение вопроса о смысле жизни есть дело, для которого требуется целая жизнь человека. Ведь с каждым движением жизни мысль идет параллельно. Поэтому расширение жизненного пространства способствует большему пониманию ее смысла. Процесс этот будет продолжаться всю человеческую жизнь.

Человек в своих исканиях смысла жизни часто приходит к отрицательному результату. Это говорит вовсе не о том, что жизнь не имеет никакого смысла, а только о том, что человек своею мыслью по тем или другим причинам не отыскал его. Это обстоятельство говорит только о состоянии мысли человеческой. А ведь ее состояние зависит не только от ее ограниченности, но еще и от влияния на нее всяких случайностей жизни. Не только тяжелые обстоятельства жизни, но даже то или иное состояние природы часто влияет на решение вопроса о смысле жизни.

Итак, с религиозной точки зрения, не жизнь творится мыслью, а наоборот - мысль творится жизнью: жизнь сама по себе имеет значение, а мысль стоит в зависимости от жизни. И чем больше опыта жизни, тем глубже и шире она обнимает своим пониманием жизнь. Если мысль хочет объяснить жизнь, то должна ее объяснять как существующий факт, то есть утверждать ее, а не отрицать. При решении вопроса о смысле жизни мысль должна исходить из признания жизни, а не из каких-либо отвлеченных соображений.

Человек в своем искании смысла жизни собственными ногами часто топчет то самое, что ищет, и этим создает себе ту трагедию жизни, от которой старается отделаться посредством яда, петли или пистолета.

Мудрые люди осознавали ненормальность такого порядка жизни и всегда приглашали человека к труду. "Все, что может рука твоя, по силам делай" (Еккл. 9:10), - говорили они, а умных лентяев посылали к муравью, чтобы на примере его жизни они поучились, что жизнь есть труд, дело (Притч. 6:6-8; 30:25). Не желающим трудиться апостол запрещает даже есть (2 Сол. 3:10). А желающий работать не может пожаловаться на то, что нет для него подходящего дела, о чем так любят говорить искатели смысла жизни.

Находя себе дело и применение своим силам, человек начинает ценить жизнь и видит в ней глубокий смысл. Причем удачи или неуспех - это временные состояния души человека. Только постоянный труд доставляет душе удовольствие, укрепляет ее силы и оберегает от праздных рассуждений.

Нравоучения для невротиков

О самоубийстве, к сожалению, в последние годы начинают говорить все чаще и чаще. Все более учащающиеся случаи самоубийств представляют собой угрожающее явление. Об этом поневоле приходится постоянно говорить всюду и везде, чтобы привлечь внимание общества и заставить его искать выход из создавшегося положения. Самоубийства превратились в какую-то эпидемическую болезнь, которая не только не ослабевает, но с каждым годом все более и более прогрессирует. Равнодушие общества в этом случае будет только преступлением.

Если принять во внимание, что во всей Европе с 1890 г. ежегодно гибнет от самоубийств около 50 тысяч человек, то уже только этот один факт заставляет задуматься над основами современной жизни, на почве которых вырастает подобное уродливое явление.

Но дело оказывается для нас еще печальнее, когда мы остановим свое внимание на России. В 1870-1880 гг. Россия по числу самоубийств стояла в процентном отношении несравненно ниже остальных культурных стран Европы. Однако с 1890 г. число самоубийств увеличилось до угрожающих цифр. В какой страшной прогрессии учащаются случаи самоубийств, можно видеть по статистическим данным относительно Петербурга.

Здесь было самовольных покушений на собственную жизнь:

- 1906 г. - 903 случая;
- 1907 г. - 1377;
- 1908 г. - 2268;
- 1909 г. - 2380;
- 1910 г. - 3196.

Таким образом, за одно пятилетие число самоубийств в Санкт-Петербурге увеличилось более чем в 3 раза!

Можно даже отметить дни, когда самоубийства приобретали повальный характер. Так, в 1912 г. в ночь на 10 мая покушений на самоубийство было 27 (16 мужчин и 11 женщин).

Все эти факты приобретают еще более трагический характер, если мы обратим внимание на то обстоятельство, что наибольший процент самоубийств падает на возраст от 16-ти до 30-ти лет, то есть на тот возраст, когда жажда жизни в человеке должна быть особенно сильна.

С 1910 г. самоубийства стали наблюдаться в значительном числе в среде учащихся не только высшей и средней, но и начальной школы. В 1912 г. в одном только Петербурге покончили жизнь самоубийством 61 мальчик и 90 девочек в возрасте от 11-ти до 17-ти лет. Был один случай покушения на самоубийство в возрасте ниже 10-ти лет. По докладу доктора Г. И. Гордона на съезде в Петербурге по экспериментальной педагогике в 1912г., Россия по числу самоубийств в детском и юношеском возрасте занимала первое место в ряду других стран.

К крайне печальным выводам приходит и профессор ГВ. Хлопин, специально занимавшийся изучением вопроса о школьных самоубийствах. По его словам, "самоубийства среди учащихся в наших мужских средних учебных заведениях происходят приблизительно в три раза чаще, чем в населении России всех возрастов и состояний; число самоубийств в среде учащихся с течением времени все более увеличивается. Особенно резко эта тенденция к увеличению выражается в женских учебных заведениях".

Что заставляет детей предпочитать свету и радостям жизни позорную смерть и холодную могилу? Неужели и они успели изжить жизнь, почти не видавши ее?

Но самым печальным нужно признать то обстоятельство, что в общей сумме самоубийств в России очень заметное число занимают самоубийства в армии и на флоте. По сводкам, сообщенным в газетах, число самоубийств здесь также прогрессирует:

- 1905 г. - 144 случая;
- 1909 г. - 263;
- 1912 г. - 405.

Таким образом, число самовольных смертей в армии и на флоте увеличилось за 8 лет почти в три раза! Наибольший процент самоубийств падает на офицерский состав. В течение одного только 1911 г. покончили с жизнью 90 офицеров. Больно и обидно становится и за Родину, и за честь русской армии! Люди, давшие клятвенный обет служить своею жизнью Родине, самовольно уничтожают эту жизнь и обрекают себя на бесславную и бессмысленную смерть самоубийцы.

После этого понятно то чувство негодования и даже возмущения, которое вылилось в словах одного военного историка: "Выпуск смерти за год в 90 офицеров самоубийц - это ужас. Они нужны были Родине, но не любили ее; нужны были армии, но эгоизм очаровал их любовью к себе; и они не захотели любить солдата, учить его, служить ему, как любили и учили солдата, как служили ему Суворов, Скобелев и иные гении военных бурь. Жизнь ласкала их солнцем, но они боялись света, и в сумраке, табачном дыму душных картежных вечеров, разрушали себя.

Кто они, эти самоубийцы? Герои, силою воли разорвавшие жизнь? Нет, они только трусы и дезертиры, бежавшие от жизни и работы, от служения Родине. Грозные тучи поднимаются против нашей Родины, а они, дряхлые в нравственном отношении безумцы, будто ведя какую-то дьявольскую очередь смерти, бегут из армии, самовольно кончая с собою".

К этим ужасным фактам нужно присоединить время от времени появляющиеся чудовищные сообщения о "Лигах друзей смерти" и "Клубах самоубийц". Пусть эти сообщения малодостоверны, - дай Бог, чтобы они были совсем недостоверными, - но в них отражается настроение офицерского общества, его убеждение в возможности существования подобных лиг и клубов.

Нас должна тревожить не одна только безвременная гибель военнослужащих, часто во цвете лет, хотя бы жертвы самоубийства исчислялись тысячами и десятками тысяч: гораздо большие опасения должно возбуждать в нас то обстоятельство, что все эти самоубийства, число которых с каждым годом все больше растет, указывают на какую-то серьезную духовную болезнь современного общества или, по крайней мере, тех слоев его, где эти самоубийства получили хронический характер.

Самоубийство - показатель жизни среды, общества. Застрелился один, но бациллы его смерти ищите кругом. Он лишь очередной номер гибели, не случайный, но вполне и страшно естественный. Его жизнь - жизнь окружающего мирка. Его смерть - болезнь его среды. Не останавливаясь пока на выяснении причин, толкающих человека на самовольный расчет с жизнью, мы только должны здесь сказать, что чаще всего самоубийства происходят на почве прожигания жизни, дурной наследственности и вырождения. А если это так, то неизменно прогрессирующий

рост самоубийств следует признать таким грозным симптомом духовной, а может быть, и физической немощи современного поколения, который должен заставить нас обратить серьезное внимание на страшное зло и забыть тревогу.

К сожалению, мы свыкаемся с самоубийствами, как с обычным и заурядным явлением; единичные случаи нас почти нисколько не волнуют. Каждый день газеты печатают новый список лиц, самовольно вычеркнувших себя из книги жизни; и эти известия, неизменно повторяясь изо дня в день, сделались самыми скучными в отделе "Происшествия за день". Еще Достоевский устами прокурора в процессе Карамазова указывал на этот факт: "В том-то и ужас наш, что мы почти перестали считать ужасными такие дела, которые пророчествуют нам незавидную будущность". Пора, давно пора проснуться обществу от этого равнодушия и выступить на борьбу с усиливающимся злом.

Не редки случаи и прямого прославления самоубийства, как геройского поступка, свидетельствующего будто бы об особом благородстве, духовной силе и твердости характера.

В среде юношества замечается даже тенденция возвести самоубийство в какой-то культ. Может быть, многим приходилось наблюдать такого рода явление, что похороны самоубийц, преимущественно в высших учебных заведениях, обставляются особенной торжественностью: тут и масса участников, и венки, и горячие речи на тему: "Милый друг, я умираю от того, что был я честен"... Это не простое товарищеское сочувствие к погибшему собрату, а именно культ: такого внимания никогда не оказывается товарищам, умершим естественной смертью. Но какое страшное по своим последствиям влияние должна производить эта торжественная обстановка, это прославление самоубийцы на неокрепшую духовно молодежь! Наиболее легкомысленные юноши видят в этом общественном внимании к самоубийцам заслуженное признание их заслуг и действительно начинают смотреть на самоубийство, как на геройский поступок. И кто знает, сколько молодых жизней погибло из-за этого прославления самовольной смерти? Что неуравновешенные натуры могут прельститься, так сказать, даже и похоронною популярностью, - это известный факт.

Оправдание, а тем более прославление самоубийства являются опасными, особенно в виду того, что, по нашим исследованиям, самоубийства действуют заразительно не только на детей, но и на взрослых. Можно привести массу случаев, когда одно самоубийство влекло за собой другое, причем единственно допустимым мотивом можно признать только подражательность. Наверное, почти всем известен факт, имевший место при Наполеоне I: один солдат покончил жизнь самоубийством в часовой будке; после этого в той же будке лишили себя жизни несколько солдат той же дивизии; Наполеон вынужден был сделать распоряжение об уничтожении будки, и самоубийства после этого прекратились. Бывали далее случаи, что с одного и того же моста последовательно бросались в реку с целью самоубийства многие лица, и это обстоятельство вынуждало ставить на мосту охрану.

Понятно, что еще более заразительное влияние должны оказывать на слабонервных людей литературные произведения, в которых самоубийцы идеализируются и обрисовываются чертами героизма и высокого благородства.

Известно, какое нездоровое влияние оказал на многих сентиментальных читателей роман Гете - "Страдания молодого Вертера". Под влиянием этого романа многие молодые люди, не встретившие ответной любви, стали подражать Вертеру и кончали жизнь самоубийством. В предисловии ко второму изданию этого романа Гете вынужден был поместить обращение к своим читателям: "Послушайте, что говорит нам Вертер из могилы: жалеете обо мне, но будьте мужественными".

Однако и после этого не прекратились подражания Вертеру; автор исследования "О самоубийстве" Дзедушицкий, написавший свою книгу в 1870 г., говорит, что и в его время попадались еще экземпляры романа Гете, залитые кровью самоубийц, покончивших жизнь с этой книгой в руках.

Это только один наиболее очевидный пример влияния литературы на случаи самоубийств. Но несомненно, что и другие сочинения, идеализирующие самоубийц, оказывают на неуравновешенных читателей подобное же влияние.

Принимая во внимание заразительность самоубийства, нельзя оправдать даже печатание газетных сообщений о самовольных расчетах с жизнью. Еще при Наполеоне, когда он был консулом, было обращено внимание на то, что широкое оглашение фактов самоубийства, с одной

стороны, часто подает первую мысль о том, что для страдающего человека есть исход в смерти. С другой - служит последним толчком для того, кто задумал покончить с собой, но до сих пор еще не решился привести свой план в исполнение. Поэтому префекту полиции дано было распоряжение, чтобы "вместо известия о самоубийствах газеты публиковали о таких деяниях, которые могут возбуждать отвагу и гуманные чувства французов и возвышать народный характер".

Тот же взгляд высказывают и другие исследователи вопроса о самоубийстве. "Если бы журналисты, - говорит французский ученый юрист Луи Проаль, - обратили внимание на нежелательные последствия газетных сообщений о самоубийствах, то они, конечно, могли бы уменьшить число самоубийств, особенно среди детей и молодежи, переставать извещать о подобных фактах. Такое известие может и не заключать в себе ничего опасного для взрослых людей, здоровых и с крепкими нервами; но для женщин, юношей, девушек и детей они вредны. Если читатель находится в положении, сходном с обстоятельствами, предшествовавшими самоубийству, то газетное известие прямо как будто давит на его мозг и действует, как гипнотическое внушение".

Во всяком случае, читатели газет ничего не потеряли бы от умолчания о подобных фактах: для здоровых и уравновешенных людей сообщения о них вовсе не представляют какого-либо интереса, а для натур "тронутых", болезненно чувствительных, они действительно могут быть опасными. Некоторые даже думают, что ничтожные натуры могут прельститься соблазном прибегнуть к самоубийству только для того, чтобы имя их попало на столбцы газет. Известно, что из-за подобного желания иногда совершались преступления.

Молчать о таком безотрадном явлении, как самоубийство, конечно, не следует; но на обществе лежит долг всюду и везде выражать свой отрицательный и осуждающий взгляд на самоубийство. Нужно вызвать во всех слоях населения чувство омерзения к этому преступному акту, создать общественное мнение о нем, как о действии унижительном и преступном, заслуживающем не оправдания, а всеобщего глубокого презрения.

И такой взгляд действительно будет соответствовать существу дела: самоубийство есть позор и преступление.

Лучшие и наиболее вдумчивые люди, выдающиеся мудрецы всех времен, благороднейшие проповедники идеи нравственного добра, - все они видели в самоубийстве признак нравственного падения и принижения человеческого достоинства. Еще в древности знаменитый мудрец Пифагор, высоко ценя человеческую жизнь, считал самоубийство грубым нарушением того предназначения, к выполнению которого призван человек. "Каждый из нас, - говорит он, - поставлен в мире божеством, как солдат на часах; никто не смеет сойти со своего поста без соизволения того, кто поставил его".

Такой же осуждающий взгляд на самоубийство высказывали и другие выдающиеся мудрецы древнего мира, как, например, Сократ, Платон и Аристотель. Последний философ говорил, что "умирать самовольно по причине бедствий, любви или вообще каких-нибудь неудач недостойно храброго мужа".

Можно также привести отзыв Наполеона I в связи с тем, что он сам неоднократно в тяжелые моменты своей жизни был близок к самоубийству и, следовательно, сам пережил психическое состояние человека, решившегося на самовольный расчет с жизнью. "Лишить себя жизни из-за любви, - говорил он, - есть сумасшествие, из-за потери состояния - низость, из-за оскорбленной чести - слабость. Самоубийство всякого человека есть самоубийство зарвавшегося игрока, который легкомысленно проигрывает все свое достояние, но не находит в себе мужества перенести последствия этого легкомыслия. Воин, самовольно лишаящий себя жизни, ничуть не лучше дезертира, убегающего пред битвой с поля сражения".

Можно ли рассматривать самоубийство, как нравственное преступление? Нам кажется, что не только можно, но и нужно.

Во все времена и почти у всех народов самоубийство считалось с точки зрения закона преступным деянием, вследствие чего не только лица, покушавшиеся на самоубийство, подлежали строгому наказанию, но и самоубийцы лишались погребения и подвергались унижению и позору.

По самому своему существу, самоубийство заключает в себе признаки преступного деяния. Самоубийца есть преступник против Бога, людей, семьи, общества и государства. Жизнь есть самый высокий и бесценный дар, который человек получил от Бога; загубить и уничтожить этот

дар значит как бы насмеяться над ним, отнестись к нему с полным пренебрежением и, следовательно, нанести страшное оскорбление самому Богу.

Наше тело есть дар Бога, которым мы не вправе самовольно распорядиться: "жизнь для жизни нам дана", а не для самовольного уничтожения.

Самоубийца совершает преступление и против людей. На каждом из нас лежат известные обязательства перед семьей, обществом и государством: нас вырастила семья, мы пользовались заботами со стороны воспитателей и учителей, на нас затрачивались государственные средства, чтобы дать нам образование, передать известную сумму знаний, добытых великими усилиями предыдущих поколений. Нас готовили к соответствующей деятельности. Самовольно разрушить после этого собственную жизнь - не значит ли это грубо обмануть всех, окружавших нас заботой, бесчестно уклониться от исполнения принятых на себя обязательств?

Как преступник, не желающий признавать ничьих интересов, кроме своих собственных, самоубийца действует по подсказке до крайности развитого эгоизма. Ему нет дела до того, что он своим безумным поступком причиняет страшное горе близким людям. Ему нет дела до нарушения тех обязательств, которые лежат на нем. Он занят только собой, своими личными страданиями и неприятностями, избавления от которых и ищет в моментальной смерти. Тут не благородство, не идеальные порывы, а самый грубый эгоизм.

Этот факт научно доказан. Известный профессор психиатрии Сикорский основал на этом факте особый психологический метод борьбы с самоубийством, заключающийся в том, что одержимому идеей самоубийства посредством бесед внушают идеи, противоположные эгоизму. Например, идею долга, любви к ближнему, жалости к родителям и детям и т. д.

В обществе довольно широко распространен такого рода взгляд, что на самоубийство решаются только люди с сильной волей и твердым характером и что, наоборот, только жалкие трусы, по свойственному им животному инстинкту самосохранения, малодушно цепляются за жизнь даже и в том случае, когда она превратилась в сплошную муку и позорное прозябание; чтобы отказаться от жизни, нужно, говорят, особенное, не всем присущее мужество. Такой взгляд представляет собой чистейшее заблуждение.

Наблюдения над самоубийцами доказали, что на самовольный расчет с жизнью чаще всего решаются люди:

- 1) нервно взвинченные;
- 2) неуравновешенные;
- 3) имеющие наследственную предрасположенность и невоздержанную жизнь;
- 4) слабовольные;
- 5) неприспособленные к жизни;
- 6) с идеалистическим взглядом на нее;
- 7) привыкшие все представлять в розовых красках и потом при столкновении с грубой действительностью разочаровывающиеся в жизни и в бессилии опускающие руки.

Они потому и разочаровываются, что были очарованы своими мечтами и не подготовлены к жизненной борьбе.

Утрата веры в ценность жизни связана с потерей веры в высшие идеи, которые только и могут придать нашему существованию разумный смысл. Таковы идеи Бога, истины, добра, нравственной правды, высших целей жизни и т. д. Если человек не верит в высшую разумную причину мира, не верит в добро, истину, в высокое предназначение человека, то что заставит его дорожить жизнью, раз она не дает ему земных радостей? Сойти со сцены раньше или позже - не все ли равно? Единственной приманкой к жизни в этом случае могут быть только земные наслаждения и удовольствия. Но такой грубый эгоизм чаще всего и толкает человека на самоубийство, к которому прибегают не только в том случае, когда прекращаются средства к удовлетворению жажды наслаждений, но и тогда, когда излишества в пользовании жизненными благами ведут за собою утомление и пресыщение. Этим-то и объясняется тот факт, что самоубийства совершаются гораздо чаще в тех слоях, которые больше пользуются удовольствиями, чем в средней прослойке людей, знающих только труд, лишения и всякого рода невзгоды.

Погоня за наслаждениями лишает жизнь ценности. Теперь люди готовы платить за один момент наслаждения своею жизнью.

Итак, наиболее глубокою и серьезною причиною самоубийств с религиозной точки зрения нужно признать утрату веры в ценность жизни, что в свою очередь обуславливается отрешением

от высших идеалов и сведением цели человеческой жизни единственно только к удовольствию и наслаждению земными благами. Отсюда ясно, что нравственная борьба с распространяющимися самоубийствами должна быть направлена к тому, чтобы возвысить и облагородить взгляд наших соотечественников на жизнь и ее ценность, пробудить в обществе, армии и на флоте ослабевшее стремление к идеалам и парализовать утвердившиеся эгоистические взгляды на цель жизни, как только на удовольствие и наслаждение.

Привить новое мировоззрение человеку - дело трудное, но не невозможное. Путь религиозной веры - тот самый путь, которым человек может приобрести веру, силу тяги к жизни. Христианская религия дает верующему человеку положительный взгляд на страдания жизни: они укрепляют нашу волю в борьбе со злом жизни и воспитывают в равнодушии к земным утешениям, а через это готовят нас к вечности. И в страданиях есть залог счастья. В этой нравственной строгости и чистоплотности воспитывает человека христианская религия.

Основная черта христианского вероучения заключается в том, что оно полагает цель всех стремлений человека не в личном благе, а в благе ближнего.

Духовная борьба с искушением самоубийства

С точки зрения православного христианства, иногда по попущению Божию дьявол при своей адской хитрости успевает внушить мысль о самоубийстве людям, имеющим за собой репутацию хорошего человека. Но у таких людей мысль об этом бывает мимолетной: она не крепко укореняется в сердце. При серьезной беде, коснувшейся доброго человека, жизненной трагедии, усталости от тягот и невзгод человек отрезвляется и отбрасывает мысль о самоубийстве как ненужный способ решения своих проблем. Вследствие этого такие люди не доходят до самоубийства. Мало того, после дьявольского искушения они становятся еще более благочестивыми и крепкими духом, чем были прежде. Искушение самоубийством им приносит одну пользу, почему и допускается для них Господом.

«Победит более смиренный и терпеливый, умеющий любить и работать»

Почему же не все люди, к которым дьявол имеет, по-видимому, одинаковый доступ, кончают самоубийством? Мы часто видим, что некоторые люди ведут, по-видимому, одинаковую жизнь или являются детьми одинаковых преступников и развратников, между тем, одни из них кончают самоубийством, другие - нет. Что же это значит?

Разгадка этого явления, по мнению православной церкви, кроется в обстоятельствах жизни того или другого человека и ее всегда можно найти, если только глубоко проникнуть в его жизнь. У многих людей могут быть и часто бывают благоприятствующие обстоятельства, которые так или иначе помогают им удержаться от самоубийства.

По мнению православной церкви, велик и тяжел грех самоубийства - так велик и тяжел, что, кажется, нет другого, равного ему по тяжести греха. Человек не может самовольно распоряжаться, когда ему кончать свою жизнь. Распорядитель этого - Господь Бог. Он дал человеку жизнь, Он и возьмет ее от него обратно, когда это будет нужно, когда это будет угодно Его Промыслу. А раз человек самовольно кончает с собою, самовольно отнимает у себя жизнь, тут является одно из двух - или явное, намеренное противление Богу, или полное неверие в Его существование. То и другое - великий и непростительный грех.

В самом деле, может ли заслуживать какого-либо снисхождения, а тем более - прощения,

явное сознательное противление человека Богу? Ведь человек, лишаящий себя жизни, как бы так говорит Господу Богу: "Что мне до того, что Ты не велишь распоряжаться своею жизнью по своему усмотрению? Мне нет дела до Тебя, а потому, как мне нравится, так я и поступаю с собою".

Никто из грешников в будущей жизни не будет так тяжело мучиться, как самоубийца. Будущее мучение самоубийцы, по сравнению с мучением других преступников, усугубляется еще вследствие двух причин. Именно всякий преступник, а особенно - убийца, за свои преступления и беззакония полу чает себе в той или другой мере возмездие еще на Земле. Стало быть, тем или другим мучением или наказанием, понесенным в земной жизни, он хоть отчасти оплатит за свое преступление. Потому в жизни будущей, если он и получит себе возмездие, все-таки оно будет назначено ему несколько легче.

Для самоубийц же возмездие во всей своей полноте остается на будущую жизнь.

Во-вторых, за всякого преступника и беззаконника, умершего по-христиански, можно совершать церковный помин. От этого душе его будет большое облегчение. За самоубийцу же, если он лишает себя жизни в здравом уме, по церковным правилам никакого помина совершать не положено. Вследствие всего этого самоубийц в будущей жизни ожидает наказание более тяжелое, чем то, которое достанется на долю других беззаконников.

Какие же меры нужно принять человеку против самоубийства? Что нужно ему делать, чтобы избежать его? Трудно бывает бороться человеку, когда у него уже появится мысль о самоубийстве. А потому первая и самая главная обязанность - это заботиться о том, чтобы не дерзнуть даже и помыслить о возможности насильственно покончить с собой.

Для этого, с одной стороны, каждый христианский ребенок должен получать хорошее, христианское воспитание. С другой стороны, и каждый взрослый, ответственный за свои поступки, должен стремиться быть истинным христианином, укреплять свою веру в Бога, держаться правил человеческой морали, ценить, как все люди, свою жизнь. Уравновешенному человеку, истинному христианину не придет в голову мысль о самоубийстве. И если бы он по своей человеческой слабости, вследствие несчастных жизненных обстоятельств пал и дьявол адской хитростью нашел бы доступ к нему, как-нибудь успел бы вложить ему мысль о самоубийстве, то Божественный Промысел, охраняющий всякого благочестивого человека, не оставил бы его без поддержки, на произвол судьбы, не дал бы дьяволу восторжествовать над ним.

Судьба сама придет ему на помощь в виде новых друзей и товарищей, случая или иного обстоятельства, помогающего выжить.

Если человек будет жить честно, придерживаться добродетели, не творить насилие, по-христиански, он не только сам будет окружен вниманием своего ангела-хранителя, но и дети его вместе с ним получают эту охрану. Иначе не только сам он никогда не доведет себя до преступного конца, но и детей своих спасет от него. Вот первое средство от самоубийства.

Но это средство, так сказать, предварительное, предохраняющее от желания покончить с собой.

Следующее средство - это молитва к Богу. Попросите помощи и заступления у Него, и Он вам поможет.

И нередко у нас случается так, что некоторые люди, охваченные неодолимым желанием покончить с собою, сходят два-три раза в храм, помолятся Богу (может быть, даже и без особенного усердия), а потом, так как мысль о самоубийстве не покидает их, приходят в отчаяние и говорят: "Я молился Богу, просил Его избавить меня от самоубийства, но Он не избавляет. Что ж пользы от молитвы, когда она не помогает?" Каждому из таких людей нужно сказать: "Вот что, человек! Было время, когда желания покончить с собою у тебя не было. Это значило, что около тебя были Благодать Божия и твой ангел-хранитель, которые охраняли тебя от всего пагубного, от всех козней вражьих. Но ты своими преступными действиями отогнал их от себя, ты сам все сделал, чтобы твои охранители удалились от тебя. Они и удалились.

Теперь, если хочешь, чтобы от тебя отступило преступное желание самоубийства или иначе, если хочешь, чтобы к тебе снова вернулся твой ангел-хранитель, то заслужи это снова. Ты удалял их от себя долго: по милости и долготерпению Божию они долго не хотели уходить от тебя; так и теперь ты должен заслуживать их долго.

Господь Бог справедлив и правосуден. Он потребует от тебя и соответствующих усилий, соответствующих трудов и молений о возвращении тебе Своей Благодати и твоего ангела-хранителя".

Да и в самом деле, нельзя же думать так, что беззаконничал-беззаконничал человек, отгонял-отгонял этими беззакониями своих охранителей, а потом, когда потребовались оные охранители, то вдруг и подавай их ему по первому его прошению. Так не бывает даже у людей, которые не особенно склонны соблюдать справедливость.

Потому человеку, которым овладело непреодолимое желание покончить с собою, нужно настойчиво, усердно просить Господа Бога о помощи, нужно настойчиво, усердно просить Его, чтобы Он возвратил Свои дары, от которых человек в свое время отказался: Благодать Божию и ангела-хранителя. Чело век должен ходить в храм к службе Божией не раз и не два, как делают это некоторые, а постоянно.

Он должен обратиться к молитве, пойти в церковь.

Тоска человека, тяжесть душевная, отчаяние пропадут сами собой, в душе его воцарятся мир и спокойствие. Вместо тоски и тяжести, вместо отчаяния наступит радостное, блаженное состояние,

и человек сам будет удивляться тому, как он мог дойти до мысли о самоубийстве, будет даже содрогаться душой, как он смел и помыслить о таком великом грехе. Милость Божия безгранична, нужно только не унывать и не отчаиваться.

Вера в то, что это еще не конец ваших страданий, а начало нового этапа в развитии личности, укрепления духовных сил спасет вас от рокового шага.

«Ни что так не радует жителя коммунальной квартиры, как беды соседа. Исключение составляют случаи психических заболеваний соседей по коммуналке»

Глава 5. Внутренняя гармония и психическое здоровье

Когда можно ставить диагноз

После второй мировой войны в психологии стал формироваться новый подход к проблеме психического здоровья, выходящий за рамки психиатрических и психоаналитических взглядов. Стало ясно, что терминов "невроз", "симптом" и др. недостаточно, чтобы описать те проблемы и кризисы, причины которых коренятся в психике человека. Ряд психологов гуманистического направления вообще стал отказываться от терминов "норма", "патология", "болезнь", "диагноз". Они исходили из позиции, что каждый человек по-настоящему уникален и наделен от рождения огромными способностями, поэтому не следует одному человеку оценивать другого или исправлять в нем что-то, как в испорченном механизме. В это же время среди психологов и психотерапевтов возник новый интерес к влиянию семьи на формирование личности ребенка, к его отношениям с матерью в самом раннем детстве.

Американская психология дала огромное количество результатов экспериментальных исследований в этой области. Эти результаты, с одной стороны, подтвердили положение теории З. Фрейда и его последователей о решающей роли отношений ребенка с матерью в раннем детстве, с другой - во многом опровергли взгляды психоаналитиков на ребенка как на пассивное существо, наделенное "парциальными" (частичными) ощущениями. Так, например, ряд исследований показал, что люди, подвергавшиеся в детстве насилию в семье (эмоциональному, физическому, интеллектуальному), во взрослой жизни проявляют какие-либо из следующих факторов и проявлений черт характера и поведения:

- социальная изоляция;
- негибкие или чрезмерно высокие притязания (ожидания);
- низкая самооценка;
- контролирующее, доминирующее поведение;
- недостаточная чувствительность;
- высокая потребность в зависимости; низкие коммуникативные навыки;
- принижающее, отрицающее или лживое поведение;
- чувство бессилия изменить свою жизнь;
- плохо контролируемая импульсивность;
- незрелость личности, инфантильное поведение;
- постоянная неудовлетворенность эмоциональных потребностей;
- частые жизненные кризисы;
- негативный опыт детства (воспоминания, отношения и проч.);
- проблема наркотиков и алкоголя;
- использование телесных наказаний в качестве дисциплинарного воздействия;
- различные стрессы в жизни: финансовые, семейные, социальные, эмоциональные.

Эрик Фромм в книге "Быть или иметь" нарисовал психологический портрет человека будущего прогрессивного общества - Нового Человека. Его главная мысль заключается в следующем:

Люди должны развивать и раскрывать лучшие стороны своего внутреннего мира, уметь взаимодействовать с другими людьми.

Структура характера Нового Человека, по Фромму, включает:

1. Готовность отказаться от всех форм обладания ради того, чтобы в полной мере обрести чувство безопасности, идентичности (то есть тождественности самому себе) и уверенности в себе, основанные на вере в то, что он существует, что он есть, на внутренней потребности человека в привязанности, заинтересованности, любви, единении с миром, пришедшей на смену желанию иметь, обладать, властвовать над миром и таким образом стать рабом своей собственности.

2. Осознание того факта, что никто и ничто вне нас самих не может придать смысл нашей жизни, и что условием для самой плодотворной деятельности, направленной на служение своему

ближнему, могут стать только полная независимость, отказ от вещизма; ощущение себя на своем месте.

3. Радость, получаемая от служения людям, а не от стяжательства и эксплуатации.

4. Любовь и уважение к жизни во всех ее проявлениях; понимание того, что священна жизнь и все, что способствует ее расцвету, а не вещи, не власть и не все то, что мертво.

5. Стремление умерить, насколько возможно, свою алчность, ослабить чувство ненависти, освободиться от иллюзий.

6. Жизнь без идолопоклонства и без иллюзий, поскольку каждый достиг такого состояния, когда никакие иллюзии просто не нужны.

7. Развитие способности к любви наряду со способностью к критическому, реалистическому мышлению.

8. Всестороннее развитие человека и его близких как высшая цель жизни.

9. Понимание того, что для достижения этой цели необходимы дисциплинированность и реалистичность.

10. Понимание того, что никакое развитие не может происходить вне какой-либо структуры, то есть понимание различия между структурой как атрибутом жизни и "порядком" как атрибутом безжизненности, смерти.

11. Развитие воображения, но не как бегство от невыносимых условий жизни, а как предвидение реальных возможностей, как средство положить конец этим невыносимым условиям.

12. Стремление не обманывать других, но и не быть обманутым; "можно прослыть простодушным, но не наивным"; все более глубокое и всестороннее самопознание; ощущение своего единения с жизнью, то есть отказ от подчинения, покорения и эксплуатации природы, от истощения и разрушения ее, стремление понять природу и жить в гармонии с ней.

13. Свобода, но не как произвол, а как возможность быть самим собой: не клубком алчных страстей, а тонко сбалансированной структурой, которая в любой момент может столкнуться с альтернативой - развитие или разрушение, жизнь или смерть.

14. Понимание того, что лишь немногим удастся достичь совершенства по всем этим пунктам.

Возможен другой взгляд на проблему психического здоровья, который предполагает, что человеку присущи ошибки "обыденного иррационального (неправильного) мышления". Последствием таких ошибок могут быть эмоциональные расстройства (тревога, депрессия, гнев и др.).

В соответствии со взглядами американского психолога Альберта Эллиса, убеждения делятся на рациональные и иррациональные.

Рациональные убеждения - оценочные суждения, которые носят характер предпочтения. Они выражаются в форме желаний, предпочтений, потребностей, симпатий и антипатий.

Позитивные чувства удовлетворения и удовольствия проявляются, когда человек получает то, чего он хочет, в то время как отрицательные эмоции неудовольствия и неудовлетворения (печаль, озабоченность, сожаление, досада) проявляются, когда он не получает того, чего хочет. Эти отрицательные эмоции (сила которых связана со значимостью желания) расцениваются как реакции на негативные события и не оказывают значительного влияния на процесс постановки новых целей или задач.

Иррациональные убеждения - по своей природе абсолютные (или догматические) и выражаются в форме "должен", "следует", "обязан". Они приводят к отрицательным эмоциям (депрессия, тревожность, вина, гнев), которые в основном препятствуют постановке цели и ее достижению, и ведут к непродуктивным формам поведения (уход, откладывание, алкоголизм, злоупотребление лекарствами и т. п.).

Эллис заметил ряд следующих особенностей иррационального поведения:

1. По существу, все люди, включая просвещенных и компетентных, демонстрируют наличие основных человеческих иррациональностей;

2. Фактически все доставляющие беспокойство иррациональности (абсолютные долженствования), которые присущи нашему обществу, можно обнаружить почти во всех социальных и культурных группах, которые исследуются в ходе их исторического и антропологического развития;

3. Большинство иррациональных поступков, которые мы совершаем: промедление, недостаток самоконтроля и др., - противоречат тому, чему нас учат родители, сверстники или средства массовой коммуникации;

4. Люди - даже просвещенные и интеллигентные - часто, расставшись с одними из них, усваивают другие;

5. Люди, которые решительно противостоят различным видам иррациональностей, часто становятся их жертвами: атеисты и агностики демонстрируют рьяную и абсолютистскую философию, а слишком религиозные люди порой поступают аморально;

6. Проникновение в процессы иррационального мышления и поведения способствует только частичному его изменению. Например, человек может понимать, что принимать алкоголь в больших дозах вредно, и все же это знание не обязательно помогает ему воздержаться от употребления спиртного;

7. Люди часто возвращаются к иррациональным поступкам и моделям поведения несмотря на то, что усердно работают над их преодолением;

8. Люди часто считают, что проще научиться саморазрушающему, чем самосозидающему поведению;

9. Психотерапевты, которые, по-видимому, предпочли бы быть хорошей моделью рациональности, часто действуют иррационально в своей личной и профессиональной жизни;

10. Люди часто заблуждаются, утверждая, что определенный негативный опыт (такой, как развод, стресс и другие невезения) не коснется их.

Ряд типичных ошибок иррационального мышления:

Все, или ничего. "Если я потерпел неудачу в какой-либо важной задаче, а этого не должно было случиться, то я полный неудачник!"

«Не уверен, не рули своей судьбой. А сел за руль, будь уверен в себе!»

Скачок к заключениям и негативная непоследовательность.

"Меня считают угрюмым неудачником и будут смотреть на меня как на некомпетентного червяка! "

Концентрация на негативных чувствах. "Так как я не могу терпеть, когда что-то не получается, я ничего хорошего не могу видеть в своей жизни! "

Исключение положительных чувств. "Когда меня хвалят за что-либо хорошее, то этим только оказывают мне любезность".

Всегда и никогда. "Так как условия жизни сейчас столь плохи и неустойчивы, то они всегда останутся такими, и я никогда не буду счастлив! "

Принижение. "Моя успешная попытка в этой игре была удачей и не имеет значения. Но ошибка, которую я допустил, была вообще непростительной! "

Присвоение ярлыков и чрезмерное обобщение. Так как я не должен терпеть поражения в важных делах, то я - никудышный игрок и неудачник".

Персонализация. "Если я действую гораздо хуже, чем должен действовать, и это вызывает насмешки, то я уверен, что смеются только надо мной, и это ужасно! "

Ожидание наказания. "Когда я делаю что-либо не так, как следует это делать, а меня по-прежнему поощряют и принимают, я чувствую себя настоящим обманщиком".

«Делай свое дело, не осматриваясь, иначе действительно будешь похож на обманщика»

Безупречность. "Я понимаю, что сделал что-то довольно хорошо, но я должен решать задачи, подобные этой, безупречно хорошо, поэтому на самом деле я некомпетентный".

В рамках такого подхода могут быть выделены следующие критерии психического здоровья:

1. Интерес к самому себе. Чувствительный и эмоционально здоровый человек ставит свои интересы чуть выше интересов других, жертвует собой в некоторой степени ради тех, о ком заботится, но не полностью.

«На чужом несчастье своего счастья не построить. Осчастливив другого человека, можно и для себя счастье построить»

2. Общественный интерес. Если человек поступает безнравственно, то маловероятно, что он построит себе мир, в котором сможет жить уютно и счастливо.

«Как ты отнесешься к окружающим, так и окружающие отнесутся к тебе. Уютные отношения - счастливая жизнь!»

3. Самоуправление (самоконтроль). Способность брать на себя ответственность за свою жизнь и одновременно стремление к объединению с другими без требования значительной поддержки.

«Управляй своими желаниями, иначе придется способствовать процессам пищеварения твоих недругов»

4. Высокая фрустрационная устойчивость. Предоставление права себе и другим совершать ошибки без осуждения своей личности или личности другого.

«Правом на ошибку обладает каждый. Смотри без осуждения на дела свои. Критика должна быть конструктивна и давать повод для улучшения твоих достижений»

5. Гибкость. Пластичность мысли, открытость изменениям не ставит себе и другим жестких неизменных правил.

«Гибкость гарантирует долгие годы спокойной жизни»

6. Принятие неопределенности. Мы живем в мире вероятностей и случая, в котором никогда не будет существовать полной определенности.

«Никогда не знаешь, что случится с тем местом, куда ты идёшь»

7. Ориентация на творческие планы. Творческие интересы занимают большую часть существования человека и требуют вовлеченности. Они позволяют достичь психического равновесия и получить более полное удовлетворение от жизни.

«Творчество - гарантия психического здоровья»

8. Научное мышление. Стремление быть более объективным, рациональным. Регуляция своих чувств и действий посредством реагирования и оценивания их последствий в соответствии со степенью влияния на достижение близких и далеких целей.

«Чтобы меньше работать руками, нужно больше думать головой»

9. Принятие самого себя. Я люблю себя только за то, что живу и имею возможность радоваться. Отказ от оценки своей внутренней ценности по внешним достижениям или под влиянием оценки других. Стремление скорее радоваться жизни, чем утверждать себя.

«Люби себя таким, какой ты есть. Ищи радости в жизни, познавай любовь и будешь счастливым человеком»

10. Риск. Эмоционально здоровый человек склонен рисковать оправданно и стремится делать то, чего он хочет, даже когда существует возможность неудачи. Стремление быть предприимчивым, но не безрассудно храбрым.

«Кто не рискует, тот дружит с неудачей»

11. Длительный гедонизм. Поиск удовольствия как в настоящем, так и в возможном будущем. Человек считает, что лучше думать как о сегодняшнем дне, так и о завтрашнем, и не одержим немедленным получением удовлетворения.

«Хочешь завтра хорошо жить, работай сегодня, но не забывай себя хорошо кормить»

12. Нон-утопизм. Отказ от нереалистичного стремления к всеохватывающему счастью, радости, совершенству или к полному исключению тревоги, депрессии, враждебности.

«Жизнь не может быть только белой или черной. Она серая, так как сочетает в себе и то, и другое»

13. Ответственность за свои эмоциональные нарушения. Склонность принимать большую часть ответственности за свои нарушения, а не стремление с целью защиты обвинять других или социальные условия.

Отрицательные эмоции, возникающие в ответ на "негативное" событие, могут быть:

1. Адекватными:

- озабоченность;
- надеюсь - то, что угрожает мне, не произойдет, но если и случится, то это будет только неудачей;
- печаль;
- это тяжелая утрата, но на самом деле это должно было произойти;
- сожаление;
- человек сожалеет, если сделал что-либо плохо, но не считает себя плохим;
- расстройство;
- человек расстроен своими действиями, но не винит самого себя, потому что он не считает никого безупречным;
- раздражение;

- я не хотел бы, чтобы другой человек делал то, что мне не нравится, но из этого не следует, что он не может так поступать.

2. Неадекватными:

- тревожность;
- то, что угрожает, не должно произойти, но если случится, это будет ужасно;
- депрессия;
- это не должно было случиться, ужасно, что все так вышло;
- вина;
- человек считает себя плохим, грешным, слабым за то, что сделал что-то не так;
- стыд, замешательство;
- человек признает, что он поступил глупо, и осуждает себя за поступок;
- абсолютно нуждается в одобрении других;
- гнев;
- твердое убеждение в том, что другой не должен нарушать "мои" правила, и осуждение за подобные действия.

«Неадекватные эмоции - это главное условие для формирования невротического состояния. Плохого не должно быть много. Нужно, чтобы его всегда было мало»

Каковы возможные пути развития личности? Вообразите систему координат, где ось X представляет собой весь диапазон отношения человека к самому себе от "Я - плохой" до "Я - хороший". По оси Y располагается диапазон отношения к другому человеку или людям: от "Ты - плохой", до "Ты - хороший". Тогда все многообразие жизненных позиций человека сводится в следующую схему.

Я - плохой, ты - плохой. Примеры: Многим плохо, а многим еще хуже (одни проигрывают больше, чем другие); Я враждебен к другим; Я всех подавляю; Кажется, я всех обижаю; Я буду отбиваться от всех захватчиков; Кажется, я ничего не добьюсь.

Я - плохой, ты - хороший. Примеры: Я - проигрывающий среди выигрывающих; Я плохо думаю о себе; Я беспокоюсь о других; Я всегда подавляю себя; Я обижаю себя; Я буду держаться на расстоянии; Жизнь течет вокруг меня; Я уйду от них.

Я - хороший, ты - плохой. Примеры: Я им покажу, кто победитель; Имея власть, я чувствую себя лучше; Я не верю никому; Я должен быть выше других; Я нанесу удар прежде, чем обидят меня; Я удалю каждого, кто приблизится; В конце концов кто-то настигнет меня; Я избавлюсь от них (от этого, от себя).

Я - хороший, ты - хороший. Примеры: Мы все рождены быть выигрывающими; Я думаю хорошо о себе; Я думаю хорошо о других; Мне не нужно подавлять других; Я не хочу никого обижать; Я не защищаю себя от других стенами.

Наиболее важным в этой модели является то, что только позиция "Я - хороший, ты хороший" является позицией победителя, выигрывающего. Победитель - это тот, кто побеждает вместе с людьми, а не кого-то.

Выигрывающий (победитель) и проигрывающий (побежденный) имеют определенные наборы поведенческих стереотипов, описанные в широко известной за рубежом книге М. Джеймс и Д. Джонгуард "Рожденный побеждать".

Выигрывающие

«Я - хороший, вокруг меня прекрасные люди, которым хочется понравиться и ради которых стоит жить»

Выигрывающие имеют различные возможности. Для них самым важным в жизни является не успех, а аутентичность (возможность быть собой). Аутентичные люди реализуют свою неповторимую индивидуальность и ценят ее в других.

Аутентичные личности - выигрывающие: не посвящают свою жизнь мечтам о том, кем они могли бы быть; являясь самими собой, они не заносятся, не высказывают претензий, не манипулируют другими. Они умеют раскрыть себя, а не создавать у других приятные, вызывающие или соблазнительные образы. Они понимают, что существует разница между "быть глупым" и "поступать глупо", между "быть знающим" и "изображать знающего". Им не нужно скрываться за маской. Они отвергают нереальный образ себя, не считая себя ни самыми лучшими, ни самыми худшими. Независимость не пугает их.

У каждого бывают в жизни моменты, когда он независим, но они быстро проходят. Выигрывающие могут быть независимыми в течение длительных периодов времени. Они могут терять почву под ногами и могут потерпеть неудачу. Однако, несмотря на препятствия, не теряют главное - веру в себя.

Выигрывающие не боятся самостоятельно мыслить и применять свои знания. Они умеют отделять факты от мнений и не претендуют на знание ответов на все вопросы. Они прислушиваются к мнению других, оценивают его, но делают свои собственные заключения. Хотя выигрывающие могут восхищаться и уважать других людей, они никогда не зависят от них полностью, никогда полностью не связаны ими и никогда не испытывают благоговения перед другими.

Они не разыгрывают из себя беспомощных и не играют в обвинения. Вместо этого они принимают ответственность за собственную жизнь. Они не ссылаются на ложные авторитеты, а сами являются своими единственными руководителями и знают это.

Выигрывающие правильно используют свое время, адекватно реагируют на все ситуации. Они знают, что всему свой черед и для каждой деятельности свое время: время быть энергичным и быть инертным; быть вместе и быть одному; ссориться и любить; работать и смеяться; встретиться лицом к лицу и удалиться; говорить и быть молчаливым; спешить и ждать.

Выигрывающие дорожат своим временем, не убивают его, а живут им "здесь и теперь". Жизнь в настоящем не означает, что выигрывающие бездумно пренебрегают своим прошлым и не готовы к будущему. Скорее, наоборот, они знают свое прошлое, осознают и глубоко чувствуют настоящее и смотрят в будущее.

Выигрывающие учатся понимать свои чувства и ограничения и не боятся их. Они не закливаются на внутренних противоречиях и двойственных чувствах. Являясь аутентичными, они сознают, когда раздражены, и могут выслушать другого, когда тот раздражен. Выигрывающие могут влиять на других и поддаваться влиянию. Они способны любить и быть любимыми.

Выигрывающие умеют быть непосредственными. Они не придерживаются раз и навсегда предопределенного, жесткого образа действий и могут менять свои планы, когда этого требуют обстоятельства. Выигрывающие испытывают интерес к жизни и получают удовольствие от работы, игры, других людей, мира природы, пищи, секса. Без чувства ложной скромности они гордятся собственными достижениями, без зависти радуются достижениям других.

Выигрывающие могут свободно наслаждаться, но могут и откладывать удовольствие в настоящем, чтобы усилить его в будущем. Выигрывающие не боятся следовать своим желаниям, но следуют им наиболее подходящим образом. Выигрывающие не стремятся к безопасности за счет контроля над другими. Они не настраивают себя на неудачу.

Выигрывающие заботятся о мире и людях. Выигрывающие не отделены от главных общественных проблем, а интересуются ими, сопереживая им, борются за улучшение жизни. Даже перед лицом национальных и международных бедствий выигрывающие не считают себя бессильными. Выигрывающие живут для того, чтобы сделать мир лучше.

Проигрывающие

«Все плохие. Я плохой мальчик, мне плохо!»

Хотя люди рождаются, чтобы выигрывать, они все-таки рождаются беспомощными и полностью зависящими от своего окружения. Выигрывающие успешно осуществляют переход от полной беспомощности к независимости и затем к взаимозависимости; проигрывающие - нет. С какого-то момента своей жизни они начинают избегать появляющейся ответственности за собственную жизнь.

Как отмечалось, мало кто относится полностью к выигрывающим или полностью к проигрывающим. Большинство из нас являются выигрывающими в одних областях и проигрывающими - в других. Кем является человек, во многом зависит от того, что происходило с ним в детстве.

Недостаток любви и заботы, плохое воспитание, несчастливые отношения, грубость, болезни, длительные неприятности, чрезмерные физические нагрузки, травмирующие события являются некоторыми из многих факторов, которые способствуют формированию проигрывающих. Эти условия мешают, сдерживают нормальное развитие независимости и самоактуализации. Чтобы справиться с этими отрицательными переживаниями, дети приучаются манипулировать собой и другими.

От этого манипулирования им тяжело в последующей жизни, и часто оно превращается в тип поведения. Выигрывающие стремятся избавиться от него, проигрывающие прикованы к нему.

Некоторые проигрывающие говорят о себе как о преуспевающих, но тревожных; как преуспевающих, но загнанных в ловушку; или преуспевающих, но несчастных. Другие говорят, что они "совершенно измучены, безвольны, не способны стремиться к чему-либо".

Проигрывающие не могут осознать, что в большинстве случаев они сами посадили себя в клетку, сами роют себе яму и сами себе наскучили.

Проигрывающие редко живут в настоящем, вместо этого они уничтожают настоящее, сосредоточиваясь на воспоминаниях о прошлом или на ожиданиях будущего. Проигрывающий, который живет в прошлом, пребывает в старых добрых временах или в прошлых личных несчастьях. Тоскуя по прошлому, проигрывающие или цепляются за то, как могли бы произойти события, или оплакивают свою несчастную судьбу. Проигрывающие жалеют себя и перекалдывают ответственность за свою неудавшуюся жизнь на других, сокрушаясь и повторяя: "Если бы только я женился на ком-нибудь другом..., имел другую работу..., окончил школу..., был красивым. ..., мой супруг бросил пить..., я родился богатым..., имел лучших родителей...".

Люди, которые живут в будущем, могут мечтать о каком-либо чуде, после которого они смогут "зажить счастливо". Вместо того, чтобы следовать своей собственной жизни, проигрывающие ждут - ждут

волшебного спасения. Какая замечательная жизнь начнется, "когда, наконец, явится прекрасный принц или совершенная женщина..., кончится школа..., вырастут дети..., представится новая работа..., начальник умрет..., я разбогатею...".

В противоположность тем, кто живет с иллюзией волшебного спасения, некоторые проигрывающие живут в страхе перед будущими несчастьями, в ожидании того, что, если "я потеряю работу..., потеряю рассудок..., что-нибудь упадет на меня..., я сломаю ногу..., я не нравлюсь им..., я допущу ошибку...".

Непрерывно концентрируясь на будущем, такие проигрывающие испытывают тревогу в настоящем. Они беспокоятся сверх меры из-за своих предчувствий - реальных или воображаемых проверок, оплаты счета, любовной истории, кризиса, болезни, отставки, погоды и т. д. Люди, слишком погруженные в свои предположения, упускают действительные возможности настоящего, проходят мимо них. Их беспокойство искажает восприятие реальности. Такие люди сами себе мешают видеть, слышать, чувствовать и понимать.

Проигрывающие неспособны полностью использовать возможности своих ощущений, их восприятие неточно и неполно. Они видят себя и других в кривом зеркале. Эффективное использование их способностей в реальной жизни затруднено.

Большую часть своего времени проигрывающие играют, притворяясь, манипулируя, повторяя старые роли своего детства; они расходуют свою энергию на сохранение масок, часто показывая не настоящее свое лицо. Карен Хорни пишет: "Появление ложной самости происходит ценой реальной самости, последняя презирается в лучшем случае, как бедный родственник". Для играющего роли проигрывающего сама игра более важна, чем реальность.

Проигрывающие подавляют свои возможности к непосредственному и соответственному выражению полного ряда возможного поведения. Они могут не подозревать о возможностях другого, более продуктивного, наполненного жизненного пути. Проигрывающие боятся оказаться в новых обстоятельствах и прежде всего стремятся сохранить существующий статус кво. Проигрывающие повторяют не только собственные ошибки, но не менее часто и ошибки своей семьи и среды.

Проигрывающие избегают влияния привязанности, не вступают в частные и откровенные отношения с другими. Вместо этого проигрывающие пытаются манипулировать другими так, чтобы те поступали в соответствии с их ожиданиями.

Силы проигрывающих также часто направляются на то, чтобы жить, следуя ожиданиям других.

Люди, являющиеся проигрывающими, направляют свои умственные способности, свое поведение на "рационализацию" и "интеллектуализацию". При рационализации проигрывающие пытаются оправдать свои действия благовидным предлогом; при интеллектуализации - стремятся засыпать других пустым красноречием. Поэтому многие их возможности остаются скрытыми,

нереализованными и неосознанными. Подобно сказочной Царевне-Лягушке, проигрывающие заколдованы и живут в этой жизни, являясь кем-то другим, а не самими собой.

Чтобы быть настоящим выигрывающим - выигрывающим не в смысле победы над кем-нибудь, а в смысле ответственности за жизнь, - необходимо мужество. Необходима смелость, чтобы ощущать свободу, которая приходит с независимостью; смелость проявлять искренность, отстаивать свою позицию в непопулярном деле, выбрать аутентичность, рискуя заслужить неодобрение, и выбирать ее снова и снова; смелость принимать ответственность за свои собственные решения и на деле быть совершенно неповторимой личностью, которой вы в действительности являетесь. Новые пути - это часто неопределенные пути, и, как подчеркивал Роберт Фрост: "Смелость - то человеческое качество, которое ценится более всего - это смелость действовать на основе ограниченных знаний и недостаточной ясности. Этим обладает каждый из нас".

Путь личности не всегда является легким, тем не менее, если люди осознают свои "черты проигрывающих" и решают бороться с ними, они, вероятно, откроют, что наделены всем необходимым для того, чтобы выигрывать.

Для того, чтобы развить свою личность, предлагаем несколько психологических упражнений.

Упражнения

Ваша взрослая этика. При выполнении этого упражнения исследуйте все сферы, в которых ваша жизнь связана с жизнью других людей, в чем ваши взгляды влияют на людей, которые живут далеко от вас и (или) могут сильно отличаться от вас. Также исследуйте ваше поведение и установки по отношению к вашему общему окружению, включая как живую, так и неживую природу. Спросите себя и запишите на листе бумаги:

- Кого и что я ценю в жизни?
- Для кого и для чего я живу?
- Ради кого и за что я мог бы умереть?
- Что значит для меня моя жизнь сейчас?
- Что она могла бы значить?
- Что моя жизнь значит для других сейчас?
- Что моя жизнь значит для других, которые придут?
- Я действую так, чтобы возвышать и сохранять развитие мира?
- Что является действительно важным? Напишите подряд пять наиболее важных вещей,

которые вы цените больше всего в жизни.

Теперь расположите эти ценности по степени их важности. Изучите последний список.

Спросите у себя:

- Какое отношение имеют мои ценности к моей жизни, общественной жизни, работе?
- Какое отношение они имеют к тому, чего хотели бы мои родители для меня или от меня?
- Отражает ли мой нынешний образ жизни те ценности, которые, по моему убеждению, я люблю?

Взрослые вопросы о вашей жизни. Если вы начали более глубоко задумываться над тем, кто вы на самом деле, зачем вы существуете, что вы в действительности делаете со своей жизнью и куда ваши настоящие модели поведения ведут вас, дайте себе стать более осознающим, спросите себя:

- Кем я себя чувствую?
- Кем я себя считаю?
- Другие люди относятся ко мне как к родителю, взрослому или ребенку? (Супруг, дети, друзья, товарищи по работе.)
- Кем я хочу быть? (Сегодня, через 5 лет, 10 лет, 28 лет.)
- Какие у меня есть способности, чтобы стать таким?
- Что мне мешает?
- Как я собираюсь использовать свои способности и преодолеть препятствия?
- Ценю ли я то, что помогает другим развивать их способности?
- Как я могу стать выигрывающим, которым я рожден быть?

Самоидентификация:

1. Начните осознавать свое тело. Некоторое время отмечайте исключительно нейтрально, без какой-либо попытки изменить их, все телесные ощущения, которые вы можете осознать.

Осознайте, например, контакт тела со стулом, на котором сидите, ног - с полом, одежды - с кожей.

Осознайте свое дыхание.

Когда вы убедитесь, что достаточно долго исследовали свои телесные ощущения, оставьте их и переходите к следующему этапу.

2. Начните осознавать свои чувства. Что вы чувствуете прямо сейчас?

Какое важнейшее, самое сильное чувство вы постоянно испытываете в своей жизни?

Рассмотрите отдельно позитивные и негативные чувства: любовь и раздражение, ревность и нежность, депрессию и приподнятость и др.

Не оценивайте. Смотрите на свои чувства исключительно с объективных позиций, как ученый, описывающий явления.

Когда вы будете удовлетворены, переключите свое внимание на следующий этап.

3. Переведите внимание на свои желания. Сохраняя ту же беспристрастную позицию, рассмотрите основные желания, образующие мотивацию в вашей жизни. Часто вы можете легко идентифицировать себя с ними, но сейчас просто рассмотрите их.

Наконец, оставьте свои желания и переходите к следующему этапу.

4. Понаблюдайте за миром своих мыслей. Как только мысль появится, следите за ней до тех пор, пока ее место не займет другая, третья и т. д. Если вы считаете, что у вас нет никаких мыслей, осознайте, что это тоже мысль. Следите за течением своего сознания: воспоминания, суждения, образы, чепуха, аргументы. Делайте это в течение двух минут, затем исключите эту реальность из поля вашего наблюдения.

5. Наблюдатель - тот, кто следит за вашими ощущениями, чувствами, желаниями и мыслями - не то же самое, что объект, за которым он наблюдает. Кто же наблюдает за всеми этими реалиями? Это - ваше Я". "Я" - это не образ или мысль, но сущность, наблюдающая за образами и мыслями и удаленная от них. Вы - это сущность. Скажите про себя:

"Я есть Я, центр чистого сознательного". Делайте это в течение двух минут.

Приятие:

1. Подумайте о чем-либо из вашей жизни, к чему вы испытывали или испытываете благодарность. Это могут быть присутствие любимого человека, ваш талант, превосходное самочувствие, красивый цветок и т. д. Представьте его ярко, оценивайте его, думайте о том, что он вам дает и чему вы от него можете научиться.

2. Теперь подумайте о чем-нибудь (или о ком-нибудь), чего (или кого) вы хотели бы избежать в своей жизни. Опять же представляйте его, внимательно разглядывайте всякую свою реакцию на него. Наблюдайте за реакциями, не пытайтесь препятствовать им или остановить их. Проследите вашу обычную стратегию неприятия. Осознайте, как это проявляется на уровне вашего тела, чувств и мышления.

3. Теперь предположите, что жизнь направляет вас, общаясь с вами закодированным языком ситуаций и событий. Какое послание заключено в ситуации или событии, выбранных вами? Запишите все идеи, пришедшие вам в голову, пока вы думали над этим вопросом.

4. Теперь вернитесь к предмету, который вызывает вашу благодарность. Представьте себе его еще раз, подумайте о нем с пониманием и как можно полнее осознавайте ваше приятие.

5. Теперь обратитесь снова к неприятной ситуации. Поймите, что тот же самый мир, который дарит неприятное, способен доставить приятность, и допустите к себе, если чувствуете, готовность и желание сознательного, намеренного приятия.

Лучший терапевт.

По одной восточной легенде, однажды боги решили создать Вселенную. Они создали звезды, солнце, Луну, моря, горы, облака. Затем - сотворили человека. И наконец, они сотворили Истину. Однако возник вопрос: куда следует спрятать ее, чтобы человек не смог ее отыскать? Им хотелось удлинить путь этого поиска.

"Давайте поместим на самую высокую горную вершину", - сказал один.

"Давайте спрячем ее на самой далекой звезде", - предложил другой.

"Давайте положим ее на дно самой глубокой и темной пропасти".

"Давайте скроем её на обратной стороне Луны".

Наконец, самый мудрый и древний бог сказал: "Нет. Мы спрячем истину в сердце человека. Так он будет искать ее по всей Вселенной, не зная, что носит ее постоянно в себе".

Психосинтетическая техника внутреннего диалога помогает найти правду, скрытую и часто забытую, внутри нас самих.

Мы представляем, что встречаем человека на вершине горы, вдали от цивилизации, вне времени. Этот человек - источник любви, живительной любви, которая принимает нас с тем, для чего мы существуем, и пробуждает в нас то, чем мы можем стать. Этот человек очень мудр и понимает жизнь как единое целое вместе с ее противоречиями и парадоксами. Мы чувствуем это и в атмосфере доверия ведем диалог, в котором происходит обмен энергией, проясняются идеи, исчезают сомнения.

Мудрец работает, как самый эффективный символ "Я" и позволяет нам контактировать с целебной вдохновляющей энергией "Я" - лучший терапевт. Внутренний диалог уместен во всех случаях, но особенно полезен в ситуациях, когда мы стоим перед важным выбором; мы в кризисе; нас никто не понимает.

Мы хотим достучаться до своей возможной мудрости; мы чувствуем одиночество; мы готовы измениться; мы хотим свободы.

Роза.

Представьте розовый куст: корни, стебель, листья и на верхушке - бутон розы. Бутон закрыт и окружен зелеными чашелистиками. Некоторое время рассматривайте все детали...

А теперь представьте, что чашелистики начали раскрываться. Рассмотрите теперь доступные взгляду лепестки - нежные, изящные, пока ещё закрытые.

И вот лепестки начали медленно раскрываться. Наблюдая это, представьте себе, что и внутри вас происходит некий расцвет. Ощутите, что и в вас нечто распускается и открывается свету. Продолжая представлять розу, вы чувствуете, что ее ритм - это ваш ритм, ее раскрытие - ваше раскрытие, что она открывается свету и воздуху, раскрывая всю свою прелесть. Вы ощущаете ее запах и впитываете в себя.

Теперь взгляните в самый центр розы, где жизнь наиболее интенсивна. Пусть возникнет образ, выражающий самое прекрасное, самое значимое, самое креативное в вашей жизни, пробивающееся наружу, к свету. Это может быть всё, что угодно. Пусть образ появится спонтанно без усилий и осмысления.

Удерживайте образ некоторое время и проникнитесь его содержанием.

Образ может сообщить вам нечто - вербально или не невербально. Воспримите это сообщение.

Подумай о своем здоровье

Это не просто информация или советы, а приглашение к созерцанию, анализу и оценке своего жизненного опыта. Важно попытаться осмыслить свой образ жизни, понять его влияние на состояние здоровья, приобрести собственный опыт не только поддержания, но и улучшения здоровья.

«Когда хорошо, то о здоровье думать не хочется»

Здоровье - понятие неоднозначное. То, что одни считают нормальным здоровьем, другие могут воспринимать как нездоровье.

Здоровым можно считать человека, который, как минимум, способен адекватно решать профессиональные, семейные и личные проблемы.

В последнее время некоторые состояния, которые ранее рассматривались как болезни, сегодня классифицируются как пограничные состояния.

Высокий ритм жизни, информационные и эмоциональные перегрузки, экологические нарушения - все это привело к резкому росту сердечно-сосудистых, онкологических, язвенных, психических и прочих заболеваний. Их назвали "болезнями века". Резко возросло количество алкоголиков и наркоманов. Возможно, эти болезни являются следствием неспособности многих людей быстро адаптироваться к бурным изменениям условий жизни. Среди причин заболеваний немаловажное значение имеют социальные факторы, фрагментарность культуры, дифференциация знаний и иждивенческий подход (мол, наше здоровье - это проблема врачей и вообще медицины).

Менеджеры и предприниматели, как правило, работают в условиях дефицита времени, избытка информации, ненормированного рабочего дня, испытывают давление со стороны подчиненных и клиентов. Часто неясность последствий принятия решений вынуждает их идти на риск. Они находятся в стрессовом состоянии почти постоянно.

Часто причиной заболеваний является нежелание человека понять себя и хоть в какой-то степени разобраться в работе организма, его связях с окружающим миром, потрудиться для здоровья. Здоровье в полном смысле "зарабатывается в поте лица". Рассмотрим это на примере "первой болезни века" - сердечно-сосудистых заболеваний (около 70% смертей от них).

Неврожденных сердечно-сосудистых заболеваний мы могли бы практически избежать. Для этого нужно уметь снимать последствия вредных стрессов (дистрессов) и вести здоровый образ жизни. Снять последствия стресса поможет активная физическая нагрузка, которая подбирается индивидуально в зависимости от физических возможностей в конкретный момент. Для одних - это прогулка, для других - пробежка или физические упражнения, лучше на природе. Воздействие физической нагрузки многопланово и всегда результативно. Но многие "обыватели" (а иногда и врачи) считают, что можно перегрузить сердце и т. п. Так ли это?

Одна из важнейших функций сердца - прокачка крови по организму, то есть функция насоса. Размер сердца человека близок к размеру его кулака. Может ли такой небольшой "насос" прокачать кровь по сосудам, общая длина которых у человека равняется расстоянию от Земли до Луны, а большая часть из них - капилляры, в которых сопротивление перемещению кровяных телец очень велико? Диаметр капилляров так мал, что диски кровяных телец деформируются в них.

Сердце перекачивает кровь только по крупным и средним артериям, а мелкие артерии, артериолы и капилляры имеют мышечные волокна, которые прокачивают по ним кровь по принципу перистальтики. Имеется как бы второе - артериальное сердце, рассредоточенное по всему телу. Эффективность его работы зависит от эластичности сосудов, их диаметра, количества работающих капилляров (в организме имеются "резервные" капилляры, открывающиеся при активной физической нагрузке), работоспособности мышц сосудов и их иннервации, что, в свою очередь, связано с двигательной активностью человека. Поняв это, можно сказать, что в движении (если оно в разумных пределах нагрузки и скорости) мы не перегружаем, а разгружаем сердце.

"Третьим сердцем" является печень, через которую проходит вся кровь. В ней откладывается избыточный гликоген, а также происходит освобождение крови от части шлаков и вредных веществ, выводимых затем из организма. "Мотором" печени служит диафрагма.

Важную роль выполняет и "мышечное" сердце (четвертое), прогоняющее кровь по венам, чему способствуют клапаны в венах конечностей. Мышечная активность способствует оттоку крови, снижая давление в тканях (в капиллярах) и соответственно - нагрузку на сердце и артерии.

Могут возразить, что во сне или при выполнении работы в статическом положении (за станком или сидячей) мы почти не двигаемся. Все равно имеют место минимально необходимые движения, выполняемые произвольно. Интенсивность работы "мышечного сердца" колеблется во времени в большом диапазоне.

Эксперименты, проведенные на обезьянах, показали, что после стрессового воздействия особи, имевшие возможность активно двигаться, оставались здоровыми, а посаженные в маленькие клетки получили инфаркт миокарда и погибли.

Разберемся, от чего зависит наше здоровье? Можно выделить четыре группы обобщенных факторов:

- 1) наследственность (примерно 20%);
- 2) экология (примерно 20%; нарушения, вызываемые технологической деятельностью, нарастают и увеличивают негативное влияние этого фактора);
- 3) медицина (примерно 10%; наблюдается тенденция к снижению влияния);
- 4) образ жизни (примерно 50%).

«Человек - существо, не познавшее себя до конца, так как полностью не познало окружающий мир»

Часто говорят о необходимости увеличения финансирования медицинского обслуживания и фармацевтической промышленности. Это очень важно, но на 50% наше здоровье зависит от образа жизни и только на 10% - от медицины. При этом в медицине усиливается тенденция исправлять следствия, а не устранять причины заболеваний.

Образ жизни - очень многоплановое понятие. Оно включает индивидуальные психологические особенности, здоровье, жизненный опыт, традиции, семейные и местные (где родился, там и пригодился). Рассмотрим некоторые основные положения образа жизни. Кроме основ знаний, которые должны быть достаточно целостно увязаны, необходимы и собственные наблюдения. Каждый человек неповторим, поэтому важен индивидуальный подход, свой опыт, который за вас никто не приобретет.

В эпосе древней Индии имеется такое условное деление человека на составляющие:

- 1) физическое тело (сравнивалось с повозкой);

- 2) эмоции (лошади, везущие повозку);
- 3) сознание (возница, управляющий лошадьми);
- 4) дух (хозяин, дающий вознице указания о направлении движения).

Как этими составляющими занимается наука?

Тело изучается в биологии, анатомии, физиологии, медицине и т. д.; эмоции и сознание - психологией. Стыкуются они в психофизиологии. А дух наукой не изучался. Им занимаются в религиозных верованиях и в идеалистической философии. Не привело ли отсутствие интереса науки к изучению четвертой составляющей к потере стратегического направления в развитии человечества? Не входит ли эта проблема в область философского понятия информации как категории одного порядка с пространством, временем, материей и энергией? Сейчас к этой проблеме стали подходить системщики в плане развития синергетики (теории саморазвития сложных систем).

Для обеспечения здоровья важны изменения в духовной сфере, умение управлять своим сознанием и эмоциями, поддерживать физическое тело. Все должно быть гармонично.

Начнем с последнего. Что нужно физическому телу? Дыхание, питание и движение. О дыхании мы как-то не задумываемся, пока здоровы органы дыхания. Оно выполняется автоматически, хотя при желании мы можем им управлять. В организме физиологические и биохимические процессы происходят без участия сознания и управляются вегетативной нервной системой. Сочетание центральной периферической и вегетативной нервной системы (условное деление) обеспечивает реализацию управления сложных систем, к которым относится человек. Центр (центральная нервная система) принимает "стратегические" решения, а "демократия на местах" обеспечивается вегетативной нервной системой.

На дыхание давно обратили внимание на Востоке. На Западе и у нас в стране обсуждать эту проблему стали позже. Одни говорят: надо дышать глубже; другие считают, что полезней неглубокое дыхание (например, дыхание по Бутейко). При напряженной физической работе нужно глубокое дыхание для обеспечения кислородом биохимических процессов. Дыхание по Бутейко, когда в организме накапливается углекислота, выводит организм как бы на "лезвие бритвы", на грань, за которой начинают раскрываться резервные возможности организма. Оно эффективно при многих заболеваниях, в том числе при астме, но им нельзя пользоваться постоянно.

Внимание! Секрет молодости: йоги отработали разные варианты дыхания (праанамы), включающие четыре этапа: вдох - пауза - выдох - пауза. Такое дыхание оказывает оздоравливающее и даже омолаживающее воздействие.

Наиболее просты "квадратные" пранамы, когда эти этапы равны по времени (в секундах или по пульсу) и каждым подбираются индивидуально, например, 4x4x4x4 или 8x8x8x8. Часто применяют ритм 16x8x16x8 и др. В городе, при высокой загазованности, последний режим труден и даже опасен. Лучше дышать через нос, так как в полости носоглотки активизируются активные точки, но при очень интенсивной работе (быстрый бег в соревновательном режиме) допустимо временно дышать через рот или сбавить интенсивность нагрузки (темп бега).

В последнее время появилось много книг, где подробно рассматривается опыт врачей-натуралистов и даются рекомендации по рациональному питанию. Наиболее доступны из них книги Г. Шелтона, П. Брэгга, Г. П. Малахова, изданные и переизданные массовыми тиражами. В них красной нитью проходит мысль - начни с себя, никто и ничто тебе не поможет!

Подчеркивается, что человек должен потреблять только продукты живой природы. Неорганические продукты усваиваются только растениями в фотосинтезе.

Как питаются люди? Есть разные взгляды, школы и способы питания:

1. Аутосинтез - непосредственное восприятие солнечной энергии с использованием составляющих воздуха. Таких людей пока еще нет, но в режиме голодания в очень слабой степени, возможно, этот эффект и проявляется.
2. Натуризм (сыроедение) - питание орехами, фруктами, сырыми злаковыми (пророщенными). Это - эффективный вид питания, но практически почти нереальный; для большинства недостижимый, да и организм не готов к такому питанию.
3. Растительная монодиета допускает вареную пищу, разнообразие разрешается только в различных трапезах.
4. Вегетарианство бывает разных видов и допускает смешанную растительную отварную пищу, а менее жесткое - молочные продукты, сыры, а также яйца; нельзя есть мясо убитых животных.

5. Животная монодиета включает молочные продукты, мясо. На Севере длительный период некоторые народности могли питаться только рыбой или мясом (сейчас это встречается у охотников).

6. Смешанное питание, применяемое большинством людей, включает и растительную, и животную пищу, которая может быть и в виде консервов, концентратов, и рафинированной.

Применим любой способ питания (кроме 1-го), но менее эффективным является 6-й. При раздельном питании люди ощущают себя великолепно, так как резко снижается зашлаковывание организма на уровне клеток, исчезает интоксикация. Однако адаптация к такому режиму приводит к тому, что в организме прекращается выработка противоядий, нейтрализующих токсины, продукты гниения, шлаки и соли, возникающие при одновременном действии щелочной и кислотной реакций. Случайное потребление смешанной пищи людьми, привыкшими к раздельному питанию, смертельно опасно, поэтому раздельное питание не рекомендуется.

В симбиозе с человеком существуют различные полезные бактерии, помогающие нам усваивать пищу, и даже у вегетарианцев с их помощью синтезируются все необходимые аминокислоты. В условиях крупных городов мясную пищу, хотя бы немного, употреблять необходимо, так как она способствует выведению из организма "загрязнений", попадающих в организм с воздухом и плохо очищенной водой.

Наверное, наиболее эффективны способы питания 4-й, 3-й и 2-й, но жизнь заставляет нас использовать в зависимости от региона способы 6-й, 5-й и 4-й в менее жестком варианте. Применяя последние три способа, следует запомнить основные заповеди:

1. Ешь, когда голоден. Без аппетита до половины пищи разлагается и превращается в яд, который непросто вывести. Не заставляйте силой есть детей;

2. Переваривание пищи начинается во рту. Жевать ее нужно минимум раз 30, а лучше - 50. Твердую пищу жевать нужно до жидкого состояния, а жидкие каши нужно жевать, представляя, что они твердые, хорошо смачивая слюной. Это касается углеводов, например, крахмалистой пищи. Меньше во рту должна находиться мясная пища. Несоблюдение этого правила резко понижает эффективность питания. Правильное пережевывание позволяет есть в 2-5 раз меньше, что почти снимает проблему шлаков в организме. Из-за стола надо вставать с легким чувством голода. Это ощущение проходит минут через 20, когда пища начнет усваиваться;

3. Не пейте во время еды. Вода уходит из желудка через 10 минут, унося желудочный сок. Холодные напитки тормозят пищеварение, а горячие нарушают тонус желудка. И высокая, и низкая температура препятствуют выделению пищеварительных соков. Пейте воду за 10-15 минут до еды, через 30 минут после употребления фруктов, через 2 часа после крахмальной пищи, через 4 часа - после белковой;

4. Разнообразие пищи должно быть максимальным в течение недели и минимальным в одной трапезе. Рассмотрим лишь некоторые правильные сочетания продуктов питания.

Наилучшие сочетания:

- мясо - зеленые овощи;
- жиры животные (в том числе сливочное масло) - все злаковые, зеленые овощи;
- все белки, все крахмалы - зеленые овощи;
- сыр - зеленые овощи;

Наихудшие сочетания:

- молоко отдельно или с кислыми фруктами.
- фрукты - крахмалы;
- зеленые овощи - молоко;
- мясо - молоко, крахмалы, сладости, другие белки (орехи), кислые фрукты и растительное масло;
- дыни - все продукты (дыни лучше употреблять отдельно).

Нельзя пищу измерять только калориями, важны и органические минеральные соли, и микроэлементы, отсутствующие в высококалорийной рафинированной пище. Они способствуют не только нормальной жизнедеятельности всего организма, но и активности мозга.

Переход на рациональное сочетание продуктов должен быть постепенным. Перестройка ферментной системы желудочно-кишечного тракта требует 3-12 месяцев, кишечно-гормональной системы - 1-2 года, а изменение вкусовых привычек и психики - 2-3 года.

Жидкости включают соки и воду. Молоко является питанием в виде суспензии. Лучше соки натуральные. Вода должна по возможности быть чистой. Наилучшей является талая вода, за ней

идет родниковая (простая или минеральная), потом - сырая, затем - чай, а на последнем месте - кипяток. Вода важна тем, что входит во все ткани и составляет основу жидкостей организма, поддерживает питательные вещества в растворенном состоянии и служит для их транспортировки, выводит из организма отходы и токсины, участвует в регуляции температуры тела, предотвращает износ поверхностей трения, способствует сохранению эластичности слизистых оболочек.

Движение составляет основу жизни. Максимальный эффект достигается при выполнении большого количества циклических движений не очень высокой интенсивности.

Так, через полгода занятий медленным бегом просвет сосудов может увеличиться в два раза. Бег - наиболее доступный и эффективный (из-за наличия фазы полета - антигравитационный режим) вид физических занятий. Благодаря кровотоку и газообмену в легких, лучше удаляются шлаки, улучшается работа эндокринной и нервной системы. Состояние легкого положительного стресса создает адаптационные механизмы для более сложных стрессовых воздействий и способствует укреплению иммунной системы. Но начинать такие занятия нужно осторожно и постепенно. Опасно не увеличение расстояния, а наращивание скорости или интенсивности.

Полезны также любые циклические упражнения. Рассмотрим с психологической точки зрения то, что в Древней Индии понимали под сочетанием понятий "дух, сознание и эмоции".

Представим личность в виде оптической призмы, гранями которой являются воля (в основании), разум и чувства. Если такая "призма" гармонична (равносторонняя), то знания, "падающие" на грань разума, преломляются личностью, и через грань чувств "выходит" гармоничный спектр мотивации потребностей, обеспечивающий гармоничность результатов деятельности, материальной и информационной (духовной и интеллектуальной) сфер.

Если воля мала, то потребности концентрируются в области идей и рассуждении, а не в материальной сфере (преобладание высокочастотной зоны спектра), как это часто наблюдалось у некоторых представителей русской интеллигенции. Вероятно, отсюда у таких людей и небольшие материальные запросы.

Дефицит чувств у многих предпринимателей приводит к деформациям другого рода: преобладает прагматизм. Такая деформированная "призма" дает спектр с преобладанием низкочастотной зоны. Приземленность стимулов и результатов мешает проявлению чувств, вызывает невротические расстройства, приводит к нарушению взаимоотношений с окружающими на эмоциональном уровне.

Дефицит чувств - это духовный кризис, ведущий за собой болезни и одиночество

Обратное воздействие через грань "чувства" с выходом результата через "разум" при "деформации" личности, принимающей управленческие, технические и другие решения, также приводит к искажениям и дисгармонии, усиливающимся на фоне дифференциации знаний, преобладания анализа над синтезом и отсутствия целостного подхода. Несбалансированные, а также "частичные" решения всегда приводят к социальным напряжениям, которые могут перерасти в конфликты, к экологическим нарушениям и заболеваниям, вызываемым дистрессами.

Где же причины различных деформаций личности? Миллионы лет назад нашим предкам нужен был эффективный механизм бегства или защиты от опасного хищника. Тревога была необходима для автоматической эмоциональной реакции, быстрого введения в кровь адреналина, чтобы мышцы стали, как натянутая тетива. Постоянный страх требовал мгновенного доминирования сознания.

Более 10 тысяч лет назад люди построили первые поселения, где уже не нужна была реакция бегства или защиты, как в джунглях. Но наше сознание все еще настроено на программу джунглей, на автоматическую ярость и страх. В результате мы часто делаем из мухи слона, неадекватно сильно реагируем на обиденные, по существу, ситуации. Из-за несовершенства психических процессов мы чрезмерно перегружаем эндокринную систему и такие жизненно важные органы, как сердце и легкие. В эволюции сознания можно выделить такие крупные вехи:

1. Животное. Относительно фиксированный стиль жизни, основанный на инстинктивном, генетически запрограммированном поведении;

2. Человек с низшим уровнем сознания. Его "Я" - направляемое, субъект-объектное, основанное на эмоциях чувства безопасности, постепенно переходящее в рациональную область психики, заставляющее

автоматически защищать сложившиеся обычаи и личные стереотипы поведения, мышления и т. п.;

3. Человек с высоким уровнем сознания. В его "Я" обусловленные отрицательные эмоции замещены целостным и глубоким, в том числе и интуитивным, пониманием, позволяющим вариантно войти в отношения взаимной поддержки и любви в широком смысле, в которых отсутствуют неизменные личные и общественные стереотипы и шаблоны.

По предположениям американских психотерапевтов, в западном мире более 99% людей живут на низком уровне сознания, характеризующемся стремлением к достижению безопасности, острых ощущений, престижа, денег, власти и статуса. Борьба за все это держит людей в постоянной тревоге, подозрениях, злобе, страхе, враждебности, создает неудобства в жизни. Все, к чему стремятся такие люди, приносит больше огорчений, чем радости. Борьба за это отнимает у них мир, удовлетворение и любовь. Но не сами по себе эти вещи создают несчастья, а внутренняя психологическая зависимость от них или желание их достижения, часто трудновыполнимое или невыполнимое. Именно это не позволяет очень многим наслаждаться жизнью.

В чем же секрет счастья? Многие считают, что выполнение наших желаний, основанных на эмоциях, и есть счастье. На самом же деле - это не счастье, а удовольствие.

В основе счастья лежит любовь. Это внимание, доброта, терпение, нежность, благодарность, уважение и преданность.

Почти всегда мы любим за что-то. Такая любовь похожа на сделку. Настоящая любовь - это просто принятие другого человека. Но многим очень трудно преодолеть себя и, следуя христианским заповедям, "возлюбить ближнего как самого себя".

Ганс Селье предлагает не "возлюбить ближнего...", а "заслужить любовь ближнего", то есть выйти на уровень альтруистического эгоизма. Побудить других людей желать нам добра за то, что мы для них сделали или сможем сделать. Этим мы вызываем положительные чувства к себе.

Нужно помнить, что мы в одинаковой степени приносим страдания людям и миру и когда нападаем, и когда защищаемся. Для выхода на более высокий уровень необусловленной любви и единения нужно осознать свои зависимости, научиться контролировать обстоятельства жизни и понять необходимость перепрограммирования собственного сознания, чтобы освободиться от эмоциональных стереотипов.

После этого надо научиться быть здесь и сейчас, избавляться от чувства прошлой вины и будущих страхов, основанных на прошлом опыте. Нужно помнить, что "все, что я отдаю, возвращается мне же", надо научиться прощать.

Неразделима триада "смех - радость - счастье". Если отрицательные эмоции (страх, агрессия) формируют отрицательные стрессы, то положительные - смех и радость - создают положительные стрессы. Смех является механизмом стирания ненужных стереотипов.

Если у человека не удовлетворены насущные потребности, сложно стать счастливым, но из всех потребностей важнейшей является самореализация через творчество. В этом заложена главная цель человека, которая по мере ее выполнения отодвигается дальше и остается недостижимой. Отсутствие цели формирует у человека на бессознательном уровне "программу" на самоуничтожение через болезни.

Как же избавляться от болезней? Официальная медицина - аллопатия - предлагает большие дозы лекарств, ударно воздействующие или на воспаленные участки, или на болезнетворные микроорганизмы. Гомеопатия активизирует иммунную систему; она, благодаря строгости дозировки и времени, дает психологический эффект. Эффективно траволечение под наблюдением опытного специалиста. Все шире начинает внедряться восточная медицина, особенно воздействие на активные центры и точки.

Возрождается древняя аюрведа, основанная на том, что организм сам вырабатывает нужные лекарственные препараты в необходимом количестве и наиболее оптимального состава, что подтверждалось лабораторными исследованиями. Аюрведа включает пять действий (панчакарма):

1. Трансцендентальная медитация. Она рождает покой и тишину, снимает напряжения и последствия стресса, ведет к восстановлению нарушенной гармонии. Возможна целенаправленная лечебная медитация;

2. Физиологическое очищение. Под действием стрессов, неправильного питания и т. п. каждая клетка засоряется вредными отложениями. Все "пять действий" способствуют их очищению. Этому помогает "прочистка" энергетических каналов;

3. Диета. "Мы едим то, что едим". Нужно употреблять здоровую чистую пищу, чтобы делать тело чистым и здоровым. Индивидуально каждый должен подбирать для себя ту пищу, в которой нуждается тело;

4. Распорядок жизни. Человек - не самостоятельная сущность, а часть Природы. Любые наши жизненные проявления подчинены единым природным и космическим ритмам. Нужно жить в гармонии с Природой и нашей внутренней "вселенной", то есть с собственными биоритмами. Нужно научиться прислушиваться к ним и в соответствии с ними вести свои дела;

5. Физические упражнения. Цель - не просто увеличить силу и гибкость тела. Желательно усилить саморегуляцию организма, применяя не только привычные нам физические упражнения, но и асаны из хатха-йоги, дыхательные упражнения системы цигун и другие способы, отработанные тысячелетиями.

В качестве примера рассмотрим, как использовать медитацию и прану (энергию, имеющуюся в поле человека и в окружающем пространстве). Чтобы снять головную боль, активизируйте дыхание, перейдите на диафрагмальное дыхание и на выдохе - при повышенном давлении - "выдыхайте" из головы через все тело и через ноги, а при пониженном - отправляйте мысленно поток под черепную коробку. Достаточно это повторить 6-8 раз.

Когда наступает утомление от статической нагрузки в положении стоя, усталость снимается по методу академика А. А. Микулина (создателя авиационных двигателей). Он рекомендует приподняться на носки, оторвав пятки примерно на 1 сантиметр, и опуститься с ударом на пятки. Повторить это раз тридцать в течение 30-50-ти секунд. Усталость снимается за счет активного удаления шлаков из клеток. При более сложных случаях лучше прийти на консультацию к хорошему специалисту. И не скупитесь на гонорары! Это ваше здоровье, оно не может быть дешевым.

Адаптация невротика

Проблема психологического обеспечения адаптации человека к различным условиям современной жизни и деятельности заявляет сегодня о себе достаточно остро. На фоне процесса выживания в условиях кризиса, эта проблема является приоритетной для психологов, занимающихся консультированием и сопровождением профессиональной деятельности клиента.

«Кто не умеет адаптироваться (приспосабливаться), тот вымирает!»

Слово адаптация употребляется, с одной стороны, для обозначения свойства человека, которое характеризует его устойчивость к условиям среды, выражая уровень приспособленности к ней. С другой стороны, адаптация выступает как процесс приспособления человека к меняющимся условиям.

Здесь важно видеть также взаимный характер адаптации человека и той среды, с которой он вступает в регулятивные адаптационные связи в труде и жизни.

Устойчивая психическая адаптация (адаптированность) - уровень психической деятельности (комплекс регуляторных психических реакций), определяющий адекватное заданным условиям среды поведение человека, его эффективное взаимодействие со средой и успешную деятельность без значительного нервно-психического напряжения.

Критерием повышения нервно-психической устойчивости можно считать внутреннюю психическую комфортность человека, определяемую сбалансированностью положительных и отрицательных эмоций.

Таким образом, можно говорить о подобном состоянии клиента в среде его привычной жизнедеятельности: в семье, в кругу друзей, за привычным занятием и т. п. Понятие "устойчивая адаптация" можно считать синонимом нормы, здоровья.

При изменении привычных условий жизни появляются факторы, вносящие дезорганизацию в психическую деятельность, регулирующую поведение человека. Возникает необходимость в новых психических реакциях на раздражитель, вызванные изменившимися условиями. Относительная дезорганизация психических функций является сигналом для включения механизма регуляции и компенсации, конечный результат действия которого - организация нового уровня психической деятельности в соответствии с изменившимися условиями среды, то есть включается механизм переадаптации.

Переадаптация в практической психологии понимается в двух значениях:

1) как процесс перехода из состояния устойчивой психической адаптации в привычных условиях в состояние относительно устойчивой адаптации в новых непривычных (измененных) условиях существования;

2) как результат этого процесса, имеющий успешное значение для личности и ее психической деятельности.

Особое внимание необходимо уделять в случае, если процесс вашей переадаптации направлен на достижение адаптированности в экстремальных условиях. При этом надо иметь в виду наличие определенных этапов, присущих процессу психической адаптации и дезадаптации не только в экстремальных условиях, но и к меняющейся окружающей реальности. Необходимо видеть все основные этапы, знать их содержание и особенности каждого из них.

Подготовительный этап имеет место в том случае, если человек предполагает или знает с определенной степенью вероятности о предстоящих изменениях. Содержание его с точки зрения адаптации носит познавательный характер. Человек накапливает определенный информационный запас о среде его предстоящего обитания и условиях предстоящей деятельности, формируя информационное поле, которое будет одним из источников действия адаптационного механизма. В зависимости от индивидуальных свойств и качеств личности, познавательное поведение может носить активно-целенаправленный или же пассивный характер. Кроме того, весьма значительную роль здесь играет и уровень мотивации к деятельности в заданных условиях.

Первый тип познавательного поведения на подготовительном этапе адаптации характеризуется стремлением получить как можно больше информации, проявляя активный интерес и используя любые возможности для ее получения. В данном типе поведения, кроме активного потребления информации, имеет место и своеобразная заинтересованная внутренняя интеллектуальная и волевая деятельность по подготовке к переходу в измененные условия существования.

Второй тип познавательного поведения носит характер пассивного восприятия получаемой информации, которая сама по себе характеризуется случайностью и обрывочностью. В основном потребляется лишь та информация, которая соответствует внутренним ожиданиям личности или же воспринимается вся информация, но без критического оценивания ее достоверности и необходимости с точки зрения организации наиболее эффективного взаимодействия со средой предстоящего существования.

Этап стартового психического напряжения можно считать пусковым моментом приведения в действие механизма переадаптации.

«Взрыв эмоций может погубить любого, кто окажется под рукой»

Состояние человека на этом этапе сравнимо с переживаниями перед спортивными соревнованиями, выходом на сцену, предэкзаменационным волнением и т. п. Трудно определить границы этого этапа, так как динамика адаптационного процесса не имеет четко выраженных временных показателей. Это зависит от индивидуальных особенностей каждого человека, условий его деятельности и т. п. Содержательная и функционально-смысловая сторона этого этапа состоит в нарастании эмоциональных переживаний, формирующих состояние напряженности и являющихся, по сути, психофизиологическими детерминантами активизации деятельности любого живого организма. Таким образом, на этом этапе происходит внутренняя мобилизация психических ресурсов человека для последующего их использования в целях организации нового уровня психической деятельности в измененных условиях существования.

Этап острых психических реакций входа (первичная дезадаптация) является стадией адаптационного процесса, на котором личность начинает испытывать на себе влияние психогенных факторов измененных условий существования. Рассмотрение сущности и содержания данного этапа требует анализа специфических психогенных факторов и условий труда и жизни клиента, определяющих их неординарный и даже экстремальный характер, что обуславливает необходимость психической переадаптации. Основными из этих факторов являются: измененная афферентация - резкое изменение набора раздражителей, действовавших на органы чувств и психику человека ранее; отсутствие каких-либо привычных раздражителей или же достаточно длительное однообразие набора раздражителей (монотонность). Не исключено, и даже вероятнее всего, одновременное слияние всех этих компонентов в единый фактор измененной аффертации.

На этапе острых психических реакций входа, когда человек начинает испытывать фрустрирующее влияние среды, происходит активация адаптационного механизма.

Состоянием, противоположным устойчивой психической адаптации (адаптированности), является состояние дезадаптации. Необходимо отметить, что дезадаптация может быть истолкована двояко.

Во-первых, как относительно кратковременное ситуативное состояние, являющееся следствием воздействия новых, непривычных раздражителей изменившейся среды и сигнализирующее о нарушении равновесия между психической деятельностью и требованиями среды, а также побуждающее к переадаптации. В этом смысле дезадаптация - необходимый составной компонент адаптационного процесса, проявляющийся на этапе острых психических реакций входа, собственно, и являющийся его содержательной основой.

Во-вторых, дезадаптация может быть достаточно устойчивым сложным психическим состоянием, выражающимся в неадекватном реагировании и поведении личности, обусловленным функционированием психики на пределе ее регуляторных и компенсирующих возможностей или же в запредельном режиме.

Определяя психогенное влияние экстремальных или новых условий как фрустрирующее, можно отметить, что дезадаптация к данным условиям выражается в нервно-психической неустойчивости. Особый интерес представляет анализ причин, которые разделяют адаптационный процесс на два возможных направления его развития, по пути переадаптации или же дезадаптации. Фрустрация является почти неизбежным следствием конфликта между потребностями человека и ограничениями, налагаемыми обществом, условиями деятельности и т. д. Последствия фрустрации различны по их влиянию на личность и ее поведение. Они могут быть конструктивными и разрушительными. Конструктивный момент фрустрации состоит в том, что эмоциональная напряженность, вызванная ею, активизирует психическую деятельность человека по поиску выхода из конфликтной ситуации между его потребностями и социальными ограничениями по их реализации.

Эти усилия могут привести к замене способов достижения цели, удовлетворяющей ту или иную потребность. Как, например, потребность общения с близкими во многих случаях успешно замещается перепиской, телефонными разговорами и т. п. Может произойти замена цели на более или менее адекватную ей, но приемлемую в условиях новой среды. Кроме того, может произойти переоценка всей фрустрирующей ситуации и, как следствие, формирование нового комплекса потребностей. В этом смысле речь идет о переадаптации личности и переходе ее в адаптированное к данным условиям состояние. Переоценка ситуации позволяет по-новому увидеть элементы окружающей среды, которые ранее казались противоречивыми и дискомфортными. Таким образом, конструктивная сторона фрустрации как раз и носит характер успешной переадаптации.

Однако существует понятие фрустрационной толерантности или пороговой величины уровня напряжения, превышение которого оказывает деструктивное влияние на психику и поведение человека. Нарастание напряженности, вызванной стеническими эмоциями, которые человек переживает в измененных условиях существования, может превысить его индивидуальный порог толерантности еще до того, как перестроившаяся система психических реакций позволит личности найти конструктивные пути выхода из ситуации и обеспечит его успешную переадаптацию. В этом случае напряжение продолжает нарастать на фоне преобладания тревожных эмоций, что, в свою очередь, продолжает дезорганизацию психической деятельности, истощая психические возможности человека.

Нервно-психическая деятельность приобретает неустойчивый характер, когда старые, привычные комплексы нервно-психических реакций уже более не в состоянии обеспечить эффективное взаимодействие со средой, а новые, необходимые человеку в данных условиях, не имеют достаточных ресурсов для их соответствующей организации.

Рост напряжения, как правило, сопровождается эмоциональным возбуждением, препятствующим рациональным процессам. Человек волнуется, теряется, впадает в панику, теряет контроль над ситуацией и своим поведением. Следствием психической напряженности в измененной среде существования при невозможности ее конструктивного использования является нервно-психическая неустойчивость, склонность к срывам функций нервной системы как следствие высокой психической нагрузки.

Естественно, что высокостимулированная психическая деятельность должна найти разрядку на весьма значительном уровне ее активизации, но направленность ее в данном случае будет деструктивной для личности, и результатом явится генерация дезадаптивных состояний,

определяющих два основных типа поведения личности, наблюдающихся при неспособности ее успешно адаптироваться к заданной среде. Деструктивные последствия фрустрации и конфликта между потребностями личности и ограничениями в их удовлетворении проявляются в двух формах - агрессии и бегстве от ситуации, что и определяет, соответственно, содержание первого и второго типов дезадаптивного поведения.

Первый тип - агрессивный - в простейшей форме можно представить как атаку на препятствие или барьер (в этом случае можно говорить о его адаптивной функции). Однако при осознании возможной или явной опасности агрессия направляется на любой случайный объект, на посторонних людей, на сослуживцев, не причастных к самой причине агрессии, то есть вымещается не на истинных объектах или препятствиях, а на их случайных заместителях. Это может выражаться в грубости по отношению к сослуживцам, резких вспышках гнева по ничтожным поводам или же вовсе без видимых на то причин, в недовольстве всем, что происходит, особенно требованиями, предъявляемыми к данной личности.

Второй тип - бегство от ситуации - характеризуется "уходом" человека в свои переживания, обращением всей высокостимулированной психической энергии на генерацию собственных негативных состояний, самокопание, самообвинения и т. п. Развиваются тревожно-депрессивные симптомы. Человек начинает видеть самого себя источником всех своих бед, а отсюда - чувство полной безысходности, так как повлиять на среду и ситуацию он считает себя неспособным. Этот тип людей характеризуется замкнутостью, отрешенностью, погруженностью в мир тягостных раздумий. Нередко им видится единственным выходом из ситуации и разрешением всех проблем уход из жизни как наиболее доступный и желаемый исход.

В случае развития адаптации по пути неустойчивой психической деятельности, кроме суицидальных эксцессов имеет место угроза глубоких психических изменений личности. Возникает проблема психического здоровья человека. Этими изменениями могут стать серьезные нервно-психические расстройства и психические заболевания, если не будет своевременно диагностировано дезадаптивное состояние и оказана соответствующая помощь.

При развитии адаптационного процесса в благоприятном направлении он вступает в этап завершающего психического напряжения. Характерным содержанием этого этапа являются своеобразная подготовка психики человека к возвращению в определенной степени старых режимов функционирования и реакций, и их подготовка к заново моделируемому сознанием личности условиям. В этот период вновь появляются симптомы тревожности, напряженности, более понятные как симптомы томительного ожидания. Особое внимание обращает на себя большая вовлеченность личности в переживания в связи с предстоящим и долгожданным возвращением к привычной жизни. При этом процесс этот может носить чрезмерно подчеркиваемый характер и занимать все свободное время. Объясняется это тем, что вновь возникшее напряжение, активизировав психику, компенсирует таким образом вызванный ею избыток психической энергии.

Этап острых психических реакций выхода по своему функциональному значению в какой-то степени аналогичен этапу реакций входа, так как любые изменения условий жизни, деятельности, окружающей среды предполагают перестройку комплекса психических реакций и всей психической деятельности. Под выходом подразумевается выход из экстремальных условий, в которых личность находилась длительное время. Этот этап характеризуется поведенческими реакциями, в которых находит выражение эйфория, чувство преодоления многих социальных ограничений, якобы почти "полной" свободы и "неограниченных" возможностей в удовлетворении потребностей. Часто это чувство может быть обманчиво и может приводить к нежелательным последствиям, когда отрицаются многие сложившиеся нормы и убеждения. Так или иначе, наступает реадaptация к привычным условиям жизни, хотя это понятие весьма относительно. В общем случае имеется в виду возвращение в прежнюю среду деятельности или обитания. Знание содержания и характеристик трех последних этапов адаптации необходимо для уяснения всей картины этого процесса и его закономерностей.

Процесс адаптации человека к измененным условиям жизни и деятельности - сложное и многогранное явление, призванное обеспечить формирование комплекса психических реакций, определяющих его адекватное поведение и эффективное взаимодействие с непривычной средой существования.

При этом развитие процесса адаптации неоднозначно по своему конечному результату и значению с точки зрения успешности его завершения. Успешность переадаптации клиентов к непривычным, измененным условиям жизнедеятельности во многом детерминирована их адаптационными способностями. В связи с этим особую важность для практического психолога приобретает умение выявить и оценить эти способности.

В широком смысле слова понятие "способности" трактуется как индивидуальные психологические особенности личности, являющиеся условием успешного выполнения той или иной деятельности. Понятие "адаптационные способности" находит отражение в достаточном числе исследований психологов, изучавших различные аспекты адаптации к профессиональной, учебной и другим видам деятельности.

Однако надо иметь в виду, что адаптация человека к условиям среды, различным видам и условиям деятельности требует и различного сочетания выраженности тех или иных качеств, входящих в понятие адаптационная способность. Успешность адаптации студента гуманитарного вуза и рабочего строительной специальности далеко не однозначно обусловлена выраженностью в структуре личности одних и тех же качеств, так как каждый из этих видов деятельности предъявляет к ней весьма различные требования.

Поэтому, в общем виде определим адаптационные способности (адаптивность) личности как ее индивидуальные психологические особенности, являющиеся условием успешной переадаптации к изменившейся среде и определяющие адекватное ее требованиям поведение, эффективное взаимодействие с данной средой без чрезмерного нервно-психического напряжения.

Для изучения адаптационных способностей можно использовать разнообразные тесты и методики, приведенные как в настоящем издании, так и в другой специальной психологической и популярной литературе.

Главным звеном в работе по психологическому обеспечению адаптации к измененным условиям жизнедеятельности можно считать прогнозирование развития адаптационного процесса на основе изучения и оценки их адаптационных способностей. Таким образом, диагностика адаптивных свойств личности может быть в этой работе и отправным моментом, и ее практической основой.

Диагностика важна как на этапе острых психических реакций входа, так и на всех последующих этапах деятельности. Если в первом случае - это оценка адаптационных способностей, то в последующем - оценка уровня адаптированности к реальным условиям среды по принципу: адаптированность - дезадаптированность.

Практические психологи могут сконцентрироваться в своей работе на направлении снижения уровня влияния психогенных факторов среды и профилактике дезадаптивных состояний.

Это направление может быть реализовано следующими путями.

Изучение комплекса потребностей, связанных с духовной сферой человека. Ими могут быть интерес к искусству, потребность в научном творчестве и др. Поэтому, предлагая сферу реализации творческого потенциала клиента, важно учитывать его реальные интересы и запросы с целью их максимального удовлетворения. Эта сфера представляет собой не только важный участок, на котором решаются проблемы адаптации, но и благоприятный фактор снятия стрессовых воздействий среды на человека.

В деле адаптации необходимо использовать различные методы и техники психорегуляции. Данная работа требует достаточной профессиональной подготовленности психолога и практического владения им одной или несколькими методиками, позволяющими снимать излишнее нервно-психическое напряжение, корректировать негативные психические состояния, осуществлять поддержку психической деятельности по переадаптации, мобилизацию необходимых психических ресурсов. Владение разнообразными методами - профессиональная обязанность психолога, обеспечивающая успешное решение большого круга задач психологической работы с клиентами: отдельным человеком, коллективом, семьей.

Необходимо особо выделить деятельность, направленную на устранение субъективных психогенных факторов условий жизнедеятельности. Ими могут быть негативные явления, связанные с профессиональной неподготовленностью, состоянием здоровья, неблагоприятными климатическими условиями, не сложившимися взаимоотношениями в коллективе, семье и т. д.

Нередко за всем этим кроется личная вина, о которой клиент и не догадывается. Надо не только корректно помочь ему разобраться в данных проблемах, но и оказать помощь в их решении, научить самостоятельно преодолевать жизненные трудности.

«Научить клиента самостоятельно и эффективно решать свои проблемы - главная задача психолога»

В данной работе практический психолог не должен впадать в распространенное заблуждение, заключающееся в том, что оказание эффективной помощи в адаптации большинством психологов расценивается как окончательный результат работы. Ведь клиент после квалифицированной консультации или хорошего психотерапевтического сеанса вновь оказывается перед теми же суровыми жизненными проблемами. Иначе говоря, процесс адаптации проходит в условиях конкретной среды, где влияние психогенных факторов имеет свои особенности.

Глубокий и всесторонний анализ реального характера психогенного воздействия конкретной среды позволяет разработать систему мер и методов работы по снижению уровня этого воздействия на психику человека. Их осуществление необходимо сочетать с анализом и изучением наиболее остро переживаемых неудовлетворенных потребностей и изысканием возможностей для адекватного, в той или иной степени, их удовлетворения или же оказанием помощи в конструктивной переоценке ситуации.

Замечено, что в системе работы практического психолога по решению проблемы адаптации клиентов неизменным компонентом является диагностика или оценка их адаптационных возможностей на начальном этапе и при после дующих измененных условиях жизни и труда. Особого внимания и помощи требуют клиенты, склонные к дезадаптивным состояниям из-за низкого уровня их адаптационных способностей. Важное место занимает работа психолога по снижению уровня влияния психогенных факторов условий среды и профилактике дезадаптивных состояний. Профилактическая работа включает в себя два основных блока собственно психологических средств и методов: групповые и индивидуальные.

Групповая работа, направленная на снижение уровня нервно-психического напряжения, регуляцию психических состояний, должна проводиться на этапе переадаптации.

При комплектовании групп необходимо учитывать вероятный тип дезадаптации, так как стратегия работы по каждому из них и используемые средства будут различны.

Методики групповой психорегуляционной работы достаточно многообразны. Ими могут быть аутотренинговые средства, элементы медитации, развивающие игровые техники и т. д. В помощь практическому психологу предлагается вари ант методики групповых занятий по психорегуляции с описанием конкретных упражнений. Для проведения этой работы необходимо специально оборудованное помещение, включающее в свой интерьер:

- мягкие кресла с подлокотниками и высокими спинками;
- ковровые покрытия на полу;
- портьеры (ночные шторы) на окнах, выдержанные в спокойных, ровных тонах;
- звуковоспроизводящую аппаратуру.

Кроме того, возможны и дополнения, создающие комфортную, уютную обстановку. Цветовая гамма помещения должна исключать доминирование красно-оранжевых и темно-сине-фиолетовых тонов, желательны рецепторы зеленою цвета молодой листвы и светло-голубые краски. Освещение должно быть неярким, приглушенным.

Оптимальный состав группы - не более 10-15-ти человек. Интенсивность занятий зависит от реальных возможностей их проведения, но не реже одного раза в неделю. Оптимальная продолжительность каждого занятия - 50 минут.

Занятие по психорегуляции включает в себя три основных этапа:

- подготовительный;
- конструктивная часть;
- завершающий этап.

Подготовительный этап имеет целью подготовку участников к занятию, создание соответствующего настроения и включает в себя упражнения на релаксацию и перехода в состояние измененного сознания. Здесь возможно использование музыки, имеющей спокойный, ровный характер, медленных лирических произведений или специальной музыки для медитации.

Конструктивная часть является собственно этапом психорегуляции и коррекции негативных, дискомфортных состояний, эмоциональной, аффективно-чувственной сферы.

Завершающий этап - выход участников из состояния измененного сознания, закрепление положительных результатов, достигнутых в ходе занятия. Включает в себя обсуждение участниками группы переживаемого опыта, эмоций, собственных состояний. Здесь также возможно использование музыки, но жизнеутверждающей, выдержанной в мажорных тонах, исполняемой в умеренном темпе.

Индивидуальная работа проводится с клиентами, имеющими низкие и неудовлетворительные адаптивные способности. В большей степени она имеет корректирующий характер, когда достаточно длительное пребывание в измененных условиях существования начинает сказываться на нервно-психической деятельности личности. Индивидуальные беседы рекомендуется строить по следующему плану:

1. Установление доверительного личного контакта между клиентом и психологом,
2. Оказание помощи в осознании причин и условий, вызвавших негативное, дискомфортное состояние, тяжелые внутренние переживания и т. д.,
3. Разъяснение закономерного характера подобных состояний в период адаптации к измененным условиям жизнедеятельности,
4. Выявление и обсуждение наиболее тяжело субъективно переживаемых психогенных факторов окружающей среды и деятельности,
5. Оказание помощи в создании перспективной жизненной стратегии по предлагаемой методике.

Цикл индивидуальных бесед с каждым клиентом должен строиться, исходя из его индивидуально-личностных особенностей, реального психического состояния и типа дезадаптивного поведения, как диагностированного на этапе оценки адаптационных способностей (как наиболее вероятный), так и наблюдаемого в данный момент. Индивидуальная работа должна сочетаться с занятиями в группе психорегуляции. Особого внимания и кропотливого труда психолога требует индивидуальная работа с клиентами, склонными к депрессивному типу дезадаптации. В этой работе предлагается воспользоваться следующими методиками.

Вариант методики групповых занятий по психорегуляции психических состояний (упражнения разработаны американским психотерапевтом Джанетт Рейнуотер).

Первый этап занятий включает в себя упражнения по релаксации, достижению измененного состояния сознания и по визуализации, направленные на развитие навыков в создании мысленных зрительных образов.

Упражнение на релаксацию

Спокойным, ровным, монотонным голосом, выдерживая паузы в такт дыхания участников группы, руководитель произносит словесные инструкции:

"Займите самое удобное для вас положение. Выпрямите спину... Закройте глаза .

Сосредоточьтесь на своем дыхании... Сначала воздух заполняет брюшную полость... затем вашу грудную клетку . легкие... Сделайте полный вдох... затем несколько легких, спокойных выдохов.

Теперь спокойно... без специальных усилий сделайте новый вдох... Обратите внимание, какие части вашего тела соприкасаются с креслом... полом... в тех частях тела, где поверхность поддерживает вас... постарайтесь ощутить эту поддержку немного сильнее... Вообразите, что кресло... пол... приподнимаются, чтобы поддержать вас... Расслабьте те мышцы, с помощью которых вы поддерживаете себя..."

Упражнение по визуализации

"Сосредоточьтесь на своем дыхании... Вообразите большой белый экран... Представьте на экране любой цветок... Уберите цветок с экрана, а вместо него поместите на экран белую розу... Поменяйте белую розу на красную... (Если у вас возникли трудности... вообразите, что вы кисточкой покрасили розу в красный цвет.)

Уберите розу и представьте комнату, в которой вы находитесь... всю ее обстановку... мебель... цвет...

Измените картинку... Посмотрите на комнату с потолка... Если это трудно сделать, вообразите себя на потолке... смотрящим на комнату и всю обстановку сверху вниз... Теперь снова вообразите большой белый экран... Поместите синий фильтр перед источником света так, чтобы весь экран стал ярко-синим...

Поменяйте синий цвет на красный... Сделайте экран зеленым...

Представляйте любые цвета и изображения по своему усмотрению..."

После выполнения последовательно данных упражнений необходимо спокойным, ровным голосом "вернуть" участников в обстановку "здесь и теперь", например с помощью монотонного обратного отсчета: "После того, как я посчитаю от десяти до одного, вы медленно, на вдохе откроете глаза и вернетесь в эту комнату..."

Далее между участниками происходит обмен впечатлениями от визуализации, в ходе которого руководитель должен получить обратную связь о готовности группы к созданию зрительных образов. При необходимости упражнение по визуализации можно повторить. После чего повторно выполняется упражнение на релаксацию, и после достижения необходимого ее уровня происходит плавный переход к следующей части занятия. Внешние признаки релаксации:

- расслабленные мышцы лица;

- ровное глубокое брюшное дыхание;

- расслабленные кисти рук, общее снижение мышечного тонуса и т. д.

На следующем этапе упражнения носят различный характер, в зависимости от вероятного типа дезадаптации участников группы.

Для группы участников с агрессивным типом дезадаптации

Упражнение 1

"Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели... компаса... карты... руля... весел... Вы движетесь туда, куда несет вас ветер... океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас... но вы вновь и вновь выныриваете на поверхность... Попробуйте ощутить эти толчки и выныривание... Ощутите движение волны... тепло солнца... капли воды... подушку моря под вами, поддерживающую вас... Сосредоточьтесь на ощущениях, возникающих у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане..."

(Пауза 1-2 минуты.)

Упражнение 2

"Вообразите себя гуляющим на окраине многолюдного и шумного города... Постарайтесь ощутить, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих... выражения их лиц, фигуры... Заметьте, что некоторые выглядят встревоженными... другие спокойны и радостны... Обратите внимание на транспорт... его скорость, шум... гудят автомобили, визжат тормоза... Может быть, вы слышите и другие звуки... Обратите внимание на витрины магазинов... булочную... цветочный магазин... Может быть, вы увидели в толпе знакомое лицо?... Вы подойдете и поприветствуете этого человека?... Или пройдете мимо?... Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице. .. Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице... Пройдя немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от других... Большая вывеска гласит: "Храм тишины"... Вы понимаете, что этот храм - место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова... Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери, открываете их, входите и сразу же оказываетесь окружены полной и глубокой тишиной..."

(Пауза 1-2 минуты.)

"Когда вы захотите покинуть здание, толкните деревянные двери и выйдите на улицу... Как вы теперь себя чувствуете с те?... Запомните дорогу, ведущую к Храму тишины... чтобы вы могли, когда захотите, вновь вернуться туда..."

После возвращения участников в обстановку "здесь и теперь" организуются обмен впечатлениями, проговаривание своего опыта переживаний и т. п. После чего руководитель может закончить занятие.

Для группы участников с депрессивным типом дезадаптации (после упражнений на релаксацию и изменение состояния сознания)

Упражнение 3

"Вспомните то время своей жизни... когда вы были уверены, что по- настоящему любимы... Выберите какой-нибудь эпизод этого периода... и заново переживите его во всех деталях..."

Вспомните все звуки... цвета... запахи... музыку... свои чувства и заново их переживите..."

Попробуйте ответить самому себе... каковы самые существенные особенности этого переживания... Что мешает вам испытывать такие чувства сейчас?..."

Упражнение 4

"Вообразите перед собой какой-то источник энергии... Он согревает вас... дает вам энергию... Постарайтесь ощутить, как энергия воздействует на ваше тело... Вдохните ее... Представьте такой же источник энергии за своей спиной... Почувствуйте, как волны энергии скользят вниз и вверх по вашей спине...

Поместите источник энергии справа... Ощутите воздействие энергии на правую половину тела...

Поместите источник энергии слева... Ощутите воздействие энергии на левую половину тела... Вообразите источник энергии над собой... Ощутите, как энергия действует на голову... Теперь источник энергии находится у вас под ногами... Почувствуйте, как наполняются энергией ступни ваших ног... потом энергия поднимается выше... и распространяется по всему вашему телу... Представьте, что вы посылаете энергию какому-то человеку... а теперь другому... Отметьте для себя, каких именно людей вы выбрали... Теперь пошлите энергию своей семье... своим друзьям... знакомым..."

Упражнение 5

"Вы совершаете прогулку по территории большого замка... Вы видите высокую каменную стену... увитую плющом... в которой находится деревянная дверь... Откройте ее и войдите... Вы оказались в старом... заброшенном саду... Когда-то это был прекрасный сад... однако уже давно за ним никто не ухаживает... Растения так разрослись... что не видно земли... трудно различить тропинки... Вообразите, как вы, начав с любой части сада... пропалываете сорняки... подрезаете ветви... выкашиваете траву... пересаживаете деревья... окапываете, поливаете их... делаете все, чтобы вернуть саду прежний вид...

Через некоторое время остановитесь... и сравните ту часть сада, в которой вы уже поработали, с той, которую вы еще не трогали..."

Упражнение 6

"Представьте маленький скалистый остров... вдали от континента... На вершине острова - высокий, прочно поставленный маяк... Вообразите себя этим маяком... Ваши стены такие толстые и прочные... что даже сильные ветры... не могут покачать вас... Из окон вашего верхнего этажа... вы днем и ночью... в хорошую и плохую погоду... посылаете мощный луч света, служащий ориентиром для судов... Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча... скользящего по океану... предупреждающего мореплавателей о мелях... являющегося символом безопасности на берегу...

Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе... света, который никогда не гаснет..."

Данные упражнения выполняются последовательно: переходя от первого ко второму и до четвертого. Словесные инструкции могут произноситься на фоне соответствующей музыки.

Методика формирования перспективной жизненной стратегии (разработана на основе методики М. Рокича)

Основу работы составляет прямое ранжирование списка ценностей клиентов в ходе индивидуальной беседы. Методика предлагает два списка ценностей по 18 в каждом:

- 1) терминальные - убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться (ценности - цели);
- 2) инструментальные - убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации (ценности - средства).

Клиенту последовательно предъявляются оба списка, выполненных машинописным текстом на отдельных карточках размером 12 x 5 см (по одной ценности на каждой). Необходимо учесть, что неаккуратное и неряшливое выполнение карточек может существенно повлиять на выбор. Карточки должны предъявляться таким образом, чтобы респондент мог охватить взглядом все сразу, то есть 18 штук. Вначале предъявляется набор терминальных ценностей, затем - инструментальных.

Примерная инструкция: "Сейчас вам будет предъявлен набор из 18-ти карточек с обозначением ценностей. Ваша задача - разложить их по порядку значимости для вас как принципов, которыми вы руководствуетесь в жизни.

Каждая ценность написана на отдельной карточке. Внимательно изучите карточки и, выбрав наиболее значимую, поместите ее на первое место. Выберите вторую по значимости и поместите

ее вслед за первой. Затем проделайте то же со всеми оставшимися карточками. Наименее важная останется последней и займет 18-е место.

Работайте не спеша, вдумчиво. Если в процессе работы вы измените свое мнение, то можете исправить свой выбор, поменяв карточки местами. Конечный результат должен отражать вашу истинную позицию".

Стимульный материал Список "А" (терминальные ценности):

- активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);
- жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемый жизненным опытом);
- здоровье (физическое и психическое);
- интересная работа;
- красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и искусстве);
- любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);
- материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);
- наличие хороших и верных друзей; общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей);
- познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуального развития);
- продуктивная жизнь (максимальное использование своих возможностей, сил и способностей);
- развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);
- развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей);
- свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках);
- счастливая семейная жизнь;
- счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом);
- творчество (возможность творческой деятельности)
- уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).

Список "Б" (инструментальные ценности):

- аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах;
- воспитанность (хорошие манеры).
- высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);
- жизнерадостность (чувство юмора);
- исполнительность (дисциплинированность);
- независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);
- непримиримость к недостаткам в себе и других;
- образованность (широта знаний, высокая общая культура);
- ответственность (чувство долга, умение держать слово).
- рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения);
- самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);
- смелость в отстаивании своего мнения, своих взглядов;
- твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями);
- терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения);
- широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки);
- честность (правдивость, искренность);
- эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе);
- чуткость (заботливость).

При ранжировании возможна неискренность респондента, его подверженность социальной желательности. Однако, поскольку все предлагаемые ценности социально одобряемые, это влияние на результат работы снижается. Кроме того, необходим надежный доверительный контакт психолога с респондентом.

В целях формирования перспективной жизненной стратегии психолог последовательно задает несколько оснований для ранжирования:

1. В какой степени предложенные ценности значимы для данного испытуемого;

2. Каким образом они ранжированы, по мнению испытуемого, у безупречного во всех отношениях человека, довольного своей жизнью;

3. В какой степени эти ценности реализованы у испытуемого в настоящий момент его жизни;

4. В какой степени он хотел бы их реализовать в ближайшем будущем.

Основания ранжирования могут задаваться и по личному усмотрению психолога, исходя из его конкретных целей и задач в работе с испытуемым.

Результаты каждого ранжирования психолог фиксирует любым удобным для него способом, но не привлекая к этому внимания испытуемого или же объяснив, что это необходимо для того, чтобы потом задать уточняющие вопросы.

Работа испытуемого с карточками ценностных ориентации по их ранжированию позволяет инициировать у него рефлексивный процесс, направленный на осознание своих мотивов, целей, желаний, устремлений и оценку собственных возможностей по их реализации. Конечным результатом этого процесса должно стать разрешение его личного фрустрационного конфликта по одному из типов:

- замена способа достижения цели;

- замена самой цели на адекватную ей и реально достижимую в данных условиях;

- переоценка всей дезадаптирующей ситуации.

Этот процесс действует как в сознательной, так и в подсознательной сферах личности. Задача психолога заключается в активизации и поддержании этого процесса, направлении его в конструктивное русло.

Сравнить результаты ранжирования по различным основаниям в ходе беседы с испытуемым возможно с помощью вопросов. Например:

- Что мешает реализовать эти ценности так, как они "живут" у "идеального человека"?

- Что необходимо для того, чтобы это сделать?

- От кого (чего) зависит успех реализации ваших ценностей?

Кропотливая и творческая совместная работа психолога с клиентом по данной методике должна закончиться формированием ближайших перспектив достижений последнего:

- в профессиональной деятельности;

- во внутриличностной сфере;

- в межличностной сфере.

Хорошее здоровье и большие деньги - часто несовместимые понятия.

Жизнь человека делится на две части: первую половину жизни он тратит здоровье для того, чтобы заработать, а вторую - тратит деньги на его восстановление.

Глава 6. Бизнес-консультации для невротиков

Консультация клиента-невротика

Нам хотелось бы обратить ваше внимание на такую важную деталь. Часто на работе нашим клиентом выступает невротизированная личность. Что делать с таким человеком? В этом процессе вы выступаете как консультант, клиент - консультируемый, поэтому некоторые особенности практического консультирования вам полезно узнать.

«В деловом мире вы часто будете встречать людей со странностями»

Это не случайность, а закономерность. В борьбе за выживание происходит ломка человеческой души. Невротизированное состояние - довольно частое явление. Существуют и успешно работают частные психологи - специалисты по невротикам.

«Общение с клиентом-невротиком - это все равно, что голыми руками трогать бомбу. В любой момент можно самому взорваться»

Понятно, привлечение специалиста высокой квалификации для решения какого-то частного, особенно технического вопроса часто финансово не оправдано.

В чем преимущества консультанта? Он имеет особые знания и навыки. Работа в разных фирмах с клиентами-невротиками позволяет ему существенно "набить руку на невротиках". Кроме того, консультант свободен от "текучки" и может сосредоточиться на решении важных узких проблем, которыми в организации некому и некогда заняться. Далее, консультант достаточно независим в этой организации, он свежим взглядом может увидеть то, к чему другие слепы.

Одна из многочисленных ролей консультанта - "терапевт" при работе с руководством компании. Зачастую директор, его заместители, ведущие менеджеры за время работы приобрели

ряд проблем для своего психического здоровья. Тогда руководству важно обосновать решение на решение собственных проблем.

«Хочешь быть здоровым - работай с психически уравновешенным руководителем!»

Директор-невротик активно формирует у своего персонала невротические состояния. Здоровый директор - ведущий фактор укрепления здоровья персонала фирмы.

Целесообразно использовать консультанта для обучения администрации и ведущих специалистов психогигиене. Особенно эффективно индивидуальное обучение персонала высшего управленческого уровня.

Обратите особое внимание на то, что в отличие от успешно работающих управляющих и специалистов организаций, которые обычно достаточно редко меняют место работы, консультант по роду своей деятельности сталкивается с большим количеством фирм. Он не подменяет управляющих функций руководителей, он помогает им улучшить свои профессионально-важные качества, что безусловно повышает производительность труда.

Консультирование эффективно, когда руководящий работник готов активно работать над проблемой вместе с консультантом.

Каковы самые общие задачи консультанта?

1. Помочь клиенту осознать и сформулировать истинную проблему, симптомы которой заставили его обратиться к консультанту.

2. Совместно выработать альтернативные методы ее решения так, чтобы клиент мог сам или с минимальной помощью консультанта выбрать путь предстоящих изменений.

3. Помочь клиенту (если он этого захочет) разработать стратегию и тактику, а также осуществить изменения на тех фазах, на которых он считает помощь необходимой. Лейтмотив здесь - помочь клиенту расширить его собственные возможности, усилить независимость и уверенность в себе.

4. Снять психическое напряжение, понизить тревожность, сформировать уверенность в себе и своих силах.

5. Помочь изменить отношение к окружающим.

6. Развить в клиенте необходимые профессионально-важные качества.

7. Найти дорогу к своему счастью.

Помните - с невротиками должен работать здоровый человек. Если ваша клиентура в основном состоит из лиц, оставляющих впечатление людей с пошатнувшимся психическим здоровьем, - вам нужны стальные нервы.

«Хорошему руководителю нужны стальные нервы!»

Консультанты делятся на специалистов по отдельным проблемам и на универсалов

- психокоррекции;

- психотерапии;

- "ремонта" личной жизни;

- изменения образа жизни;

- отлучения от болезней студенческого и старческого возраста;

- коррекции общей стратегии, тактики управления процессом и персоналом.

Наиболее эффективен консультант, сочетающий эти качества, или все же универсал, так как в его руках специфика консультирования - "изменения в личности и организациях".

Консультирование имеет свои формальные фазы:

- подготовку;

- диагноз;

- планирование действий;

- внедрение;

- коррекция психоэмоционального состояния;

- завершение.

Подготовка. Это - первые контакты, обсуждение желаний клиента и возможностей помочь ему, определение ролей клиента и консультанта, предварительный план задания, переговоры и соглашение об условиях сотрудничества. В этой фазе особенно важны уяснение сути проблемы и установление начальных взаимоотношений "клиент - консультант". Клиент зачастую впервые сталкивается с новыми ощущениями, начинает чувствовать, что его привычное видение собственных проблем и трудностей в организации не достаточно корректно и верно. Что это лишь

его субъективное, личностное восприятие отдельных проявлений, симптомов, "фасада" проблемы, что она глубже, а иногда вообще лежит в другой плоскости.

«Накопление нерешенных проблем личности гарантирует работу специалистам медицинского профиля»

Клиент должен осознать, что он не видел этого из-за определенных стереотипов мышления, недостатка знаний и отсутствия желания остановиться и задуматься над своим состоянием. Он испытывает болезненное разочарование в себе, но в то же время ощущает появление нового состояния: большей свободы и раскованности. Причем эти чувства достаточно сильны и возникают на коротких отрезках времени. На этом специфическом фоне развиваются очень важные для процесса консультирования взаимоотношения "клиент - консультант". Происходит прикидка и принятие ролей. Например:

- учитель - ученик;
- соратники;
- союзники,
- родители - дети.

Определяются демонстрируемые и скрытые реальные роли, формируются основы доверия и устанавливаются его пределы - в конечном счете закладывается фундамент серьезного психологического коррекционного контакта.

Независимость консультанта - лучшее условие для эффективной работы по коррекции невротического состояния.

Консультант должен иметь финансовую, административную, политическую и эмоциональную независимость. Его надо хорошо авансировать и вовремя ему платить. Полезно осознать, что консультант работает для вашего здоровья и в организации не только на осознаваемом, но и на бессознательном уровне. Поэтому, всегда трудно оценить, что происходит. Но без консультирования еще хуже.

«Вклад в консультанта - вклад в компанию и в себя»

Доверие и оценка клиентом консультанта проявляются прежде всего в вопросах оплаты. Часто - это оценка своего страха довериться другому, и если соглашение состоялось консультант принимает на себя опасения клиента. Не меньшее значение имеет форма соглашения, о чем немного позже.

Административная независимость выражается в том, что консультант не подчинен административным решениям клиента. Он не должен даже чувствовать такой возможности. Когда консультант является сотрудником организации, возникает серьезная опасность искажения состояния дел.

Политическая независимость означает, что клиент не может влиять на консультанта, используя политическую власть и связи.

Наконец, эмоциональная независимость заключается в праве консультанта на эмоциональное дистанцирование от клиента, несмотря на чувства, возникающие в процессе консультирования.

Менять консультанта не желательно. Существуют различные точки зрения на ваше здоровье. Подходы к терапии могут быть выбраны различными. Поэтому старайтесь выбрать консультанта и доверить профессионалу решение своих проблем.

«Дилетантский подход к решению проблем дает низкий результат и формирует новые проблемы»

В подготовительный период клиенту приходится еще раз осознать, что организация - это прежде всего человеческая система, и если об этом забыть, то любое техническое усовершенствование может дать результаты, обратные ожидаемым.

Формы соглашения на консультирование могут быть различными:

- устный договор;
- письменный договор;
- письменный контракт.

Очень важна гибкость этих форм, вот почему так распространен устный договор: что делать и сколько платить, за какой срок и когда? Но самым важным является психологический контакт: консультант и клиент обязуются сотрудничать, доверяя и уважая друг друга.

В целом, в подготовительной фазе осуществляются: первый контакт с клиентом, предварительный диагноз проблемы, планирование задания, предложения клиенту относительно задания, соглашение на консультирование.

В фазе диагностики происходит:

- выявление, анализ и синтез фактов;
- детальное изучение проблемы.

Прорабатывается соотношение технологической, организационной, психологической и других сторон проблемы. Определяются ее основания и первопричины.

Как и на всех стадиях, особенно важно взаимодействие и сотрудничество клиента и консультанта. Клиент должен почувствовать проблему созвучно пониманию консультанта. Это важно, потому что передавать свое видение проблемы персоналу организации клиент будет не только распоряжениями, но и через живой контакт, в котором велика роль невербальной передачи своих установок, уверенности и сомнений.

На стадии планирования действий принимаются решения о том, какие изменения нужны. Альтернативные варианты оцениваются и передаются клиенту для выбора. И затем планируется осуществление решений.

Далее следует стадия внедрения. Здесь существенны помощь в осуществлении и корректировке предложений, а также необходимое обучение.

На стадии коррекции психоэмоционального состояния осуществляется комплекс мероприятий по нормализации состояния психического здоровья клиента и его персонала.

На завершающей стадии важна оценка произведенных действий. Возможен конечный отчет, затем расчет по обязательствам. Строятся планы на будущее. Уход консультанта - это особое событие, связанное с определенными эмоциями. Клиент и консультант со своими сотрудниками совместно прожили трудный период, где каждый значительно раскрылся по-человечески.

Коррекционный эффект: положительные изменения в личности и в организации.

«Поддержка изменений в организации и личности - залог успеха»

Следует предусмотреть и планировать мероприятия, обеспечивающие такую поддержку. Например, для закрепления результатов работы консультанта необходимо создание атмосферы спокойствия, дозируемой по силе и времени. Целесообразно на фоне такой атмосферы привлечь клиента к разработке эффективных мер по развитию своей личности и профессиональной деятельности.

Отдельный пласт работы состоит в обеспечении решения конфликтных ситуаций. Здесь важно достаточно свободное обсуждение альтернатив, во время которого нужно обращать внимание на состав аудитории, людей, которые могут убедить других в необходимости изменений.

Изменения с участием консультанта требуют работы на разных уровнях:

1. Информирование сотрудников о необходимости изменений и предполагаемых мерах;
2. Консультации для выявления отношения и поощрения, принятия и возможной коррекции мер;
3. Активация усилий в планировании и осуществлении перемен;
4. Изменения, связанные с переговорами - это вариант, когда ведутся переговоры с различными группами несогласных и различными слоями организации.

Процесс управления изменениями отличается от управления в обычных условиях. Прежде всего, возникает конфликт между необходимостью продолжать текущую деятельность и вести изменения. Встают проблемы:

- перераспределения ограниченных ресурсов;
- определения тех звеньев изменений, которые обязательно должны быть под контролем высшего руководства;
- увязки разных процессов изменений.

Очень важно в таком многостороннем процессе, на который влияют технические, экономические, психологические, политические и другие факторы, избежать давления специалистов. Наконец, надо решить, создавать ли специальную структуру для управления изменениями? Как применять активизирующие системы (специальные проекты и задания; создание целевых и рабочих групп; проведение эксперимента; осуществление ограниченного показательного проекта, доказывающего преимущества нового подхода) для развития поддержки? И еще очень важно согласовать темп и форму изменений в организации и изменения в людях,

помня, что это разные процессы. Таким образом, создание атмосферы поддержки позитивных изменений - очень важная фаза.

Облегчают осуществление этих изменений обучение и повышение квалификации, привлечение сотрудников к диагностике состояния организации. Осознанию необходимости и позитивных изменений способствует обучение действием - метод, эффективный для работы над наиболее трудным звеном реорганизации. Проведение собраний и выработка программ также могут внести свой вклад.

Метод постановки целей заключается в создании отобранной группы для выработки и коррекции целей.

Конфронтация возникает внутри организации при изменениях, часто это прямое столкновение.

Она может быть полезна для развития позитивных изменений при грамотном использовании методов разрешения конфликтов. Если конфронтация нежелательна, то используется челночная дипломатия, где консультант является посредником и организует взаимодействие конфликтующих групп без их непосредственного контакта друг с другом. Очень важно на всех этапах обеспечить грамотную, не травмирующую обратную связь, информируя основных участников процесса о реальном поведении "противников".

Консультирование - хороший инструмент, и любому руководителю надо научиться им пользоваться.

В заключение этого раздела предлагаем некоторые принципы, разработанные австралийской организацией по разрешению конфликтов:

1. Воевать - так честно! (Приемы разрешения конфликтов);
2. Хочу ли я разрешить этот конфликт? (Будь готов решить проблему);
3. Вижу ли я всю картину или только свой уголок? (Смотри шире);
4. Каковы нужды и опасения других? (Опиши их объективно);
5. Каким может быть справедливое решение? (Давайте поговорим об этом);
6. Варианты решения (Придумайте их как можно больше. Отберите те, которые наиболее соответствуют нуждам всех участников);
7. Можем ли мы решить это вместе? (Давайте вести дела на равных);
8. Что я чувствую? (Я чересчур эмоционален? Могу ли я посмотреть на факты; дать остыть эмоциям; поделиться своими чувствами?);
9. Что я хочу изменить? (Будь честен. Нападай не на личность, а на проблему);
10. Какие новые возможности открываются передо мной. (Смотри на плюсы, а не на минусы);
11. Как бы я чувствовал себя в их шкуре? (Дай знать, что ты понимаешь их);
12. Нужен ли нам нейтральный посредник? (Поможет ли это нам лучше понять друг друга и прийти к обоюдоприемлемым решениям?);
13. Как мы оба можем выиграть? (Ищите решения, учитывающие нужды всех участников).

Как построить рекламу для невротиков

Реклама - восхваление товара который очень нуждается в теплом слове. Других слов много, а вот теплых - нет! Какие люди - такая и реклама.

Рыночная экономика поставила перед нашими предпринимателями проблему элементарной выживаемости в условиях конкуренции и очень сомнительной поддержки от государственных структур. Выжить - это не только показать более высокую профессиональную компетентность, но и более умело преподнести себя и свою продукцию.

Преподнести себя можно разными способами и средствами, от весьма сомнительных и этически неприемлемых до убедительных, корректных и национально значимых. Поэтому сейчас проблемы рекламы являются синонимами успеха в бизнесе, и чем полнее и разностороннее будет освещен весь комплекс рекламных кампаний, тем больше будет возможностей для цивилизованного использования этого достаточно дорогого средства маркетинга.

Реклама - средство формирования и регулирования движения товара на рынке.

Однако следует отметить, что значительная часть населения находится в невротизированном состоянии. Реклама, построенная по известным за рубежом принципам, не может принести удачу. Это обусловлено тем, что восприятие нашего современника отличается от восприятия зарубежного жителя.

«Хорошая рекламная морковка залог успеха!»

Важной функцией рекламы является эстетическая. Именно поэтому в изготовлении реклам большую роль играют художники, режиссеры, дизайнеры. С помощью рекламы формируются новые потребности, стили в моде, деловой и личной жизни, зачастую даже новые жизненные ценности. Поэтому в рекламе выделяют также воспитательную функцию, особенно значимую по отношению к детям и молодежи. Реклама может пропагандировать не товар, а гаму организацию, его производящую, чтобы сделать ее известной, сформировать соответствующий имидж в глазах потребителей, побуждая их приобрести товар фирмы.

Даже на уровне маркетинга можно, ориентируясь на те или иные функции рекламы, быстрее завоевывать рынок и найти свою нишу. Если же умело ориентироваться в море реклам, то шансов заметно прибавится.

Успех рекламы зависит от покупательской способности, количества покупателей, желания приобрести товар или воспользоваться услугой, состояния нервной системы.

Какой может быть отечественная реклама?

1. Доступной. Наш соотечественник любит "халяву". Все остальное вызывает у него напряжение, гнев, приступы ярости и нецензурные выражения в адрес производителя или торговой компании.

2. Товарной и престижной, обеспечивающей выполнение ее главной функции.

3. Защитной, когда рекламисты усиливают значимость поднимаемых в рекламе вопросов до государственного уровня, например, рекламируя противозачаточные средства в Китае.

4. Иррациональной и эмоциональной, рассчитанной на разные способы воздействия на потребителей - от убеждения с помощью интуитивно осознаваемых выверенных аргументов до эмоционального возбуждения через музыку, образ, персонажи, голосовую интонацию. Если иррациональная реклама ориентируется на интуицию потенциального покупателя, то эмоциональная обращается к миру ассоциаций, воспоминаний.

5. Агрессивной, жесткой и мягкой, что связано не только с особенностями создателей рекламы, но в большей степени с прохождением товара на рынке. Пробивая себе путь, реклама использует зачастую агрессивные, категорические формы, призывающие к немедленной покупке, лишаящие покупателя возможности сравнить или хотя бы задуматься. Всем известны рекламы ценных бумаг типа: "Купи себе немного ...!", "Первый ... - всегда первый!". Это - кричащая, без полутонов реклама с краткосрочными целями сиюминутной реализации. Мягкая реклама рассчитана на средние сроки воздействия на покупателя и подготовку его к будущей покупке. Мягкая реклама склоняет чашу весов в пользу рекламируемого товара скорее в будущем, когда потребитель привыкнет к новшеству и согласится с ним. Такова реклама дорогой косметики, стиральных порошков, мебели.

6. Прямой и скрытой. Если в прямой рекламе говорится о новом лекарстве, то в скрытой, например, в статье научного сотрудника (лучше со степенью и званием), приводятся конкретные сведения о результатах лабораторных испытаний этого лекарства. Скрытая реклама - один из механизмов распространения слухов. Это очень эффективный вид рекламы, особенно в определенных жизненных ситуациях, рассчитанный на определенные категории потребителей.

7. Личной и безличной, или прямой и опосредованной. Чем короче контакт с покупателем, тем эффективнее реклама, тем больше возможностей регулирования спроса. Деятельность коммивояжера считается наиболее коротким мостиком между продавцом и покупателем, так как при личном контакте можно быстрее снять все возникающие недоразумения и обратить покупателя в своего союзника. Это может быть прямая почтовая связь, работа продавца с покупателями в магазине, на выставках, ярмарках и т. п. Безличная или опосредованная реклама ориентируется скорее на потенциального покупателя, чем на реального. Газетная, телевизионная, радиореклама рассчитаны на определенные категории потребителей. Чтобы реклама не потерялась, не растворилась в море информации, рекламисты до бесконечности прокручивают рекламные ролики.

8. Сравнительной, когда создатели рекламного сообщения используют уже имеющиеся рекламные тексты или образы в большем или меньшем приближении. Отметим, что, согласно рекламному кодексу, запрещается любое сравнение, особенно отрицательное, с другими производителями. Известны случаи судебного разбирательства при попытках использования чужих реклам даже в измененном виде.

9. Превентивной, когда в целях усиления конкурентоспособности реклама занимает льготное место во всех изданиях, в каналах коммуникации, идущая подряд в лучшие вечерние часы.

10. Интеллектуальной и примитивной, что оценивается обычно экспертами и может служить частью имиджа самого рекламного агентства. Чем примитивнее реклама, тем она доходчивее для слоев населения с невысоким уровнем образования и слабой ориентированностью на рынке. Персонажи типа Лени Голубкова с его радостью в голосе: "Куплю жене сапоги!" - рассчитаны на потребителей с такими же переживаниями и запросами и быстрее всего помогают установить контакт именно с ними.

11. Ориентированной на различные коммуникационные каналы: газеты, журналы, телевидение, радио, уличные варианты типа афиш, витрины, транспаранты, электронные средства типа "бегущей строки" и табло.

12. Добросовестной и недобросовестной, что входит в круг этических вопросов. По рекламному кодексу, лживая реклама не только характеризует ее создателей как людей, мягко говоря, непорядочных, но и является поводом для судебного разбирательства со стороны Общества защиты потребителей.

Как явствует из перечисленных видов реклам, все они в большей или меньшей степени связаны с потребителями, их интересами, мотивами, желаниями, которые, в свою очередь, различны и могут быть объектами самостоятельного исследования. Идущее от маркетинга понятие сегментации рынка рассчитано на выделение больших или меньших групп потребителей, нуждающихся в производимом товаре.

Основными критериями для выделения сегментов могут быть:

- демографические особенности;
- покупательные способности;
- социологические:
- социально-психологические;
- индивидуально-психологические характеристики;
- возрастные;
- половые;
- образовательные;
- когнитивные;
- эмотивные;
- интеллектуальные;
- другие свойства людей, которые в конце концов проявятся в их мотивационных структурах.

Так, например, аргументированная, в основном вербальная, реклама индуктивного или дедуктивного типа будет лучше всего принята мужчинами высокого уровня образования, с высокими интеллектуальными показателями и высокой профессиональной компетентностью. Эта же реклама не подойдет для женщин с невысоким уровнем образования, они ее просто не поймут, зато реклама эмоциональная, с эстетическим оформлением, с большим набором разных сенсорных воздействий (музыки, цвета, ярких гармоничных красок и т. п.) окажется в поле их внимания.

В целом, можно предположить, что реклама действует на потребителя тем сильнее, чем больше в нем внутреннего соответствия, готовности принять новые сведения. Если этой готовности нет, то, по теории когнитивного диссонанса, потребители или отказывают в доверии источнику диссонирующей информации, или просто блокируют ее, используя более подходящие источники.

«Нужно искать мотив, отвечая на вопросы: "Что поднимает человека с места?"; "Что заставляет его сделать покупку?"»

Поиски мотивов потребителей в американской и европейской рекламе зачастую основываются на идеях З. Фрейда о строении человеческой психики, его "Я", как места вечных противоречий и противоборств между "Оно", глубинными подсознательными животными инстинктами и желаниями, и сверх "Я", социальными влияниями, сдерживающими идущие снизу эмоции.

Наиболее близко к этому представлению подходит многоуровневая мотивационная структура А. Маслоу, где:

- мотивы биогенного характера - обеспечение жизнедеятельности, безопасности;
- продолжения себя в другом человеке - являются наиболее устойчивыми для всех потребителей; они наиболее универсальны и действенны.

Над биогенными мотивами и потребностями стоит группа мотивов социального, социально-психологического и личностного свойства:

- необходимость чувствовать себя частью определенной социальной группы со всеми внешними атрибутами, показывающими эту связь;
- потребность снискать уважение к себе в рамках этой группы и, наконец, реализация собственного "Я";
- поиски своего места в социуме и утверждение себя в нем.

Это достаточно сильная группа мотивов, которая может по силе регулирования превосходить биогенные мотивы. Достаточно известны случаи покупки дорогостоящего произведения искусства полуголодным писателем или художником, отказ от многих материальных благ во имя приобретения престижной марки автомобиля или особо модных сапог.

Мотивы - это двигатели поступков, их энергетические источники.

Именно поэтому рекламные работники всего мира вкладывают значительные средства в исследование поведения потенциальных и реальных покупателей, причем не только в форме прямых вопросов, но и в более завуалированных по технике, косвенных, позволяющих докопаться до истинных мотивов. Известен факт, когда покупатели книжного магазина почти единогласно выразили желание купить Гражданский кодекс, а вышли из магазина с экземплярами бульварного детектива.

Еще более тонкие исследования мотивов связаны с использованием психофизиологических методов, изучающих реакции человека при разглядывании товаров в магазине. Это могут быть методы фиксации с помощью специальных датчиков частоты мигания, расширения зрачков, пристальности взгляда, интенсивности потоотделения ладоней и т. п.

Чрезвычайно интересную группу представляют методы семантического дифференциала, с помощью которых оценка и дифференциация мотивов делается с помощью многоступенчатых субъективных шкал. Обычно покупателю предлагают заполнить список из 15-20-ти шкал с разными полярными обозначениями, но с одинаковыми градациями типа:

- а) +1 +2 + 3;
- б) -3 -2- 1;
- в) приятный - интересный - монотонный;
- г) неприятный - скучный - выразительный.

Сравнение отметок на шкалах в разных группах испытуемых дает возможность установить наиболее привлекательные и наименее принимаемые характеристики товаров и услуг. Такого рода исследования позволяют не только усилить положительную мотивацию, но и разработать конкретные средства положительной стимуляции спроса.

Достаточно хорошо известны разнообразные виды ассоциативных экспериментов, которые обращены не к предметной, логической, а к эмоциональной сфере, пробуждают воспоминания (лучше приятные), устанавливая наиболее частые связи. Так, например, свежeweыстиранное белье ассоциируется с запахом свежего воздуха, ветра, мороза. Изображение этих природных явлений на рисунках, телевизионном экране, на коробке со стиральным порошком - самый короткий путь к покупателю.

Однако было бы непрактично обращаться только к мотивам покупателей, какими бы тонкими они не были. Рассмотрение мотивов должно идти параллельно с изучением движения самого товара или услуг, которые предлагает рекламодатель. В маркетинге существует понятие "жизненного цикла товара", и это внешнее изменение, стадийность движения товара на рынке должны быть соотнесены как с мотивами потребителей, так и с выбором вида и модальности рекламы.

Так, перед вводом товара на рынок целью рекламодателей является информационная, разъясняющая работа, подготовка скорее потенциального, чем реального рынка. Реклама должна быть престижной, а не товарной.

На втором этапе, когда ощущается рост спроса и усиливается конкуренция, реклама становится товарной, временами - жесткой, ее цель - привлечь максимальное количество реальных покупателей.

На этой стадии очень важно внушить через рекламу чувство удачной покупки, полезного приобретения и т. д.

Здесь уместны ссылки на авторитетные источники, использование авторитетных персонажей, которые одним своим видом помогут убедить покупателей в правильности сделанного выбора.

На третьем этапе - стадии зрелости - продолжается использование товарной рекламы, но усиливается роль различных стимулов (типа льготных распродаж, увеличения сроков гарантии и проч.), чтобы удержать "плацдарм" как можно дольше.

Четвертая стадия характеризуется насыщением рынка товарами и ослаблением спроса на них. Рекламная деятельность усиливается так же, как и стимулирование спроса. При возможности, модернизируется товар целиком или его отдельные элементы. Во избежание затоваривания рекомендуется широкое оповещение о сезонных распродажах и снижении цен.

Наконец, на стадии спада рекомендуется полное прекращение рекламной деятельности и поиски новых ниш рынка.

На всех стадиях жизненного цикла товара рекламные работники должны обеспечивать высокий уровень положительной мотивации, стимулируя и поощряя покупательский спрос и сохраняя эмоциональный тонус покупателей.

Особенно важными вопросы о сохранении эмоционального тонуса становятся при обсуждении проблем покупки товаров индивидуального пользования. Если исключить группу товаров, которые покупаются импульсивно, без специальной подготовки (косметические средства, бытовые мелочи, где главную роль играют упаковка и знакомый товарный знак), то в группе выбираемых и разыскиваемых товаров реклама должна быть более яркой. Это - информационная реклама в виде красочно оформленных буклетов, каталогов, побуждающая реклама в виде разнообразных представлений товара на улице, на разных людях и в различной обстановке. Продавцам автомобилей известно, что если потенциальному покупателю дать возможность посидеть за рулем автомашины, ощутить ее технические возможности, то решиться на покупку ему будет гораздо легче.

Люди покупают не только сам товар и не столько сам товар, сколько те возможности, которые сулит человеку обладание им.

Девушка покупает не крем в косметическом магазине, а надежду на красоту.

Поскольку все потребители хотят быть застрахованными от неудачной покупки, реклама должна предоставить им гарантии. Это - возможность обменять товар или вернуть его обратно, ремонт неисправностей по льготным ценам и, наконец, благодарность за то, что вы приобрели вещи именно в этом магазине.

Товары производственного назначения приобретаются чаще всего на основе коллективного решения со слабым чувством личной ответственности и не за свой счет. Поэтому в данном случае эмоции участвуют в гораздо меньшей степени, и предпочтение явно отдается рациональной рекламе в специализированных журналах и проспектах.

Реклама может действовать на потребителя с разной степенью нажима.

Реклама-убеждение значительно сильнее давит на психику, чем реклама- информация.

Реклама-внушение, действуя на подсознательном уровне и входя в круг таинственных экстрасенсорных феноменов, в буквальном смысле слова манипулирует людьми. Эта идея зомбирования с помощью рекламы - настоящий бич цивилизованного общества, заставляющий людей покорно повиноваться чужой мысли.

Разной может быть и тональность рекламы - от серьезной до комической, от бодрой и жизнерадостной до гневной и угрожающей. В рекламном кодексе запрещается запугивать людей, угрожать им, и вообще, крайне нежелательно апеллировать к отрицательным эмоциям. Между прочим, человек и сам отвергает такие пугающие рекламы. Например, реклама стоматологов в виде грозного предупреждения о кариесе с показом хирургических инструментов почти всеми испытуемыми шла отвергнута.

В рекламе ищут советчика, доброжелательного помощника, но никак не грозного начальника, нагнетающего тревогу.

Любая реклама должна привлекать к себе внимание, так как это - начальный этап ее воздействия на человека. Внимание может быть произвольным и непроизвольным, и реклама, должна соответствовать обоим типам

Непроизвольное внимание - это внимание ко всему новому, необычному, более яркому, заметному.

Но привлечь внимание - это еще не все. Его надо перевести в форму произвольного, и только тогда манера подачи материала, сама информация, ее нужность для потребителя помогут в достижении произвольного устойчивого внимания. Чтобы удержать внимание покупателей, придумывают замысловатые сюжеты, сериалы "мыльных опер", используют музыку, звуковые эффекты.

Эффективность внимания оценивается по количеству усвоенной информации за единицу времени: $\Theta(i, t)$, где: Θ - эффективность внимания; i - количество информации, усвоенной человеком; t - время, за которое было усвоено данное количество информации.

Чтобы количество информации не уменьшалось, ее нужно предъявлять снова и снова, буквально "вдалбливать" в голову.

«Надо купить, надо купить..»

Невротики, как им кажется, не воспринимают рекламу. Им все не нравится, вызывает раздражение. Но при таком "вдалбливании" к ней привыкают, как к назойливой мухе, и мирятся с ее присутствием.

При любом предъявлении информации на первом плане должен быть сам товар.

Последовательность предъявления информации должна идти по цепочке: что, как, где. Адреса, телефоны, вообще любые координаты, держат на экране и в радиоэфире столько времени, чтобы можно было усвоить их.

На основе произвольного внимания создается и поддерживается интерес у потребителя. Это - вторая ступень воздействия рекламы и вторая ее задача: заинтересовать потенциального покупателя. Цель этой ступени - создать условия для идеальной покупки, приобретения товара мысленно, вызвать у покупателя желание, а это довольно сложная задача поиска нужных мотивов. И только последний этап - действие переводит теоретическую покупку в мысли в реальную.

1. Интерес к товару
2. Условия для его покупки
3. Желание купить

Эта цепочка может быть, особенно на первых порах появления товара, укороченной до одного-двух звеньев, например, только привлекать внимание и вызывать интерес, не более. Но вероятность того, что потребитель перейдет к ступеням идеальной и реальной покупки будет гораздо выше, так как потенциальный рынок уже обработан.

Однако ни хорошая сегментация рынка, ни самая тонкая информация о потребителях еще не делают успеха. Помните: если вы нашли потребителя, но у вас нет продукта, который ему нужен, можете считать свою работу сделанной лишь наполовину! Другую половину составляют товар и реклама о нем.

«Наша удочка - самая лучшая удочка. Именно ее вам и не хватает для полного счастья»

Легко ли создать хорошую рекламу для невротизированного населения? Для этого не стоит платить весьма значительные суммы рекламным агентствам.

В стране, где много поддельной спиртной продукции, трудно найти рекламу, отвечающую международным стандартам. Отрезвление невротизированного населения происходит, как правило, в перерывах между работой и отдыхом с употреблением спиртных напитков.

Созданная отечественными умельцами реклама лучше любой импортной решит задачу увеличения числа сбыта продукции.

Хорошая жизнь, показанная с экрана телевизора, раздражает нашего современника, повышает в нем уровень тревожности и агрессивности. Импортные приемы рекламы не могут вызвать адекватной реакции у человека, мышление которого построено по другим принципам, мало изученным на сегодняшний день.

Поскольку реклама создается человеком, то вполне естественно было бы оценить работу самого рекламного агента. О каких профессионально важных качествах следует говорить прежде всего?

Проведенное обследование ряда работников рекламных служб показало, что качества, ведущие к успеху рекламы, связаны:

- с жизненным опытом;
- с широтой связей с представителями различных слоев общества;
- с творческим мышлением;
- с фантазией;

- с оригинальностью;
- с гибкостью интеллектуальных процессов.

Человек ригидный, которому хорошо только в привычном устойчивом мире понятий, с низкой лабильностью нервных процессов, с недостатком воображения и фантазии, неоригинальный и неуверенный в себе, скорее всего, не сможет добиться успеха в рекламном бизнесе.

Можно ли развить и укрепить нужные для рекламной деятельности качества? Можно, но лишь до определенной степени, которая отделяет массовые безликие изделия от хороших и талантливых. Этого можно добиться, например, с помощью:

- расширения круга знакомств;
- изучения представителей различных слоев общественности;
- специального тренинга;
- техники "мозгового штурма";
- фармакологического воздействия на мозг.

Но это все временные и не очень эффективные меры. Легче всего добиться успеха с помощью специального профессионального отбора, основанного на "батарее" корректно подобранных методов психодиагностики.

Следующий вопрос, который обычно сразу же встает перед рекламным агентом, - это выбор средств коммуникации. Реклама является частью коммуникационной цепи, и ее эффективность основывается на хорошей взаимоувязке всех компонентов этой цепи: отправителя, получателя, самого сообщения и обратной связи потребителя с источником. Кроме собственного коммуникационного характера, реклама отражает интеркоммуникативные процессы (взаимовлияние отправителя и получателя) и посткоммуникативные, продлевающие эффект воздействия рекламы после ее завершения.

По классификации Международной рекламной ассоциации, выделяются следующие основные виды рекламы:

- реклама в прессе;
- кинорадиотелераеклама (иногда этот комплекс делится на три самостоятельных вида);
- наружная реклама (афиши, лозунги, транспаранты), в последнее время все чаще используется электронная наружная реклама типа "бегущей строки";
- витрины и выкладки товаров внутри магазинов;
- реклама на транспорте;
- выставки и ярмарки, включая различные демонстрации;
- рекламные сувениры и подарки;
- мелкая печатная реклама типа визиток, специальных каталогов и т. п.;
- прямая почтовая реклама.

Выбор средства коммуникации для рекламного сообщения зависит от состава аудитории, самого рекламируемого товара, необходимости получения быстрой обратной связи, финансовых возможностей рекламодателя. Так, например, щитовая наружная реклама удобна для предъявления информации о расположении торговых центров, оптовой продажи, дорожно-транспортного характера. Телевидение передает рекламу для широкой аудитории и может эмоционально воздействовать на нее; в прессе, особенно в газетах, информация носит более рациональный характер и рассчитана на более узкий круг потребителей.

Первое место по частоте использования средств коммуникации занимает газетно-журнальная продукция. Реклама в прессе может быть рассмотрена с точки зрения:

1. Технического исполнения:
 - размер и форма шрифта;
 - расположение на странице;
 - цвет;
 - наличие рамки;
 - занимаемое пространство.
2. Психолингвистического анализа:
 - заголовок;
 - текст;
 - наличие рисунков или символов.

Что касается технической стороны, то для привлечения внимания потребителей лучше использовать рекламу с более крупным и ярким шрифтом, расположенную на верхней половине страницы, особенно в правом углу (в соответствии с движением глаз при чтении), занимающую больше производственной площади и цветную. При обращении к психологическим достоинствам рекламы, прежде всего следует указать на соотношение текста и рисунков (лучше фотографий). Поскольку читатели обычно просматривают объявления, то "зацепиться" взглядом легче всего за рисунок, соответствующий характеру рекламируемого товара и сразу же ориентирующий читателя на пути поиска. Это может быть также эмблема фирмы, ее логотип, фирменный знак, который сразу создает психологическую установку на прием рекламы.

Очень большое внимание следует уделять заголовкам, которые привлекают своей необычностью, новизной, некоторой таинственностью. Исследования показали, что 70% читателей обращают внимание только на заголовки реклам, не вникая в суть текста.

Что касается самого текста, то главными достоинствами его являются: лаконичность, ясность и интерпретация, правильный выбор аргументов рационального и эмоционального характера. Желательно сохранять корректность в обращении с потребителями, не рекомендуется использовать грубые формы (например, обращение: "Ты купил себе немного ...?" - не может считаться удачным из-за местоимения "ты"). Синтаксис должен быть простым и очевидным, фразы короткими, не перегруженными деталями. Из частей речи в слоганах предпочитают глаголы, придающие рекламам живость, динамику. Слова должны быть понятными, часто используемыми, эмоционально выразительными. Приветствуется использование оперативных, сиюминутных слов типа "сегодня", "сейчас", "здесь" и т.п.

Поскольку читатели обычно запоминают начальные и конечные разделы рекламы, им надо уделить основное внимание, на них должно быть сделано смысловое и эмоциональное ударение

Каковы основные ошибки рекламных текстов в газетах и журналах?

«Плохая реклама - нехорошее отношение»

Прежде всего - это плохая структура рекламы. Она не логична, рыхла по композиции, один аргумент не стыкуется с другим и может даже забыть его, наиболее ценные аргументы попадают в середину, а края занимает ничего не значащая чепуха. В рекламе должно остаться место для собственных домыслов читателя, его воображения. Это называется "воздушностью" рекламы. Перегруженная даже полезной информацией, реклама будет не только утомлять, но и блокироваться как слишком сложная и подробная. Неудачными можно считать "винегретные" рекламы, где в кучу смешаны рациональные и эмоциональные элементы, вдобавок ко всему, уводящие потребителя от сути вопроса.

Назойливый характер имеют рекламы с многочисленными повторениями только ради того, чтобы потребитель запомнил адрес, название фирмы или марку рекламируемого товара. При всей важности запоминания, всему есть мера, и в одном тексте не рекомендуется использовать более 2-4-х повторов.

Вряд ли читатель рекламы поверит слишком большим обещаниям и перспективам на будущее типа: "Мы всегда с вами!" или "Мы возьмем на себя ваши заботы!" Даже неискушенным людям ясно, чего это будет стоить, если выполнимо вообще.

В текстах реклам надо избегать угроз, нагнетания страхов, вообще стараться не использовать отрицательную частицу "не", заменяя ее позитивными конструкциями.

Поскольку любая реклама должна быть ориентирована на определенных потребителей,

желательно в тексте подчеркнуть эту направленность фразами, типа: "Для тех, кто любит пиво!" или "Для деловых женщин!"

Реклама появляется там, где возникает конкуренция, поэтому одной из важных задач хорошего текста является умелое сравнение (в свою пользу) с конкурентами. Ранее уже говорилось о тонкостях сравнительной рекламы и требованиях этических норм. Поэтому, сравнивая себя и свою продукцию с конкурентами, обычно обращаются к безличной форме с неопределенно указанными адресами. Например, магазин электробытовой техники объявляет: "У нас такая же техника как везде, только немного качественнее и дешевле!"

При создании текстовых реклам надо запастись терпением и выдержкой и не запускать первый же вариант в массовое производство, а предварительно убедиться в том, что он понятен, оригинален, вызывает интерес, привлекает внимание.

Второе место по частоте использования занимает телевизионная реклама, рассчитанная на самую широкую аудиторию, особенно в удачные часы - перед программами новостей, между мексиканскими сериалами, в перерывах футбольных матчей.

Диапазон телевизионной рекламы - от объявления (телетекста) до рекламы-шоу и рекламы-спектакля. В телевизионных рекламах появляются движение, музыка, голос, цвет. Используя богатство этих средств, можно передать телезрителю настроение, ввести в его сознание и подсознание новые жизненные ценности, убедить его, воздействуя на эмоции, в правильности выбора, сделать соучастником разыгрываемого действия. Телевизионная реклама относится к числу очень дорогих. Созданный однажды рекламный ролик будет появляться до тех пор, пока не перестанет быть действенным или пока возмущенные зрители не потеряют терпение.

В телевизионной рекламе очень важно, чтобы музыка, персонажи, действие не отвлекали телезрителей от того, что обсуждается.

Вопрос, как обсуждается и преподносится проблема - вопрос творчества. Это может быть сравнение (до и после использования товара, как при рекламе стиральных порошков), демонстрация товара в действии (реклама автомобилей), использование ассоциаций (в рекламе "Мальборо" - степи и ковбои), апелляция к естественным человеческим потребностям - любви, природе, вкусной еде, заманчивым напиткам и лакомствам (один "Анкл Бенс" чего стоит, не говоря уже о других многочисленных видах соусов!).

Как и в случае с газетно-журнальной рекламой, здесь ценятся:

- убедительность;
- лаконичность;
- ненавязчивость;
- умелая расстановка акцентов;
- изящество.

Все это делает телевизионную рекламу одним из видов искусства. Не случайно во всем мире периодически проходят конкурсы телевизионных рекламных клипов, где экспертами выступают специалисты с высоким уровнем художественного образования.

Большую роль в телевизионных рекламах играет сопровождающая музыка, которая должна соответствовать не только рекламируемому товару, но и той аудитории, которая потенциально больше всего ориентирована на этот товар. Не случайно в одной из рекламных акций очередного фонда звучит музыка старой программы "Время". Это - обращение к приверженцам ушедшей социалистической системы, ее позывные.

Очень много для телевизионных реклам значат персонажи. В нашей стране только начинается теоретическое и практическое исследование рекламных типажей. Это тем более важно, что через персонажи происходит как бы сближение обезличенной рекламы с ее зрителем, возникает эффект соучастия.

Техника исполнения телевизионных реклам достигла довольно высокого уровня. Это - широкое использование мультипликации, компьютерной графики, эффектов наложения, проекции и т. п.

Последний вопрос в передаче телевизионных реклам - это вопрос: где?

Адреса, телефоны, названия фирм должны держаться на экране столько времени, сколько необходимо для их внимательного прочтения и записи или запоминания. Лучше, если они будут дублироваться голосом за кадром, при этом эффект запоминания возрастает.

Радиореклама по сравнению с телевизионной является более дешевой, более оперативной и, что особенно важно, не требует от слушателя столь полного внимания. При прослушивании радиопередач, в том числе и радиореклам, можно одновременно выполнять какие-то другие дела. В радиорекламе в распоряжении рекламистов два основных средства - голос и музыка. Как и в случае с телевизионной рекламой, в радиорекламах необходимо уменьшить дистанцию между источником и потребителем - слушателем.

Заповедь рекламного диктора: читать рекламы не для неопределенной по размеру аудитории, а для одного, доверяющего вам слушателя.

Голос должен быть дружелюбным, полным желания помочь слушателю в его заботах, темп речи - средним и даже ниже среднего, не более двух-, трехсложного слова в секунду (для сравнения, самая большая скорость артикуляции - 10- 12 звуков в секунду, то есть 5-6 слов).

Слова должны быть простыми, понятными, предложения - не очень длинными; название товара, фирмы, адреса - повторяться по ходу рекламы 3-4 раза, опять же - акцент на вопросе "Где?" должен быть ближе к концу.

Вместо музыки, которая по большей части желательна, можно использовать разнообразные звуковые эффекты, шумы, другие голоса.

Для разнообразия и привлечения внимания довольно часто используют диалогические рекламы типа "вопрос - ответ", лучше даже - на мужской- женский голоса. Так, например, объявления-рекламы о туристских круизах на два голоса как бы дополнительно обещают массу волнующих приключений.

Отказ от монополюной государственной радиосети и появление независимых радиокompаний типа "Европа плюс", "Радио Модерн", "Радио Максимум" расширяет сферу действия радиорекламы и обеспечивает ей достаточно важное место в рекламном бизнесе.

Третье место (радио и телевидение идут на втором месте как радиотелевизионная рекламная кампания) занимает прямая почтовая реклама. Это самая дешевая и (при наличии точных адресов) достаточно эффективная форма. В последнее время к традиционной почтовой форме присоединились факс, а также реклама по телефону. Эти рекламные формы требуют плюс ко всему хорошего знания делопроизводства и соблюдения всех требуемых формальностей (указания почтового индекса, фамилии адресата, лучше даже - его имени и отчества, правильного расположения текста письма на бумаге, соблюдения определенных форм этики и т. п.).

Для повышения эффективности прямой почтовой рекламы надо хорошо знать вкусы, увлечения, потребности потенциальных потребителей. Иногда товаропроизводители могут себе позволить простимулировать будущих потребителей, например, предложить им на пробу совершенно бесплатно гастрономические новинки, или, как это делают в лондонских парфюмерных магазинах, опрыскать покупателя какими-нибудь соответствующими ему духами.

Проблемы рекламы, и шире - рекламного бизнеса, тесно связаны с экономикой, социологией, политикой, филологией, режиссурой, сценическим искусством, педагогикой. Но не следует забывать о главном - реклама создается для человека и должна учитывать его психику, желания, мотивы, поступки, действия. Поэтому психология рекламы должна быть интегрирующей дисциплиной, помогающей рекламе занять свое место в цивилизованном обществе.

Как можно улучшить настроение деловому человеку?

«Дать ему денег!»

Наличие денег - условие для спокойствия? Деньги - это всегда временное состояние. Если они есть, то их сразу нет. А вот что делать с настроением? После того, когда деньги истрачены, наступает приступ тоски и тревоги. Падает настроение, повышается раздражительность. Что делать?

Главное, не терять уверенности в себе!

Спокойствие! Целеустремленность!

Еще раз спокойствие!

Психология может помочь деловому человеку решить важную для него проблему - выработать эмоциональную устойчивость, спокойствие, уверенность в себе, так необходимые для успешной деловой деятельности.

Вам нужно обладать "уверенностью в себе как таковой", на все случаи жизни. Это желание вполне понятно, так как эмоциональные переживания, сомнения забирают от вас часть энергии, которую можно было бы истратить на добывание денег.

Но так ли бесполезны эти переживания? И нужно ли от них избавляться, вырабатывая у себя толстокожесть, бесчувственность? На этот вопрос психология скажет определенное "нет", так как ценой приобретения "олимпийского спокойствия" мы лишаемся самой важной функции психики - способности адаптироваться к постоянно меняющимся условиям физической и социальной среды. Более того, постоянная жизнерадостность может быть симптомом психической болезни.

Человек, который не видит опасности, рано или поздно гибнет сам или губит другого.

«Чувство опасности - это как наркотик. Попробуешь несколько раз и может понравиться»

Человеческие эмоции (и отрицательные, и положительные) - это индикаторы, сигнализирующие, что вокруг или внутри нас что-то изменилось и мы должны предпринять действия, препятствующие необратимости этих изменений, или же, наоборот, закрепляющие их, если они полезны. Кроме того, эмоции дают нам и физические силы для этих действий. Всем

известно, что страх или ненависть иногда заставляют человека совершать поступки, намного превосходящие его возможности. А детские врачи и родители знают, что, когда ребенок улыбается, он может даже не почувствовать боль от укола, если же он плачет, то эта боль станет невыносимой.

Итак, что у нас получается? "Простой" человек жаждет эмоциональной устойчивости, а психолог учит его, что это плохо? Не совсем так. Психология может научить человека понимать причины происходящего, анализировать ситуации и планировать будущие события и свое собственное поведение так, чтобы это принесло не только выгоды, но и положительные эмоции. Но сделать человека счастливым и уверенным в себе она, к огорчению многих, не может.

Эмоциональные состояния - это индикаторы внешних событий

Негативные эмоциональные состояния будут свидетельствовать, что в наших действиях или в нашем окружении что-то не в порядке и нуждается в изменении. В этом случае мы будем бороться не с эмоциональными переживаниями, а с причинами, которые их вызывают. Но мы должны честно сказать, что это не самый легкий путь, иначе люди не прибегали бы с такой охотой к более простым, но, увы, пагубным средствам улучшения эмоциональных состояний - алкоголю, наркотикам и стимуляторам.

«Химический релакс (расслабление) это не настоящий релакс»

Исследователь психических состояний Н. Д. Левитов определял эмоциональные состояния как фон, на котором протекает вся психическая деятельность и который зависит от отражаемых предметов и явлений окружающего мира, предшествующих состояний и индивидуальных особенностей человека.

Попытаемся рассмотреть наиболее распространенные негативные (эмоциональные) состояния, понять, от чего они зависят, предложить способы их коррекции.

Эмоциональные состояния возникают в процессе деятельности, зависят от нее и определяют специфику ваших переживаний.

При этом под деятельностью понимают любое деяние. В любой деятельности можно выделить три компонента:

- цель;
- процесс ее реализации;
- результат.

Не всегда эти три компонента достаточно осознаются человеком и в равной степени ему доступны. В зависимости от того, какой компонент деятельности отсутствует, человек испытывает различные негативные состояния. Чтобы с ними справиться, необходимо обратить внимание или компенсировать именно этот компонент.

Состояние психического утомления развивается у человека в тех случаях, когда он имеет ясно сформулированную цель деятельности, располагает всем необходимым для ее реализации, но получение результата требует продолжительной работы.

Даже если работа не тяжелая, у человека развивается ощущение усталости от долгого ожидания и предвосхищения результата. Недаром говорят, что нет ничего хуже, чем ждать и догонять. В состоянии психического утомления человек чувствует себя "выжатым лимоном". Он и готов работать, так как знает, зачем и что нужно делать, но не имеет для этого достаточно сил; запоминается все с трудом, решения приходят самые тривиальные, трудно надолго сосредоточить внимание. Снижение интенсивности психической деятельности вызывает депрессию, а вместе с ней приходят раздражительность и вспышки гнева по отношению к ни в чем неповинным людям, чаще всего самым близким.

Если вы себя чувствуете именно так, значит, к вам давно не приходил успех, вы не видите результата собственных усилий. Стоит получить хоть какой-то результат, и все встанет на свои места.

«Кто не работает, тот плохо себя чувствует. Праздность - условие для развития болезней души»

Но иногда долгий путь к конечному результату имеет объективные причины. Что делать в этом случае? Кроме основного конечного результата, наметьте себе промежуточные результаты и радуйтесь, отмечайте каждый успех. Для примера вспомним тактику японских волейболистов, которая по могла им в свое время стать непобедимой командой. Спортсмены радостно обнимали друг друга и поздравляли за каждый проведенный мяч и перехваченную подачу, хотя их в течение

игры может быть очень много. Эта радость подавляюще действовала на противника и сохраняла психическую активность японских игроков. Прием был заимствован затем всеми командами.

Так же и вы - радуйтесь каждому, пусть небольшому, результату. А для этого нужно каждое утро задавать себе три коротких вопроса:

- что я обязательно должен сделать сегодня (при этом исходите из того, что действительно можно сделать, а не включайте все дела, которые желательно сделать);
- что было бы неплохо сделать сегодня, но если не получится, то можно перенести на завтра;
- что нужно сделать в течение недели

Вечером рекомендуется подвести итоги и похвалить себя, если сделано все, что запланировано, и поздравить, если сделано что-то сверх этого списка

Но иногда психическая усталость так велика, что вы даже не можете взяться за дело. Тогда рекомендуется сделать что-нибудь такое, где результат будет виден сразу. Только не решайте проблемы силовым путем. Ваше состояние может подтолкнуть вас к неверному решению.

Лучше, например, переставить мебель в квартире, наколоть дрова на даче или выстирать белье. Главное, чтобы результат был прост и доступен.

В процессе деятельности возможно возникновение состояний психической напряженности. Они возникают в таких условиях деятельности, когда от человека требуются чрезмерные психические усилия для решения поставленных задач. Для состояния напряженности характерны чувства:

- беспокойства;
- тревоги;
- или даже страха.

Интеллектуальная деятельность становится более интенсивной, темп мыслительных процессов увеличивается, зачастую за счет глубины анализа. Человек лихорадочно проверяет различные гипотезы. Наблюдаются изменения в двигательном поведении:

- движения становятся либо хаотичными;
- либо, напротив, четкими и быстрыми;
- в любом случае их темп ускоряется. Меняются и физиологические реакции:
- учащается пульс;
- повышаются давление и температура тела,
- происходит прилив крови к голове.

Обычно такие состояния возникают в случаях повышенной ответственности, дефицита времени или при столкновении с особо трудными задачами.

Трудные задачи, стоящие перед деловым человеком, могут привести его в "подвешенное" состояние. Главное - не терять почву под ногами!

Для всех этих ситуаций общим является то, что они требуют от делового человека:

- новых;
- нестандартных;
- творческих действий.

Это утверждение справедливо не только по отношению к сложным, трудным заданиям, но и к тем случаям, когда риск принятия неверного решения слишком высок, высока ответственность за принятое решение. В этом случае человеку приходится контролировать и критически относиться к каждому своему шагу, отказываясь от автоматизированных действий. При дефиците времени необходимо ускорение темпов привычной деятельности, поиск более эффективных решений.

Таким образом, можно сказать, что состояние психической напряженности возникает вследствие того, что прежние способы и средства деятельности оказываются недостаточными, не соответствуют новым условиям. Человеку известны цели деятельности и результат, который он должен достигнуть, но он не готов к немедленной работе и испытывает дефицит средств:

- информации;
- условий;
- оборудования.

Это состояние по-разному влияет на разных людей. У одних оно ухудшает показатели деятельности, приводит к дезинтеграции личности. На других, напротив, действует благотворно:

- повышает их способности;
- и улучшает самочувствие.

Более того, некоторые люди могут эффективно работать только в состоянии психической напряженности, и поэтому сами создают себе определенные трудности, например, откладывая до последнего момента выполнение важного дела, а потом на волне энергетического подъема ("Позади Москва, отступать некуда!") за короткое время выполняют множество дел.

Однако надо честно признать, что два крайних варианта поведения являются нежелательными, поскольку предпринимательская деятельность предполагает как возникновение неожиданных ответственных ситуаций, так и большое количество монотонной, нудной работы, которую нельзя переложить на других людей.

«Плохое эмоциональное состояние для делового человека - это мышеловка для деловой репутации!»

Что можно рекомендовать человеку, на которого состояние психической напряженности действует отрицательно? Прежде всего помнить, что это состояние вызывается нехваткой средств деятельности (в широком понимании слова). Поэтому, следует всегда подстраховываться:

- иметь дополнительную информацию;
- заранее в спокойной обстановке обдумывать свои действия на случай непредвиденных ситуаций;

- не откладывать дела на крайние сроки - все делать заранее или вовремя;

- иметь надежных помощников.

Следует помнить, что сам человек выступает как средство производства. Поэтому необходимо заботиться о себе и своих подчиненных, вовремя "вырезать" конфликтогенных сотрудников, мешающих жить и работать.

Усталость, болезнь, плохая физическая форма, озабоченность бытовыми проблемами не способствуют эффективной деятельности в напряженных ситуациях. Кроме того, необходимо поддерживать высокий интеллектуальный уровень, для чего нужно периодически проходить различные формы повышения квалификации.

Эти действия относятся к долгосрочным, профилактическим планам. Но что делать, если неожиданно вышло из строя оборудование, предал надежный партнер или должна произойти ответственная встреча с клиентом, а вы находитесь в состоянии психической напряженности? Можно рекомендовать следующие простые приемы эмоциональной разрядки:

1. Дыхание: глубокий вдох, задержка дыхания на 10-15 секунд и резкий выдох. Повторить 4-5 раз. Вдох сочетать с напряжением мышц, выдох - с расслаблением;

2. Контроль за выражением глаз и голосом. Снятие излишнего напряжения;

3. Схема ходьбы для эмоциональной разрядки выглядит следующим образом:

- 3-5 минут ходьбы в быстром темпе. Свободная размашистая походка, правильная осанка.

Дышать ровно, спокойно с интенсивным вдохом;

- 1-1, 5 минуты ходьбы в замедленном темпе;

- 3-5 минут ускорить темп, поставить цель догнать кого-нибудь. В такт шагам напрягать и расслаблять мышцы рук, спины, живота: 4 шага - напряжение, 6-10 - расслабление;

- замедление ходьбы;

4. Использовать формы самоприказов успокоения. Если вы устали, но вам предстоит еще сложная работа, или же произошло событие, которое выбило вас из колеи и вы теряете контроль над событиями, рекомендуем сделать паузу для психорегуляции:

- 1-й этап (10-15 секунд). Физические упражнения на растяжение мышц и на напряжение-расслабление наиболее подходящих и не занятых в работе мышц;

- 2-й этап (2,5 минуты). Расслабление мышц, но без дремотного состояния, с использованием следующих словесных формул, которые произносятся "про себя" в фазе вдоха:

а) Я расслабляюсь и успокаиваюсь;

б) Мои руки расслаблены и теплеют;

в) Мои руки полностью расслаблены, теплы, неподвижны;

г) Мои руки расслаблены и теплеют;

д) Мои ноги полностью расслаблены, теплы, неподвижны;

е) Мое туловище расслабляется;

ж) Мое туловище полностью расслаблено, отдыхает, хороший, приятный отдых;

з) Состояние приятного отдыха, покоя, расслабления;

и) Идет максимальный процесс восстановления;

к) Каждая клетка мышц, нервов, мозга отдыхает и восстанавливается;

л) Весь организм хорошо отдохнул, восстановился;

м) Исчезла усталость и тревога. Я готов действовать.

- 3-й этап (2 минуты). Мысленное представление наиболее значимых элементов в предстоящей деятельности;

- 4-й этап (10-15 секунд). Выполнение наиболее значимых действий или произнесение самых основных аргументов.

Достаточно часто человеку приходится испытывать состояние отсутствия или пониженной мотивации в деятельности. Это состояние более характерно для наемных работников, чем для хозяев предприятий или ответственных лиц, поскольку оно возникает в ситуациях, в которых деятельность не имеет внутреннего побуждающего мотива, а цель работы привносится извне в форме принуждения. При этом работник обеспечен всеми необходимыми средствами деятельности и, следуя имеющимся инструкциям, более или менее легко получает результат.

Однако и в деятельности современного предпринимателя возникают условия, когда он становится безразличным к цели, ради которой совершается работа. Это может быть и столкновение с бюрократической администрацией, и необходимость по многу раз переделывать отчетные документы, внося в них, на первый взгляд, несущественные поправки, и просто выполнение рутинной работы, без которой, увы, не может существовать никакая организация.

По внешним признакам состояние снижения мотивации легко спутать с утомлением. Для него также характерно ухудшение количественных и качественных показателей результативности: уменьшается скорость работы, увеличивается число ошибок - главным образом за счет невнимательности. Развиваются субъективные ощущения недомогания, усталости, хотя никаких особых физических затрат человек не производит.

Несмотря на внешнее сходство с утомлением, снижение мотивации отличается от него причинами возникновения и психофизиологическими проявлениями. Поэтому меры профилактики данного состояния принципиально отличаются от профилактики утомления. Если в последнем случае человек нуждается в отдыхе, то при падении мотивации он, напротив, нуждается в активности. Часто эта активность заключается в поиске новых или особых смыслов деятельности. Смыслообразующая функция - одна из глубинных характеристик личности, ее трудно изменить за короткий промежуток времени (мы рекомендуем вам вернуться к главе, посвященной личностному росту).

Если снижение мотивации наблюдается у ваших подчиненных, вы должны:

- привнести смысл в их деятельность;

- найти способы стимулирования работы;

- больше опираться на личную заинтересованность каждого.

«Простые призывы, принуждение и наказание неэффективны в борьбе с данным негативным состоянием»

Оно развивается вследствие однообразной или неинтересной работы, частого повторения стереотипных действий. Работник оказывается отделенным от действительных целей своего труда и от его результатов.

Дальнейшее снижение мотивации приводит к возникновению монотонии (скуки, полудремы). Для нее характерно снижение тонуса основных обеспечивающих деятельность процессов:

- уменьшаются энергозатраты;

- затрудняются восприятие и переработка новой информации;

- отключается внимание;

- действия осуществляются неосознанно.

В эмоциональной сфере преобладают вялость, апатия, скука, сонливость. Так же, как и при утомлении, у человека превалирует желание прекратить деятельность, но не для того, чтобы отдохнуть, а чтобы заняться чем-нибудь более интересным.

Движение в офисе, изменение содержания деятельности - условия для успеха.

Формированию монотонии способствуют отсутствие разнообразия в окружающей обстановке, приглушенная освещенность помещения, однообразный шум. Однако главными причинами монотонии является содержательная бедность выполняемых заданий и их малая привлекательность.

Основной путь борьбы с монотонией состоит в обогащении содержательной стороны деятельности, привнесении дополнительного смысла даже в самые простые задания. Рекомендуется чередование разных видов заданий.

Известно, что у взрослого человека период привыкания к выполнению однообразных, но профессионально необходимых действий составляет примерно 40-50 минут, затем происходит выраженное падение работоспособности. Поэтому, через 40-50 минут следует делать паузы или переключение.

К внешним способам профилактики монотонии относятся и различные способы активизирующих влияний в окружающей обстановке, например:

- введение музыкальных пауз;
- свето-музыкальное оформление помещений;
- динамическая смена освещения.

Хорошо освещенный, красиво оформленный офис создает хорошее настроение не только у клиентов, но и у работников фирмы. Потребность в красоте, гармонии - одна из важных психологических потребностей человека, и ее удовлетворение может даже само по себе придать новый смысл профессиональной деятельности.

В интерьерах одного помещения рекомендуется использовать не больше 4- 5-ти ярких цветов, создающих гармоничные сочетания. Если цветов больше или же они негармоничны, то создается впечатление внешней хаотичности, неразберихи, и этот внешний хаос может стать неосознаваемой причиной внутренней дезорганизации деятельности или просто утомлять обитателей подобных помещений.

«Хаос в офисе - это хаос в бизнесе!»

В случае обедненной внешней среды, использования блеклых тонов грязноватых оттенков наблюдается снижение внутренней активности человека. Однако существуют и индивидуальные различия в предпочитаемой степени насыщенности внешней среды, поэтому следует не навязывать всем свои собственные вкусы, а доверять ощущениям других людей, находить компромиссы и в эстетических вопросах.

Состояние эмоционального стресса человек испытывает практически только в особых, экстремальных ситуациях деятельности (хотя в настоящее время словом "стресс" стали называть любое, сколько-нибудь отличное от комфортного, состояние).

Сущность эмоционального стресса заключается в том, что цели деятельности сформулированы деловым человеком и безусловно им приняты, но он лишен средств получения результатов, и развитие событий практически не зависят от бизнесмена.

Беспомощность делового человека, кажущаяся ему неотвратимость неудачи катастрофических размеров усиливают внешние проявления стресса.

Представления о стрессе как неспецифической приспособительной реакции на воздействие экстремального фактора были экспериментально разработаны выдающимся физиологом Г. Селье. Эта реакция, независимо от характера экстремального фактора, проявляется в срочной мобилизации защитных сил организма для того, чтобы правильно отреагировать на непосредственную трудность или найти приемлемый способ ее преодоления. До тех пор, пока этот способ не найден, организм работает в режиме сверхзатрат. Но поскольку резервы человека ограничены, то частые или продолжительные стрессовые переживания могут привести к развитию целого ряда заболеваний и деформации личностных качеств человека.

Причина стресса может представлять угрозу как биологической цельности организма, так и психологическому статусу человека. На этом основании выделяют две группы стрессовых состояний - физиологический и психологический стресс.

Физиологический стресс вызывают физические воздействия:

- это могут быть разного рода препятствия;
- а также сильные звуки;
- интенсивное освещение;
- повышенная температура воздуха;
- вибрация и т. д.

Подготовка людей к противодействию таким стрессорам заключается в умении пользоваться защитными средствами, в специальной тренировке в нагрузочных режимах работы, а также в

совершенствовании способов безопасности труда. Вероятность возникновения физиологических стрессов снижают даже элементарные навыки культуры труда:

- регулирование громкости звучания устройств связи;
- качественное изображение на экране дисплея;
- поддержание нормальных микроклиматических условий в рабочем помещении.

В психологическом стрессе экстремальность ситуации задается отношением делового человека к создавшемуся положению и оценкой его сложности. Неожиданное изменение задания, отсутствие необходимой подготовки, дефицит времени, высокая значимость работы, а также личная ответственность за успех порученного дела - вот типичные ситуации возникновения психологического стресса.

Существует две формы реакции на стресс, внешне очень различные, но сходные по отношению к конечному результату.

Первая из них - тормозная реакция - характеризуется заторможенностью двигательной активности, трудностью восприятия и запоминания новой информации, невозможностью переключить внимание даже при подсказке со стороны, неспособностью выполнить простые действия. Основными эмоциями являются:

- страх;
- беспомощность на фоне вялости и апатии;
- безразличие к возможным последствиям.

Деловой человек как бы замирает, пассивно пережидая неприятность, а исправить ситуацию должен кто-то другой, со стороны.

Другая, внешне противоположная реакция, получила название импульсивной. Внешне деловой человек проявляет максимум активности, находится в постоянном движении, суетлив, многословен, хватается за выполнение одновременно различных дел, но ни одно из них не доводит до конца. Мысли скачут, часто застревая на несущественных мелочах. Настроение крайне неустойчивое, возбуждение сменяется агрессией.

«Некоторые деловые люди поворачиваются к неприятностям не лицом, а другим местом, позже печально сожалея о случившемся»

Для разных людей характерны различные типы поведения в трудных ситуациях: у одних преобладает тормозная, у других - импульсивная формы реагирования.

Как мы уже говорили, причинами возникновения стресса являются недостаточность средств выполнения деятельности и сомнительность достижения желаемого результата. Поэтому, профилактика данного

состояния заключается в реорганизации объективного содержания деятельности. Новизна ситуации, необходимость поиска нетривиального решения в трудной задаче, повышенная значимость или ответственность деятельности теряют стрессовый характер, если деловой человек владеет сформированными способами преодоления сложностей.

Необходимыми навыками поведения в усложненных условиях являются умения целесообразно распределять имеющиеся временные ресурсы и строить четкую программу действий.

Однако полное устранение объективных причин, приведших к развитию эмоционального стресса, далеко не всегда возможно, поэтому рекомендуется формировать у делового человека навыки регуляции и управления собственным состоянием.

«Владеть собой - значит владеть своим бизнесом, делом или работой»

Практически в любой многовековой культуре вырабатывались системы приемов и средств, позволяющих справиться с трудностями за счет нормализации и активизации своего состояния. К числу наиболее распространенных среди них относится методика мышечной релаксации, которая служит для профилактики нервно-психических срывов и хронического утомления. Она основана на контрастном чередовании сильного сокращения с последующим полным расслаблением определенной мышечной группы.

Состояние тревожности также достаточно часто сопровождает деятельность предпринимателя. Связано это с тем, что в данной деятельности невозможно регламентировать служебные обязанности, отношения и технологические процессы так, чтобы полностью исключить элемент неопределенности.

Тревожность вызывается ожиданием неблагоприятных результатов из-за того, что:

- цели деятельности сформулированы нечетко;
- средств для разрешения сложной, быстроменяющейся ситуации может быть недостаточно.

Субъективно это состояние сопровождается беспокойством, дискомфортом, ожиданием худшего или неопределенного. Особенно часто состояние тревожности испытывают деловые люди, склонные любые жизненные ситуации рассматривать как ситуации оценки их личностных качеств или компетентности.

Зависимость от оценок других людей формирует устойчивое свойство личности - тревожность.

Состояние тревожности является ситуативным и зависит от склонности к негативному прогнозу собственной деятельности. Надо отметить, что прогностические способности относятся к числу высших интеллектуальных способностей.

Однако в некоторых случаях они оказывают плохую услугу: человек начинает предполагать, что все возможные беды или случайности произойдут именно с ним.

Нельзя потерять контроль над собой - иначе потеряете контроль над своим делом.

Двум смертям не бывать, одной - не миновать.

Даже если и возможны неудачи, каждая из них будет происходить в свое время и справляться с ними придется по очереди, а не со всеми сразу, как представляется растревоженному воображению. Поэтому, используйте свои прогностические способности на то, чтобы продумать и предвосхитить возможные способы выхода из неблагоприятной ситуации, а не на то, чтобы эти ситуации придумывать.

Полезно также оценить вероятность возможных исходов. Например, если вы тревожитесь, что угонят вашу машину, оставленную в лесу во время прогулки за грибами, то оцените, насколько велика вероятность того, что именно в этом месте и в это время окажется профессиональный угонщик машины со всем необходимым оборудованием.

Однако бывают такие ситуации, когда состояние тревожности почти неизбежно, например, визит к зубному врачу или общение с "протекающей крышей". В этом случае тревожность может быть снята небольшими физическими нагрузками (даже простое прохаживание по коридору туда и обратно действует успокаивающе) или путем представления положительных успокаивающих зрительных образов.

Например, вы можете представить себе голубой воздушный шарик или летний день с чистым голубым небом - психологи давно определили, что голубой цвет способствует снятию состояния тревоги. Улыбка и умеренный смех также способствуют успокоению. Тот, кто может заставить себя улыбнуться в тяжелый момент, получит некоторое облегчение.

Таким образом, мы с вами установили, что негативные функциональные состояния, которые могут возникать у человека, зависят от объективных особенностей организации деятельности. Отсутствие одного или нескольких необходимых условий вызывает различные по своим внешним проявлениям и субъективным ощущениям состояния.

Профилактика неблагоприятных состояний заключается в улучшении или исправлении конкретных параметров деятельности или изменении отношения к ним.

Как повысить работоспособность у невротизированного человека

В наше время не вызывает сомнения необходимость поддержания работоспособности в бешеной гонке за выживание. Как восстановить свои душевные силы?

У человека существует ритм:

- активности;
- покоя;
- бодрствования;
- сна.

В период активности, в обычных условиях (днем) в нашем организме усиливаются процессы расхода энергии, затрачиваемой на выполнение физической и умственной работы. В период отдыха, обычно ночью, активизируются процессы восстановления, то есть организм восстанавливает все то, что оказывается разрушенным в активную фазу его жизнедеятельности. Поэтому, отдых не является пассивным состоянием. В известном смысле отдых, особенно сон, - это тоже работа.

«Правильно отдыхать! Правильно отдыхать! Правильно отдыхать!»

Чем более полноценным является отдых (восстановление), тем более высокий уровень активности может проявить организм (разрушение). При недостаточном отдыхе начинают

преобладать процессы энергетического истощения и утомления, которые перерастают в состояние переутомления, что чревато существенным снижением эффективности деятельности.

Есть старая народная мудрость: "Для того, чтобы тратить, надо иметь"

«Хороший сон - условие хорошей работы»

Отдых для организма - это как автоматически пополняемый счет в банке, активность - использование этого счета. Чем больше счет в банке, тем больше можно позволить себе потратить.

В процессе приспособления нашего современника к современным экстремальным условиям могут быть выделены три стадии:

- резистентности (устойчивости);
- тревоги;
- истощения.

Стадия резистентности характеризуется относительно устойчивой синхронностью по частоте и положению фазы суточных ритмов организма и датчиков времени. При нарушении этой синхронности организм переходит в состояние внутреннего десинхроноза (стадия тревоги).

Основными причинами десинхроноза могут служить:

- работа в различные периоды суток, включая ночные часы;
- деятельность в помещениях, изолированных от внешней среды;
- разнообразнейший спектр стресс-факторов;
- психическое напряжение под влиянием ответственности за свои действия;
- высокая информационная нагрузка при выполнении задания и т. п.

«Не падай духом! Денег не будет!»

Если устойчивость организма снижается и негативные факторы внешней среды начинают оказывать свое разрушающее действие, то возникают различные психосоматические расстройства, например:

- нарушение сна;
- снижение аппетита;
- падение работоспособности.

Кроме того, возникают невротические расстройства и даже органические заболевания:

- гастриты;
- язвенная болезнь;
- вегето-сосудистая дистония по гипер- и гипотоническому типу и т. д.

«Все болезни от нервов?»

Итак, поскольку человек, как живой организм, функционирует по законам ритма, можно выделить два подхода к обеспечению необходимой высокой активности:

1) мобилизующие методы непосредственно перед началом периода активности и в течение него;

2) методы, направленные на полное восстановление сил в периоды отдыха

Мы хотели бы остановиться на восстановительных методах, так как способов "потратить деньги" может быть множество, но сначала эти деньги нужно иметь.

Достаточный, своевременный, полноценный сон можно было бы назвать лучшим средством достижения полного восстановления сил и обеспечения высокой активности.

Однако рабочие перегрузки, хроническое нервное напряжение и другие стресс-факторы, приводящие к переутомлению и вызывающие расстройство сна, ставят перед необходимостью поиска дополнительных методов получения организмом полноценного отдыха.

Один из самых энергоемких процессов у человека в период активности - нервное напряжение.

«Нервное напряжение - главный пожиратель энергетических ресурсов»

Существуют различные способы снижения его уровня. В силу того, что в процессе эволюции (развития) нервное напряжение тесно сопрягалось с мышечным, одним из способов достижения нервно-психологической релаксации является мышечная релаксация, то есть полное расслабление мышц тела. Хотя нервное напряжение дополняет мышечное, но привычно существующая активность даже некоторых мышечных групп (так называемые "мышечные зажимы") поддерживает существование непродуктивного нервного напряжения в тех ситуациях, когда оно уже перестало быть целесообразным. А длительно существующее нервное напряжение чревато срывом нервной деятельности.

«Пришло время расслабить тело, иначе душе не отдохнуть!»

Начало научной разработки метода мышечной релаксации было положено Э. Джекобсоном. Он предположил, что существует прямая зависимость между тонусом скелетной мускулатуры и различными формами отрицательного эмоционального возбуждения. Джекобсон создал систему специальных упражнений, техники "прогрессивной релаксации", которая представляет из себя курс систематической тренировки по произвольному последовательному (потому и названа прогрессивной) расслаблению всех мышц тела.

Для метода Джекобсона характерно предположение, что расслабление (релаксацию) лучше всего можно ощутить непосредственно после напряжения. Поэтому, обычно тренировки состоят из чередования периодов максимального напряжения и быстро следующего за ним максимального расслабления определенных мышечных групп. В ходе этих упражнений человек учится различать, а затем и оценивать степень релаксации как "разницу напряжений".

Кроме того, активное сокращение мышц само по себе является дополнительным импульсом к достижению более глубокой степени релаксации в отличие от эффекта направленного осознания в различных методах самовнушения. Занимаясь мышечной релаксацией, мы фактически занимаемся нервно-психической релаксацией, поскольку "расслабляем и успокаиваем обширную сенсомоторную зону коры головного мозга". Именно поэтому столь широко в данной методике представлены упражнения на расслабление мышц лица, кистей рук и стоп.

Подход Джекобсона к достижению состояния релаксации переключается с древней практикой хатха-йоги, которая всесторонне учитывает значение расслабления (для восстановления) мышц всего тела и отдельных мышечных групп. В каждом отдельно взятом занятии 50% времени отводится упражнениям "на напряжение" и 50% - "на расслабление". Традиционно занятие хатха-йоги завершается выполнением шавасаны, или савасаны, знаменитой позы "спящего человека", в которой достигается полное расслабление всех мышц тела после их предварительной активной "проработки", и полная нервно-психическая релаксация. Лечебный эффект от релаксации заключается в достижении состояния покоя и отдыха (нервно-психической релаксации), в свою очередь способствующего восстановлению сил и энергии.

К методам релаксации некоторые авторы относят и аутогенную тренировку по Шульцу, не противопоставляя ее методу Джекобсона. Однако различия между ними довольно существенны. При методе Шульца релаксация вызывается путем самовнушения и служит базой для дальнейших самовнушений. Это дает основание рассматривать аутогенную тренировку в качестве метода самовнушения. Ниже приводится последовательность этапов процедуры и методика проведения самостоятельных занятий по релаксации и восстановлению.

Грудная клетка.

Расслабление начнем с мышц грудной клетки, чтобы почувствовать, как наше дыхание становится свободным. Сделайте очень-очень глубокий вдох. Попробуйте вдохнуть весь воздух, который вас окружает.

Сделайте очень глубокий вдох! Самый глубокий вдох! Глубже! Глубже! Задержите воздух... Теперь выдохните весь воздух из легких и с выдохом расслабьтесь... сбросьте напряжение, возвратитесь к нормальному дыханию.

Почувствовали ли вы напряжение в грудной клетке во время вдоха? Заметили ли расслабление после выдоха? Давайте запомним это ощущение, осознаем, оценим его, поскольку упражнение придется повторить.

Вдохните глубоко! Очень глубоко! Глубже, чем прежде! Глубже, чем когда-либо! Задержите вдох... и с выдохом расслабьтесь... Вернитесь к исходному дыханию.

Почувствовали теперь напряжение? Почувствовали расслабление? Попробуйте сосредоточиться на разнице ваших ощущений, чтобы затем с большим успехом повторить все снова. (Между упражнениями пауза в 5-10 секунд.)

Нижняя часть ног.

Давайте обратимся к ступням ног и икрам. Прежде чем начать, поставьте обе ступни плотно на пол. Теперь оставьте пальцы ног на полу и поднимите обе пятки так высоко, насколько это возможно.

Поднимите пятки! Поднимите их обе очень высоко! Еще выше! Задержите их в таком положении... и с выдохом расслабьте... Пусть они мягко упадут на пол.

Вы должны были почувствовать напряжение в икрах. Повторите это упражнение.

Поднимите пятки высоко! Очень высоко! А сейчас еще выше! Выше! Задержите!
Расслабьтесь...

При расслаблении вы могли почувствовать покалывание в икрах, некоторую тяжесть, что соответствует расслабленному состоянию.

Следующее упражнение. Оставьте обе пятки на полу, а пальцы поднимите как можно выше, стараясь достать ими до потолка.

Поднимите пальцы ног! Выше! Еще выше! Задержите их! И с выдохом расслабьтесь... Теперь давайте повторим это упражнение.

Поднимите пальцы ног высоко! Выше! Еще выше! Еще чуть-чуть! Задержите! Расслабьтесь...

Вы можете почувствовать покалывание в ступнях. Попробуйте почувствовать это покалывание, а возможно, и тяжесть. Ваши мышцы сейчас расслаблены. Пусть мышцы становятся все тяжелее и расслабленнее. (Пауза 20 секунд.)

Бедра и живот

Теперь сосредоточим внимание на мышцах бедер. Это очень простое упражнение. Надо вытянуть прямо перед собой обе ноги. Если это неудобно, то можно вытягивать по одной ноге. При этом помните, что икры не должны напрягаться. Давайте начнем.

Выпрямляйте обе ноги перед собой! Прямо! Еще прямей! Прямее, чем было! Вытяните обе ноги перед собой! Прямо! Еще прямее! Прямее, чем до сих пор! Задержите! И расслабьтесь...

Чтобы расслабить противоположную группу мышц, представьте, что вы на пляже зарываете пятки в песок.

Зарывайте пятки в пол! Тверже! Еще тверже! Тверже, чем было! Еще! И расслабьтесь...

Теперь в верхней части ваших ног должно чувствоваться расслабление. Дайте мышцам расслабиться еще больше! Еще! Сосредоточьтесь на этом ощущении. (Пауза 20 секунд.)

Кисти рук

Теперь перейдем к рукам. Сначала надо одновременно очень крепко сжать обе руки в кулаки. Сожмите оба кулака настолько сильно, насколько это возможно.

Сожмите кулаки очень крепко! Крепче! Еще крепче! Крепче, чем до сих пор! Задержите! И расслабьтесь...

Это прекрасное упражнение для тех, чьи руки устали от письма в течение дня. Теперь давайте повторим.

Сожмите кулаки очень крепко! Крепче! Еще крепче! Крепче всего! Задержите! И расслабьтесь... Для того, чтобы расслабить противоположную группу мышц, нужно просто развести пальцы настолько широко, насколько это возможно.

Раздвиньте пальцы широко! Шире! Еще шире! Задержите их в этом состоянии! Расслабьтесь... Повторим еще раз.

Разведите пальцы! Шире! Еще шире! Максимально широко! И расслабьтесь... Обратите внимание на ощущение теплоты или покалывания в кистях рук и предплечьях. (Пауза 20 секунд.)

Плечи

Теперь давайте поработаем над плечами. Мы несем на наших плечах большой груз напряжения и стресса. Данное упражнение состоит в пожимании плечами в вертикальной плоскости по направлению к ушам. При этом мысленно старайтесь достать до мочек ушей верхней частью плечей. Давайте попробуем.

Поднимите плечи! Поднимите их выше! Еще! Выше, чем было! Задержите! И расслабьтесь...

Повторим еще раз.

Поднимайте ваши плечи как можно выше! Еще выше! Выше! Максимально высоко! И расслабьтесь...

Очень хорошо. Сконцентрируйте внимание на ощущении тяжести в плечах. Опустите плечи, полностью дайте им расслабиться... Пусть они становятся все тяжелее и тяжелее... (Пауза 20 секунд.)

Лицо

Перейдем к лицу. Начнем со рта. Первое, что нужно сделать, - улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть "улыбка до ушей". Готовы? Начали! Улыбнитесь широко! Еще шире! Шире некуда! Задержите! И расслабьтесь...

Теперь повторим это упражнение.

Широкая улыбка! Широчайшая улыбка! Еще шире! Шире! Задержите! И расслабьтесь...

Для расслабления противоположной группы мышц сожмите губы вместе, будто вы хотите кого-то поцеловать.

Сомкните губы! Очень крепко сожмите их! Еще! Крепче! Сожмите их максимально плотно! Расслабьтесь... Повторим это упражнение.

Сожмите губы! Крепче! Вытяните немного вперед! Еще крепче! Задержите! И расслабьтесь...

Распустите мышцы вокруг рта - дайте им расслабиться... Еще более и более расслабляйте их... Теперь перейдем к глазам. Надо очень крепко закрыть глаза. Представьте, что в ваши глаза попал шампунь.

Зажмурьте глаза! Очень крепко! Еще крепче! Совсем крепко! Задержите! И расслабьтесь... Повторим это упражнение. Готовы? Начали! Закройте плотнее глаза! Сильнее! Напрягите веки! Еще! Еще сильнее! И расслабьтесь...

Последнее упражнение заключается в том, чтобы максимально высоко поднять брови. Не забудьте, что глаза должны быть при этом закрыты.

Поднимите брови высоко! Как можно выше! Еще выше! Так высоко, насколько это возможно! Задержите! И расслабьтесь...

Повторим это упражнение.

Поднимите брови! Еще выше! Как можно выше! Еще! Задержите их! И расслабьтесь...

Сделайте паузу на несколько мгновений, чтобы почувствовать полное расслабление лица... (Пауза 15 секунд.)

Заключительный этап

Сейчас вы расслабили большинство основных мышц тела. Для уверенности в том, что все они действительно расслабились, попробуйте в обратном порядке еще раз расслабить мышцы, которые вы напрягали, а затем расслабляли. Старайтесь расслаблять их еще сильнее. Вы почувствуете еще большее расслабление, ощутите, как теплая волна проникает в ваше тело.

Начиная со лба, вы чувствуете еще большее расслабление, затем оно переходит на глаза и ниже, на щеки. Вы чувствуете тяжесть расслабления, охватывающего нижнюю часть лица, затем оно опускается к плечам, на грудную клетку, предплечья, живот, кисти рук. Еще более расслабляются ваши ноги, начиная с бедер, до икр и ступней.

Вы чувствуете, что ваше тело стало очень тяжелым, очень расслабленным. Это приятное чувство. Задержите эти ощущения и насладитесь чувством расслабления, покоя и отдыха. (Пауза 2 минуты.)

Пробуждение

Теперь настало время, чтобы вы снова ощутили себя и окружающий вас мир. Сосчитайте от 1-го до 10-ти. На каждый счет ваше сознание становится все более и более ясным, а тело - все более свежим и энергичным. Когда досчитаете до 10-ти, но не раньше, откройте глаза. Открыв глаза, вы почувствуете себя лучше, чем когда-либо в этот день. Придет ощущение бодрости, свежести, прилива сил и желания действовать. Давайте начнем.

1. Вы начинаете пробуждаться...
2. Вы медленно пробуждаетесь...
3. Появляется ощущение бодрости...
4. Хочется потянуться...
5. Ощущение бодрости и свежести становится все сильнее...
6. Напрягите кисти...
7. Напрягите ступни...
8. Потянитесь...
9. Хочется открыть глаза... веки легкие... в теле бодрость и свежесть...
10. Открыли глаза!

Вы пробудились! Ваше сознание ясное, ваше тело легкое и отдохнувшее! Вы готовы действовать!

Важно понимать, что успешное проведение психологом мероприятий релаксационного и восстановительного характера во многом определяется наличием соответствующих условий для работы и его личной подготовленностью. На предприятии наибольший эффект методика может получить при наличии комнаты психологической релаксации.

Для создания такой комнаты необходимо учесть четыре основных момента:

1. Метраж комнаты выбирается из расчета 4 метра квадратных на одного сотрудника. Она должна быть оформлена так, чтобы своим интерьером радикально отличаться от учебных и служебных помещений. Это обеспечивает необходимое отвлечение внимания людей от повседневной жизни. Так, например, этому способствуют не прямоугольная, округлая форма комнаты, наличие навесного потолка и наклона его по отношению к полу, тканевая обивка стен, присутствие природно-декоративных элементов (камни, растения, аквариум и т.п.). Разумная оригинальность оформления, плавные линии, неяркие полутона, тишина - это условия, с одной стороны, уводящие человека от текущих забот, с другой - формирующие впоследствии условнорефлекторный сигнал к произвольной настройке на релаксацию;

2. Создаваемую комнату не следует перенасыщать мелкими деталями и предметами. Необходимо избегать возникновения субъективного ощущения тесноты, которое мешает участникам настроиться на расслабление, так как воздействует на них стимулирующе;

3. При оборудовании комнаты необходимо стремиться к обеспечению иллюзии большого открытого пространства и относительного уединения в нем каждого человека. Объясняется это требованием тем, что в замкнутых пространствах у людей повышается уровень возбуждения, а это неблагоприятно для проведения психологической релаксации. Другой особенностью является увеличение активности при нахождении в толпе. Исходя из этого, иллюзия большого пространства создается за счет высоких потолков и нескольких окон в комнате, а также продуманным использованием широкоформатных фотообоев с природным ландшафтом и зеркал. Эффект уединенности достигается произвольным размещением кресел. Сидя в креслах, участники не должны оказываться лицом друг к другу или под таким углом, когда лицо оказывается открытым для постороннего наблюдателя;

4. Комната должна оборудоваться так, чтобы могла использоваться для многих целей.

Прежде всего, она должна быть изолирована от шума, вибрации и других отвлекающих и неблагоприятных факторов. Оптимальной считается температура воздуха от 20-ти до 22-х градусов Цельсия. Помещение оборудуется приточно- вытяжной вентиляцией с подачей воздуха из расчета не более 30 кубических метров на человека. Устанавливаются мягкие кресла с подлокотниками, в которых можно принять полулежачее положение.

Кроме того, по периметру комнаты устанавливается разноцветная подсветка, в удобном месте оборудуется экран (лучше вогнутой формы, для создания иллюзии объема) для проекции слайдов или фильмов. Комната оборудуется аэроионизатором, желательно установить кондиционер.

По возможности используются и такие приборы, как микролэнар, ритмостимулятор, релаксационные очки, видеосистемы с релаксационными видеокассетами. В цветовом интерьере должны преобладать цвета, успокаивающие нервную систему. Пол должен быть мягким (мягкий пол глушит звуки, ощущение ногой мягкого покрытия успокаивает человека), гармонирующим по цвету с окраской стен.

Для создания положительных эмоций используется психотерапевтический эффект демонстрации видеоизображений природы. Кроме основного помещения целесообразно также предусмотреть:

- вестибюль, из расчета 0, 38 квадратных метров на человека;
- комнату эмоциональной разрядки;
- кабину оператора;
- техническое помещение.

Время пребывания в комнате условно разделяется на три периода:

- отвлекающий - 1/7 часть всего времени;
- успокаивающий - 5/7 всего времени;
- тонизирующий - 1/7 часть времени.

В соответствии с задачами этих периодов трижды меняются содержание, громкость и темп музыки; цветоцветовое воздействие; уровень освещенности; поза; ритм дыхания; словесные формулировки. В целях практического овладения техникой проведения психологической релаксации опишем основные моменты вышеназванных периодов.

1-й период. Клиентам предоставляется возможность самостоятельно выбрать себе место, субъективно воспринимаемое как комфортное. После занятия удобной позы включается запись, отвлекающая от событий за пределами комнаты. По периметру включается подсветка зеленого, голубого и желтого цветов в пропорции: 2/4 - зеленый, 1/4 - голубой и 1/4 - желтый. Освещение

постепенно уменьшается, снижается мощность подсветки, начинается демонстрация видеоизображений успокаивающего характера.

2-й период. Для достижения состояния эмоциональной расслабленности включается подсветка голубого, синего и зеленого цветов в пропорции: 2/4 - голубой, 1/4 - синий и 1/4 - зеленый. Постепенно подсветка уменьшается и в момент, когда у человека закрываются глаза, - совсем выключается. Комната оформляется так, чтобы при полностью выключенном освещении создавался эффект совершенной темноты (когда не видно своих рук).

Вернемся к моменту изменения подсветки. На этом этапе участники принимают полулежачее положение, переходят на успокаивающий ритм дыхания (короткие вдохи и удлиненные выдохи), расслабляют мышцы. На фоне негромкой спокойной мелодии звучат слова психолога. В момент достижения психологической релаксации музыка плавно гасится, и все присутствующие воспринимают только то, что им говорит психолог.

Психолог в этот период, для достижения релаксационного состояния, опирается на классический принцип аутогенности (по И. Г. Шульцу), видоизменяя его, исходя из конкретной обстановки, своих возможностей, опыта перехода в релаксационное состояние людей, находящихся в комнате. В связи с этим, в той или иной степени на втором этапе психолог использует блоки формул, приводящих:

- к расслаблению мышц лица, достижению "маски релаксации";
- к расслаблению мышц рук, достижению ощущения тяжести рук;
- к расслаблению кровеносных сосудов рук, ощущению тепла рук;
- к нормализации дыхания, достижению поверхностного дыхания;
- к концентрации внимания на солнечном сплетении, ощущению тепла в области солнечного сплетения;
- к нормализации сердечной деятельности, ощущению легкости в груди;
- к ощущению прохлады на лбу.

По мере приобретения клиентом опыта перехода в релаксационное состояние, психолог от развернутых блоков формул переключается к основным формулам, усиливает эмоциональную выразительность музыкального сопровождения, осуществляет речевую стимуляцию воображения.

В состоянии релаксации люди воспринимают окружающее через слух более непосредственно и сильно, нежели в состоянии бодрствования. Поэтому после паузы, предназначенной для отдыха, целесообразно делать конкретные установки в интересах решения стоящих задач. При этом формулировки должны быть простыми и однозначными. После программирования, в конце 2-го периода, вновь делается небольшая пауза, в ходе которой плавно зажигается подсветка желтого, зеленого и оранжевого цветов в пропорции:

- 2/4 - желтый;
- 1/4 - зеленый;
- 1/4 - оранжевый.

Тихо включается спокойная музыка.

3-й период. Он характеризуется тем, что звучит мобилизующая музыка, демонстрируются видеоизображения активизирующего характера. Включается подсветка желтого, оранжевого и красного цветов в пропорции:

- 2/4 - оранжевый;
- 1/4 - желтый;
- 1/4 - красный.

Участники изменяют позу в креслах, переходят к обычному дыханию.

Таким образом, за три периода пребывания в комнате решаются следующие задачи:

- на момент перехода в релаксационное состояние - снимается нервно- психологическое напряжение;
- в ходе пребывания в состоянии психологической релаксации - снимается физическая усталость, восстанавливается работоспособность;
- на этапе "программирования" закладываются установки мобилизующего характера. Они способствуют успешному решению конкретных задач, стоящих перед клиентами.

Заключительный этап. Заканчивается демонстрация видеоизображений, выключается подсветка, включается освещение. Клиенты постепенно переходят в положение стоя, делают несколько мобилизующих

дыхательных движений (глубокий вдох, короткий выдох). Одновременно с этим психолог применяет словесные формулы на повышение общего тонуса, активизацию психических процессов.

В целях поднятия настроения и профилактики нервно-психического переутомления на заключительном этапе рекомендуется прослушать юмористические рассказы или просмотреть записи выступлений сатириков, юмористические журналы или отрывки из популярных кинокомедий. Для клиентов, не достигших состояния релаксации, рекомендуется посещение комнаты эмоциональной разрядки.

«Отдых - это основное условие для успешной работы!»

Цель комнаты эмоциональной разрядки - дать интенсивную физическую нагрузку, под влиянием которой ликвидируется избыток адреналина - "гормона тревоги" - в крови. Исходя из материально-технических возможностей, площади и звукоизоляции комнаты, ее можно оборудовать боксерской грушей, раскрашенной цветными пятнами Роршаха; свисающим с потолка на нити теннисным мячиком, сопряженным с мишенью на стене; выделить места для метания ножа в мишень-чучело, стрельбы из лука и т. п.

Эффективной является любая существенная физическая нагрузка, например, игра, стимулирующая разрядку мышечной энергии.

При этом успокоению способствует определенное соотношение времени вдоха и выдоха: выдох - медленный, вдох - короткий (следовательно, долгая работа с грушей не рекомендуется). Вывести дыхание на такой режим можно с помощью спирометра - аппарата для определения жизненной емкости легких. Его можно установить здесь же.

В заключение хотелось бы дать несколько рекомендаций психологу по овладению техникой проведения психологической релаксации и восстановления. Принципиальным здесь является следующее. Для того, чтобы вводить людей в релаксационное состояние, психолог должен сам овладеть навыками расслабления (на уровне эффектов "успокоения" и "восстановления").

Психолог может осуществлять подготовку самостоятельно, используя магнитофонные записи проведения психологической релаксации и обучения аутогенной тренировке. Это способствует закреплению собственных навыков релаксации. Кроме того, записи дают возможность усвоить характер дикторского исполнения, понять особенности музыкально-шумового обеспечения. Выбирая записи для самообразования, психолог должен остановиться на варианте, максимально соответствующем собственному темпераменту, индивидуальным особенностям.

При проведении психологической релаксации можно выделить три варианта отношения психолога к клиентам. Условно назовем их так:

1. "Отцовское" отношение: подчеркивание своей профессиональной компетентности, акцент на внушение, уверенность в своей способности вызывать у людей релаксационное состояние;

2. "Партнерское" отношение: настойчивое утверждение внутренних источников психологической релаксации, подробное разъяснение психологических механизмов релаксации, акцент на убеждении, совместный поиск ответов на возникшие вопросы;

3. "Материнское" отношение: демонстрация сочувствия, участия, стремление помочь, незамедлительная реакция на поведение и состояние клиентов.

Все перечисленные типы отношений по степени воздействия равнозначны. Для психолога важно сначала выбрать тот тип, который наиболее соответствует его опыту и возможностям, а со временем научиться работать и в иных стилях, интегрируя наиболее продуктивные аспекты каждого из них.

Оптимальной является ситуация, когда психолог даже своими интонациями способствует эффективной психологической релаксации людей, ускоряя переход в релаксационное состояние. Постепенно у клиентов формируется особое восприятие голоса психолога. Это позволяет ему в дальнейшем эффективно проводить программирование на выполнение тех или иных задач, достигая высокого внушающего воздействия своих слов.

Важно, чтобы речь психолога была понятной, ровной, а содержательная часть соответствовала условиям и целям сеанса. Исходя из этого, перечислим ряд правил проговаривания текста:

1. Речь должна быть естественной, без затягивания звуков и "гипнотического голоса";

2. Ритмический рисунок необходимо соотносить с ожидаемой глубиной расслабления: вначале слова произносятся в привычном ритме, но по мере вхождения клиентов в состояние релаксации

речь замедляется, до одного слова на выходе. Одновременно с этим увеличивается длительность пауз между блоками формул. На этапе выхода из состояния релаксации скоростные характеристики речи восстанавливаются;

3. Следует придерживаться умеренной эмоциональной окрашенности речи. При этом недопустимы эмоциональная нейтральность, бесстрастная монотонность. Необходимо интонацией отражать приятное облегчение при расслаблении и тихую радость при мобилизации, активизации.

И еще одно, очень важное требование общего характера: нельзя набирать группу участников для проведения психологической релаксации или работать индивидуально в приказном порядке. В такой ситуации восприятие человека, как правило, блокируется, что ставит под сомнение возможность достижения каких-либо результатов.

После определения лиц, нуждающихся в проведении психологической релаксации и восстановлении, их следует дополнить другими людьми, чья потребность в снятии нервно-психического напряжения не столь остра, но которые "размывают" понимание принципа комплектования группы.

«Хороший психолог хорошо решит ваши проблемы!»

При этом психолог всячески старается создать определенную атмосферу: каждый человек должен усвоить, что предстоящее мероприятие плановое и совершенно обычное. Затем необходимо добиться внутреннего согласия клиентов на участие в сеансе психологической релаксации, вызвать у них интерес к возможностям, открывающимся в ходе сеанса. Для релаксации выбирается время, когда люди относительно свободны от срочных, неотложных дел.

Как невротика научиться владеть собой?

Современный мир часто способствует развитию у человека ощущения неудовлетворенности собой. Внутри человека сидит другое "Я", которое делает все против наших желаний. Хочется, например, не трусить или не смущаться в трудной ситуации, а мы предательски дрожим или бессвязно лепечем перед руководством. Хочется хорошо работать, быстро приносить прибыль, а лень приходит с началом работы. Чего греха таить, хочется нравиться людям, очаровывать их широтой своей души, а они видят лишь то, что ты суетливо стремишься расположить их к себе без всяких на то оснований. Хочется, наконец, чтобы дома было все в порядке, муж или жена не давали поводов для головной боли - и все это тоже остается только в мечтах.

В то же время в жизни каждого человека было одно или несколько событий, когда он удивляется и восхищается собой. Например, блестяще выполнив работу, получал достойное вознаграждение. Быстрее других находил правильное решение, разработал перспективный бизнес-план, реализовал его и получил прибыль, несмотря на тяжелые условия конкуренции. Или совсем просто - убегая от бандита, перемахнул через забор, который обычно не одолел бы.

Итак, решая любую задачу, человек сталкивается, прежде всего, с самим собой. Это столкновение может способствовать развитию стресса. Комплексы, стереотипы мышления и психологические барьеры блокируют не только свободу перспективных решений, но и внутренние резервы, необходимые вам в этот момент.

Кроме того, когда мы сосредоточиваемся на какой-либо деятельности, концентрируемся, наш мозг в этот момент может быть подсознательно занят решением совсем иных проблем (например, семейных), а организм включен не на мобилизацию, а на восстановление, вызванное перенесенным стрессом, дефицитом сна и питания.

Нас с детства учат, что надо уметь брать себя в руки, не отвлекаться, потому что успеха в жизни добивается тот, кто способен лучше сосредоточиться - это действительно так. Основная энергия человека затрачивается не на саму работу, а на волевые усилия - преодоление внутренних противоречий своего состояния.

Найти способы повышения способности управлять собой человек стремился издавна. Так возникли индийская йога, трансцендентальная и дзен медитации, китайская оздоровительная гимнастика цигун и другие системы. Однако освоить эти техники далеко не каждому под силу.

Нужны:

- хороший наставник;
- воля;
- время;
- желание.

Метод саморегуляции каждый человек разрабатывает для себя. Остается только оценить его эффективность, чтобы понять, что я делаю правильно, с толком, а что не так?

Каждый человек управляет собой, только давайте проанализируем собственные методики саморегуляции, чтобы понять их эффективность.

Накопленные знания, опыт вашей жизни позволили нам создать собственный метод саморегуляции для того, чтобы помочь себе самым простым, понятным и доступным для себя образом овладеть бесценной наукой управления своим состоянием. При этом очень важно, чтобы приемы саморегуляции не требовали каждодневной тренировки, и поэтому их можно использовать по необходимости как средство самопомощи в трудных ситуациях.

Ваша методика должна помогать вам в сложное стрессовое время сохранять здоровье, молодость и работоспособность, более полно раскрывать свои таланты и потенциальные возможности. Приемы саморегуляции помогают адаптироваться к новым условиям жизни и деятельности. С их помощью вы лучше и быстрее обучаетесь, тренируетесь, осваиваете новые языки или профессии, они помогают вам направленно развивать желаемые качества и способности.

Заболев, вы используете приемы саморегуляции для восстановления сил и тем самым подкрепляете курс лечения, предписанный врачом, и затем поддерживаете свое здоровье самостоятельно.

Какова суть вашего метода?

Путь к внутренней свободе начинается с умения снимать нервное напряжение. Освобождаясь от подсознательных страхов, комплексов, стереотипов мышления и психологических барьеров, вы приобретаете способность слышать себя и свой организм. Вы начинаете различать среди какофонии внешнего мирового оркестра свою собственную внутреннюю музыку. Вы можете реализовать благие пожелания своими силами.

Ваш метод саморегуляции помогает достичь вам состояние спокойствия. Он прост и основан на известных вам закономерностях.

Но что вы можете использовать еще для достижения долгожданного успокоения после нервного напряжения?

Методика раскачивания. Вспомните, что, например, делает человек в момент нервного напряжения? Он взволнованно ходит туда-сюда по комнате, потирает руки, перебирает пальцы, качает ногой, жестикулирует, раскачивается с пятки на носок и т. д. Словом, он инстинктивно ищет некий настроечный ритм, помогающий ему раскрепоститься.

Ритмичные движения снижают нервное напряжение. Например, матери убаюкивают кричащих младенцев, и если ритм покачивания совпадает с их состоянием, детишки засыпают.

Непроизвольно раскачиваются люди при рыданиях, кланяются во время молитвы. Прищемив палец дверью, мы лихорадочно трясем кистью. Человек, получив ушиб руки, инстинктивно прижимает ее к груди и начинает "баюкать", чтобы унять боль.

Эти интуитивные, бессознательно закрепленные человеческой практикой механические движения - своего рода подсказка природы: как освободиться от напряжения, физического или эмоционального, психического.

Упражнение 1

Чтобы освоить эту методику, надо концентрироваться на самом себе.

Легко помочь вам в этом может ритм. Начните с самого простого, хотя и очень эффективного приема.

Подойдите к стене. Станьте к ней спиной на расстоянии 10-15-ти сантиметров. Руки опустите по швам. Расслабьтесь. Сосредоточьтесь на своем состоянии. Закройте глаза и начните падать назад. Попробуйте так проделать 7-8 раз.

Упражнение 2

Вспомните, как вас покачивает на качелях. Встаньте и начните слегка раскачиваться вперед и назад, или, если захочется, круговыми движениями. Прислушайтесь к организму и раскачивайтесь так, как приятнее и как удобнее. Руки при этом лучше опустить, глаза закрыть или оставить открытыми - на ваше усмотрение. Сначала это непросто, но после нескольких повторов начинает получаться. Главное - искать приятный ритм раскачивания. Такой ритм, который не хочется прерывать и при котором снимается нервное напряжение и возникает чувство глубокого душевного и физического покоя, чувство внутреннего равновесия.

Найдя свой ритм, можно почувствовать ясность в голове, улучшение самочувствия или, наоборот, сонливость. Этот прием снимает нервное напряжение, и сознанию открывается то, что требуется организму. Если появляется сонливость, значит, организм истощен, надо несколько минут подремать. Если при упражнении начинают проявляться какие-либо неприятные или даже болезненные ощущения, не пугайтесь. Это вовсе не ухудшение вашего самочувствия.

Не убегайте от неприятных ощущений! Это ваши собственные проблемы, и только вы их можете разрешить. Поэтому, направляйте на неприятные ощущения и переживания свое внимание во время упражнения. Этим вы вводите нарушенные внутренние процессы в режим гармоничного ритма и через некоторое время сумеете освободиться от них.

Внутренний процесс оздоровления проявляется и в автоматическом изменении ритма раскачивания, который организм подбирает как бы сам. При этом упражнении вовсе не требуется никаких "формул самовнушения", достаточно искать приятный ритм раскачивания. И направлять внимание на то, что его притягивает.

Упражнение 3

Выполняется в группе, как минимум, из 4-х человек. Его удобно проделывать на работе в кругу товарищей.

Нужно образовать тесный круг. Вам стать в центре круга, закрыть глаза, опустить руки. Окружающим поднять свои руки на уровне груди. Вам расслабиться и упасть на руки товарищей. Они будут передавать вас друг другу по часовой стрелке.

Упражнение делают по очереди все участники.

Время, отводимое на одного человека - 1, 5-2 минуты.

Если же упражнение с раскачиванием не получается, то нужно выяснить причину, которая мешает вам расслабиться, и найти свой ритм.

Помните, что чрезмерное ожидание немедленного результата тормозит процесс раскрепощения. Поэтому, при выполнении приема следует медленно настраиваться на приятные ощущения.

Рекомендовано делать эти упражнения примерно по 5 минут один или два раза в день в течение недели. У многих при этом открывается способность быстро снимать у себя нервное напряжение и без раскачивания. Достаточно только желания или "воспоминания" о приемах. Затем одну неделю следует от упражнения отдохнуть и просто наблюдать, как улучшается самочувствие. За это время произойдут хорошие перемены, появится чувство уверенности в себе, потому что каждый раз при выбранном вами ритме раскачивания происходит восстановление и самолечение организма.

После перерыва можно снова воспользоваться этим приемом в удобное время. Вы сами увидите, как лучше его использовать. Один из признаков успеха - исчезновение страха упасть (и в прямом смысле, и в переносном). Этот страх подспудно всегда есть внутри нас и так же подспудно руководит нашей жизнью.

Человек, который боится упасть, и тот, кто избавился от этого страха, - разные люди.

Упражнение 4

Смысл упражнения - вести психологический дневник. Его можно также назвать психологической тетрадью. Она служит для описания нашего внутреннего мира и происходящих в нем изменений. Что касается внешних событий, то следует регистрировать только те из них, которые тесно связаны с нашими мыслями, чувствами и наблюдениями. Однако в центре внимания должны находиться:

- растущее осознание своего "Я";
- новый смысл;
- ценности и взаимосвязи, которые мы открываем.

Ведение подобной рабочей тетради преследует несколько целей. Наиболее важная из них - помочь достижению более четкой формулировки мыслей, ощущений и наблюдений. Записывая что-то, мы стремимся проявить себя как можно шире. Мы пытаемся выйти за пределы обычного мышления и банального изложения. Ведя записи, мы сталкиваемся с необходимостью делать выбор из большого числа точек зрения, что в значительной степени исключает возможность высказывания взаимоисключающих мнений без осознания этого факта. При наличии какой-то проблемы или путаницы мы получаем возможность более четко определить обуславливающие их факторы и, таким образом, сделать первый шаг на пути их разрешения.

Ведение собственноручных записей значительно стимулирует творческий процесс. Попытка справиться с проблемой и письменное изложение наших соображений по этому поводу неизменно порождают стремление к осмыслению ассоциативных связей, что открывает широкий простор новым мыслям и возможностям, которые не рассматривались нами ранее. Если мы научимся давать свободу разуму, то с удивлением обнаружим, какие глубины понимания доступны нам при подобном раскрепощении.

Ведение рабочей тетради как один из методов самосовершенствования имеет еще несколько функций. Это дает возможность выражать наиболее безопасным способом любые мощные и разрушительные эмоции, кипящие внутри нас. Если мы научимся "выпускать пары" на бумаге, то сможем ослаблять напряжение и понимать его истоки.

Ведение записей - полезное упражнение, развивающее способность концентрации, внимание и волю. Они могут помочь застенчивому и скрытному человеку более свободно исследовать определенные свойства своей личности. Принимая во внимание все перечисленные факторы, можно сказать, что рабочая тетрадь - важная составная процесса психосинтеза.

Ее ведение - следствие личной инициативы. Таким образом, человек в значительной мере сам управляет процессом развития и реализации личностных качеств.

Кроме записи можно делать какие-то зарисовки или прибегать к помощи других наглядных средств выражения. Это могут быть образы, приходящие к нам во сне или возникающие в нашем воображении; графики, абстрактные символы или любые другие способы отображения мыслей в графической форме. Их важная роль заключается в том, что они помогают нам выработать более четкие представления и связать воедино различные концепции. Здесь следует также упомянуть о том, что мы обычно называем спонтанным рисунком. Он выполняется, когда мы находимся в расслабленном состоянии, а наше внимание зафиксировано на какой-то проблеме, то есть по существу мы рисуем машинально, думая о чем-то другом. Подобные рисунки отражают наше подсознание и могут способствовать лучшему пониманию себя.

Ниже приводится перечень разделов, которые могут быть использованы при записях. Вы можете выбрать то, что в наибольшей степени соответствует вашим нуждам и опыту. Время от времени вы должны пересматривать ваш выбор. Для того, чтобы проследить процесс развития и наметить его перспективы, следует фиксировать дату каждой записи.

Размышления над идеями. Обозначение области, представляющей для вас наибольший интерес, в которой вы хотели бы разобраться как можно глубже (образование, религия, математика, теория систем, экология и т. д.).

Размышления о людях. Осознание ваших взаимоотношений с людьми и ответы на поставленные вопросы.

Размышления о событиях. Ваша реакция на важные события в жизни. Отмечайте моменты, когда она протекала одновременно с событием.

Внутренний диалог. Различные мысли, рассуждения, предчувствия, вопросы, проблемы, которые не подпадают ни под один из перечисленных разделов.

Сновидения. Описание, передача смысла, развитие снов, возможные ассоциативные связи (запись следует делать сразу после пробуждения).

Образы. Визуализация и любой другой тип сенсорного восприятия. Регистрация информации об образах, появляющихся либо спонтанно, либо в процессе использования определенных методик. Может передаваться в словесной форме и (или) в виде рисунков. Определенную пользу приносит описание чувств и ассоциаций, навеянных образом, а также его характеристика (форма, цвет и т. д.), значение и, если возможно, интерпретация.

Игра воображения. Различные ситуации, истории, мечты и т. д., которые могли послужить основой для работы вашего воображения. Здесь лучше всего ограничиться записью тех воображаемых сцен или картин, которые несут в себе заряд творческого потенциала.

Схемы. Графическое отображение теоретических построений (возможно, что у вас возникнет желание включить их в раздел "Размышления над идеями"). Это поможет вам зримо выразить ваши мысли, а также глубже понять их суть.

Медитация. Описание различных апробированных вами методик, тем медитации и полученных результатов. Отметьте степень проникновения в суть вещей и глубину их интуитивного понимания.

Проблемы "Я". Описание чувства тождественности самому себе, ответы на вопросы типа: "Что есть я?", опыт воспоминания о своем прошлом, методики медитации на тему о сущности бытия.

Воля. Описание различных уровней проявления воли, оценка ваших сильных и слабых сторон. Отмечайте случаи и обстоятельства, когда вы сознательно использовали свою волю. Запишите результаты упражнений по развитию воли.

Методика развития. Пережитый опыт, который не может быть включен ни в один из указанных разделов. Наиболее полно отразите обстоятельства, когда используемые методики либо помогли вам, либо оказались абсолютно бесполезны. Выскажите свое мнение о причинах, приведших к успеху или неудаче в каждом конкретном случае.

Наиболее яркие переживания. Описание всех случаев, когда ощущение радости, любви, покоя, пробуждения личности и роста было наиболее глубоким и сильным. Укажите обстоятельства, при которых имели место эти переживания, и их последствия.

Причины раздражения. Ваши личные слабости, о которых вы знаете и которые хотели бы преодолеть. Особое внимание следует уделить методам, помогающим вам в достижении цели. Отмечайте все сильные отрицательные реакции, испытываемые по отношению к другим людям. Это может указать на неосознанные вами проблемы или способные возникнуть в будущем трудности, касающиеся вашего "Я".

Цитаты. Выписывание цитат, имеющих для вас важное значение, с которыми вы сталкиваетесь во время чтения.

Ведущие перспективы. Прослеживание процесса вашего развития во времени, установление связи между прошлым, настоящим и будущим. В данном разделе можно указать основные вехи (мосты, соединяющие то место, где вы были, с тем, где вы находитесь сейчас или надеетесь оказаться в будущем), а также точки пересечения пройденных и не пройденных вами дорог и воспоминания.

Упражнение 5

Это упражнение позволяет ответить на вопрос: "Что есть я?" Оно составлено таким образом, чтобы помочь вам достичь высокого уровня самосознания и открыть свое подлинное "Я". Упражнение основано на допущении, что каждый из нас подобен луковице, то есть состоит из различных пластов, скрывающих самое главное: нашу сущность. Эти пласты могут иметь положительный или отрицательный характер. Они отражают различные аспекты нашей личности и наши взаимоотношения с окружающим миром. Некоторые из этих пластов подобны фасаду или маске, скрывающим то, что нам не нравится в самих себе. За другими прячутся какие-то положительные качества, которые мы неспособны осознать до конца. В любом случае, где-то за этими пластами, в глубине каждого из нас находится центр творчества и вибрации - наше подлинное "Я", сокровенная сущность нашего существа.

Упражнение, заключающееся в ответе на вопрос: "Что есть я?", легко и ненавязчиво подводит нас к постижению этой сущности, пониманию и осознанию себя как личности, тождественности самому себе.

Техника выполнения:

1. Выберите место, где вы сможете остаться наедине с собой и вас никто не побеспокоит. Возьмите лист бумаги, напишите число и заголовок: "Что есть я?". Затем постарайтесь дать письменный ответ на этот вопрос. Будьте как можно более раскованны и откровенны. Периодически останавливайтесь и вновь задавайте себе этот вопрос;

2. Расслабьтесь, закройте глаза, очистите голову от посторонних мыслей. Снова задайте себе вопрос: "Что есть я?", и понаблюдайте за образом, который предстанет перед вашим мысленным взором. Не пытайтесь размышлять или делать какие-то выводы, просто наблюдайте. Затем откройте глаза и детально опишите все, что вы видели. Охарактеризуйте ощущения, испытанные вами в связи с образом, и его значение;

3. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно свободного места. Закройте глаза и вновь спросите себя: "Что есть я?" Вы почувствуете колебания вашего тела. Доверьтесь его мудрости, движение должно разворачиваться до тех пор, пока у вас не возникнет чувство его завершенности. Возможно, вам следует сопроводить происходящее каким-то звуком или пением. По окончании изложите на бумаге пережитое вами. Рекомендуется выполнять это упражнение в течение какого-то периода времени. Его действие усиливается при повторных занятиях.

Упражнение 6

Вечерний обзор событий - одно из эффективных средств снятия напряжения. Его лучше всего выполнять в самом конце дня. Перед засыпанием постарайтесь восстановить все события, прокручивая их, как фильм. Однако начните с конца, то есть именно с того момента, когда вы решили немного поупражняться. Сначала вспомните все, что происходило поздно вечером, затем после обеда, в полдень и т. д. Дойдите до утра и вашего пробуждения.

Вечерний обзор событий может быть использован для анализа жизни в целом и себя в ней. Это упражнение может быть модифицировано (см. ниже), тогда оно позволяет заострить внимание на каком-то одном аспекте "Я", на отдельной модели, которую бы вы хотели познать глубже, на специфическом внутреннем процессе. Наиболее важным фактором является тот настрой, с которым вы выполняете упражнение. "Просматривая" прожитый день, старайтесь, насколько возможно, выступать в роли отстраненного объективного наблюдателя, спокойно и беспристрастно регистрирующего каждое событие. Переходите от одного события, к другому, сохраняя невозмутимость, не испытывая чувства радости при успешном его разрешении или тоски и печали в случае неудачи. Цель упражнения - беспристрастная регистрация в сознании смысла произошедшего, а не повторное переживание всех событий.

Многие люди считают полезным записывать свои наблюдения, впечатления в психологическом дневнике. Перечитав написанное по прошествии какого-то периода времени, вы можете уловить что-то новое, незамеченное ранее.

Анализ подличностей. Данная модификация вечернего обзора событий представляет собой просмотр произошедшего в течение дня с точки зрения заключенных в вас подличностей.

Подличности - это множество разнообразных личностей или психологических формаций, которые заключены внутри вас и которые характеризуются самостоятельными нуждами, целями и деятельностью. Некоторые из них совершенно индивидуальны. Другие личности общеизвестны. Это ребенок, родитель, взрослый, представитель конкретной профессии, философ, мещанин и т. д.

Перед первым занятием необходим период интроспекции, позволяющий выявить те подличности (возможно, две или три), которые, по вашему мнению, играют важную или активную роль в данный период жизни. Если вы ведете психологический дневник, то перечитывание записей может оказать вам некоторую помощь.

Анализ различных аспектов. Данное упражнение - модификация вечернего обзора событий. Оно заключается в просмотре произошедшего с точки зрения вашего тела, чувств и разума.

Возможно, вам захочется рассмотреть следующие моменты:

1. С каким из этих трех компонентов я идентифицирую себя большую часть времени?
2. Какие из этих компонентов доминировали в определенных обстоятельствах, имевших место в течение дня? Какова была активность каждого из них?
3. Какими ценными качествами или ограничениями характеризовался каждый из компонентов? Как помогал или мешал каждый из них?
4. Отмечались ли какие-либо конфликты между ними?
5. Какое участие приняли вы в их гармонизации или управлении ими?

Вы можете обдумать эти вопросы непосредственно во время обзора событий или, если это затрудняет выполнение упражнения, в момент его окончания. Перечисленные выше пункты ставят своей целью указать вам на возможные перспективы. Вы можете проанализировать некоторые из них, исключив остальные. Однако это не относится к пункту 1, который является фундаментальным. В самом начале не следует усложнять упражнение и отводить на него более 15 минут.

Во время вечернего обзора событий вы можете также попытаться ответить на следующие вопросы:

1. Какие подличности доминировали в разное время дня? Какие обстоятельства (внешние или внутренние) заставляли их проявляться или, наоборот, исчезать? Вступали ли они в конфликт между собой?
2. Какими ценными качествами или недостатками обладала каждая личность? Как каждая из них помогала или мешала вам?
3. Чего хотела каждая подличность? На что стала похожа бы ваша жизнь, если бы какая-то из них полностью одержала верх?
4. Не противились ли подличности тому, что вы хотели сделать? Какое участие приняли вы в их гармонизации и управлении ими?

Анализ этих моментов также может быть проведен во время вечернего обзора событий или, если вы испытываете какие-то затруднения, в момент его окончания. Цель ответов на вышеуказанные вопросы - определение возможных перспектив. Главная задача упражнения - хорошо познакомиться с заключенными в вас подличностями. В самом начале не следует усложнять упражнение и не отводить на него более 15 минут.

Упражнение 7

На нас влияет все, с чем идентифицирует себя наше "Я". Мы можем укротить, контролировать и использовать все, с чем мы себя не отождествляем.

Фундаментальный опыт самосознания (открытие "Я") уже заключен в сознании человека. Именно это отличает наше сознание от сознания животных. Однако обычно самосознание скорее скрыто, чем явно. Мы ощущаем его как нечто туманное и искаженное. Оно смешивается с содержанием нашего сознания и вуалируется им.

Постоянные, различные по характеру воздействия загрязняют сознание и приводят к ложному отождествлению личности не с сознанием как таковым, а с его содержанием. Если мы хотим достичь четкого и ясного самосознания, то первое, что нам предстоит сделать, - не отождествлять себя с содержанием нашего сознания.

Говоря более точно, привычным состоянием для большинства людей является отождествление с тем, что дает нам ощущение существования в этом мире, реальности или напряженности бытия. Это отождествление с частью самого себя обычно взаимосвязано с ведущей функцией или ролью, которые мы играем в жизни. Оно может принимать различные формы.

Некоторые люди идентифицируют себя со своим телом. Они слушают себя изнутри и часто говорят о себе в основном с позиции ощущений. Другими словами, они отождествляют свою деятельность с работой тела.

Существуют люди, которые отождествляют себя с чувствами. Их опыт и его описание не выходят за этот круг. Они полагают, что чувства являются главной и наиболее сокровенной частью их "Я", тогда как мысли и физические ощущения воспринимаются ими как нечто более далекое и до какой-то степени не связанное с ними. Те, кто идентифицирует себя с разумом, скорее всего склонны говорить о себе с точки зрения интеллекта даже тогда, когда их спрашивают о самочувствии. Такие люди часто рассматривают чувства и ощущения как нечто второстепенное или вообще не осознают их. Многие из них избирают себе какую-то роль и действуют соответственно ей в качестве "матери", "мужа", "жены",

"курсанта", "студента", "бизнесмена", "преподавателя" и т. д.

Подобное отождествление с какой-то частью личности может до определенной степени удовлетворить человека, однако оно имеет серьезные последствия. Оно мешает осознать истинное "Я", себя во всей полноте; то, чем человек является на самом деле. Такое отождествление исключает или значительно уменьшает возможность познакомиться с другими составляющими нашей личности и использовать их в полной мере. Таким образом, наше "обычное" выражение себя в тот или иной момент времени ограничено; это лишь часть того, что могло бы быть продемонстрировано. Осознанное или неосознанное понимание, что мы не имеем доступа к большей половине того, что заключено внутри нас, может повлечь за собой разочарование и болезненные ощущения неадекватности и страха.

Более того, длительное отождествление с ролью или ведущей функцией часто и практически неизбежно приводит к опасной жизненной ситуации, которая рано или поздно заканчивается появлением чувства потерянности и отчаяния. Это часто случается со спортсменами, состарившимися и потерявшими физическую силу; с актрисами, чья красота увяла; с матерями, дети которых выросли и покинули их; со студентами, окончившими учебное заведение и столкнувшимися с новыми обязанностями.

Подобные ситуации могут вызывать серьезные и очень болезненные кризисы. Их можно рассматривать как частичную психологическую "смерть". Любые попытки удержаться в прежнем, уходящем качестве обречены на провал. Единственным решением проблемы является повторное "рождение", то есть новый и более широкий подход к отождествлению. Это иногда требует ломки всей личности, что приводит к новому, более высокому уровню и состоянию бытия. Процесс смерти и возрождения представлен в символической форме во многих мистических обрядах и

описан на языке религии многими мистиками. В настоящее время он вновь получил широкое распространение, но уже как трансперсональный опыт и реализация.

Данный процесс часто протекает без ясного понимания его значения и даже против воли и желания индивидуума. Однако сознательное, намеренное и добровольное сотрудничество может в значительной степени способствовать его развитию и ускорению.

Этого можно добиться путем выполнения упражнений, известных под названием "разотождествление" и "отождествление", а вернее - "самоотождествления". Они помогают нам достичь свободы и права выбора любого аспекта личности, с которым мы хотим отождествления или разотождествления. Последнее зависит от того, что нам кажется наиболее подходящим в возникшей ситуации. Таким образом, мы можем научиться управлять всеми элементами и аспектами нашей личности и искусно использовать их для достижения всеобъемлющего и гармоничного синтеза. По этой причине упражнения играют главенствующую роль в психосинтезе.

Они служат средством, помогающим осознать свое "Я" и развить способность последовательно фокусировать внимание на каждом из основных аспектов личности. Оставаясь сторонним наблюдателем, мы получаем возможность познать и исследовать их.

Первый этап, состоящий из упражнения "разотождествление" (в том виде, как оно приведено далее) включает в себя три части, ведущие к осознанию физического, эмоционального и ментального аспектов. Результатом их выполнения является самоотождествление. После приобретения некоторого опыта упражнение может быть расширено или видоизменено, о чем будет рассказано ниже.

Техника выполнения. Примите удобное положение, расслабьтесь, сделайте несколько медленных и глубоких вдохов (в качестве подготовительного этапа можно использовать любую из методик релаксации). Затем медленно и вдумчиво произнесите следующее:

1. У меня есть тело, однако я не есть это тело. Мое тело может пребывать в различных состояниях: оно может быть здоровым или больным, отдохнувшим или усталым. Однако оно не имеет ничего общего с моим подлинным "Я". Я отношусь к своему телу как к драгоценному инструменту, позволяющему осуществлять какие-то действия во внешнем мире, но это только инструмент. Я хорошо обращаюсь с ним, стараюсь делать все, чтобы оно было здорово. Тем не менее, это не я. У меня есть тело, однако я не есть это тело.

Теперь закройте глаза и повторите про себя основные моменты приведенного выше утверждения. Затем сконцентрируйтесь на самом главном положении: "У меня есть тело, однако я не есть это тело". Постарайтесь по возможности сильнее закрепить этот факт в вашем сознании. Затем откройте глаза и проделайте все в той же последовательности с двумя следующими этапами.

2. Я испытываю какие-то эмоции, однако я не есть эти эмоции. Мои эмоции многообразны, они могут изменяться, становиться своей противоположностью. Любовь может перейти в ненависть, спокойствие - в гнев, радость - в печаль. При этом моя сущность, мое подлинное "Я" остаются неизменными. "Я" всегда "Я". Хотя волна гнева может на время захлестнуть меня, я знаю, что это пройдет, потому что я не есть этот гнев, поскольку я способен наблюдать за своими эмоциями и понимать их истоки, я могу научиться управлять ими и гармонизировать их. Итак, совершенно ясно, что они - это не я. Я испытываю какие-то эмоции, однако я не есть эти эмоции.

3. У меня есть разум, но я не есть мой разум. Мой разум - ценный опыт познания и выражения, но он не является сущностью меня самого. Приобретая новые знания и опыт, впитывая прогрессивные идеи, он находится в непрерывном развитии. Иногда разум отказывается подчиняться мне, поэтому он не может быть мной, моим "Я". С точки зрения как внешнего, так и внутреннего мира - это орган познания, но это не я. У меня есть разум, но я не есть мой разум.

Теперь начинается этап отождествления. Повторите медленно и вдумчиво:

4. После отделения своего "Я" от ощущений, эмоций и мыслей я признаю и утверждаю, что я - центр абсолютного самосознания. Я - центр воли, способный наблюдать и подчинять себе все психологические процессы и свое тело, а также управлять ими.

Сосредоточивайте внимание на ведущем положении: "Я - центр абсолютного самосознания и воли". Попробуйте по возможности глубже проникнуться этой мыслью и закрепить ее в своем сознании.

Поскольку цель настоящего упражнения заключается в достижении особого состояния сознания, то при овладении ею можно значительно изменить технику его выполнения. Так, после определенной тренировки (некоторым людям удастся сделать это с самого начала) можно модифицировать упражнение путем быстрого и динамичного прохождения этапов разотождествления, что подразумевает концентрацию только на ведущих положениях:

- а) У меня есть тело, но я не есть мое тело. Я испытываю эмоции, но я не есть эти эмоции;
- б) У меня есть разум, но я не есть мой разум.

В подобном случае целесообразно несколько расширить и углубить этап самоотождествления, который будет выглядеть следующим образом:

5. Тогда что есть я? Что остается после того, как я отделил себя от тела? Мои ощущения, чувства, желания, поступки? Остается моя сущность - центр самосознания. Это постоянный фактор во всегда меняющемся потоке моей личной жизни. Это то, что даст мне ощущение бытия, постоянства, внутреннего равновесия. Я подтверждаю свою идентичность этому центру и осознаю его постоянство и энергию. (Пауза.)

Я признаю и подтверждаю то, что являюсь центром абсолютного самосознания и творческой динамической энергии. Я понимаю, что, находясь в центре подлинной тождественности, я могу наблюдать за всеми психологическими процессами и своим физическим телом, а также управлять ими и гармонизировать их. Я хочу, чтобы осознание этого факта никогда не покидало душу в суеде повседневной жизни, помогало мне и придавало ей определенный смысл и направление.

После того, как вы научились концентрировать внимание на состоянии сознания, можно несколько сократить этап отождествления. Главная задача - достижение определенного навыка, позволяющего быстро и динамично пройти все стадии разотождествления, а затем оставаться в состоянии сосредоточения на своем "Я" в течение какого-то периода времени, зависящего от вашего желания. Это даст возможность в любой момент отделить подлинное "Я" от переполняющих эмоций, навязчивой мысли, неустраивающей роли и т. д., и оценить ситуацию, ее значение и истоки, а также наиболее эффективные пути выхода из нее с позиции стороннего наблюдателя.

Наилучшие результаты приносят ежедневные занятия, которые желательно проводить в самом начале дня, то есть непосредственно после сна. Таким образом, выполнение упражнения можно рассматривать как символическое второе пробуждение. Важно также повторять его в редуцированной форме несколько раз в день, возвращаясь в состояние разотождествленного "Я".

Упражнение может быть видоизменено и приспособлено к нуждам и целям индивидуума путем добавления этапов разотождествления или включения каких-то других аспектов, кроме трех фундаментальных (физического, эмоционального и ментального). Оно может начинаться с разотождествления, целью которого является отделение себя от чувств и желаний, порождаемых стремлением к накоплению материальных ценностей, или от ролей, играемых нами в повседневной жизни.

Ознакомьтесь с приведенными ниже примерами:

а) я испытываю какие-то желания, но я не есть мои желания. Они возникают как следствие внутренних побуждений эмоционального или физического характера или под воздействием других причин. Желания часто меняются, вступают в противоречие друг с другом, меняют свою полярность, сдвигаясь от любви в сторону неприятия или ненависти, и наоборот. Таким образом, мои желания - это не я. Я испытываю какие-то желания, но я не есть эти желания (лучше всего использовать данную модификацию упражнения между эмоциональным и ментальными этапами; описанными выше);

б) я занимаюсь различными видами деятельности и играю в жизни самые разнообразные роли. Я должен играть их и стараюсь делать это наилучшим образом, будь это роль сына или отца, жены или мужа, учителя или студента, художника или администратора. Но я есть нечто большее, чем просто сын, отец, художник. Это только отдельные роли, которые я играю добровольно и за исполнением которых я могу наблюдать со стороны. Таким образом, я - это не мои роли. Я тождественен самому себе, я не только актер, но и режиссер спектакля.

Данное упражнение можно успешно и эффективно использовать при работе с группой. Проводящий занятия зачитывает все положения, а его участники слушают его с закрытыми глазами, стараясь как можно глубже осознать значимость слов.

Примечание. Широко используются еще два варианта фразы: "У меня есть ..., но я не есть ...". Они звучат следующим образом:

1. У меня есть ..., а я не есть ...;
2. У меня есть ..., а я есть нечто большее, чем

Упражнение 8

Самоотождествление. Данная методика была разработана в целях определения положения внутреннего "Я" относительно высшего, Божественного "Я". В ее основе лежат определенные концепции, которые могут помочь в осуществлении контакта между этими "Я". Однако они также могут и препятствовать ему. Здесь нет гарантий. Задача упражнения - сориентировать ваше сознание в нужном направлении и дать возможность почувствовать характер этого контакта. Испытываемые ощущения всегда строго индивидуальны и имеют некоторую мистическую окраску.

Наиболее положительный результат достигается при постоянной и длительной тренировке. Она способствует неуклонному усилению связи с "Я" и росту осознания своей тождественности беспредельности бытия.

1. В качестве подготовительного этапа используется упражнение 7, которое следует выполнять в течение ряда дней, выбрав любую, наиболее подходящую его форму.

2. Научившись достигать состояния стороннего наблюдателя, следящего за потоком ощущений в физическом теле, а также за эмоциями и мыслями, сфокусируйте на нем все свое внимание, то есть постарайтесь "пронаблюдать" сам процесс наблюдения и понять его суть.

3. Представьте себе какой-то период времени, например один час. Постепенно увеличивайте его до одного дня, недели, месяца, десяти, сотни и тысячи лет и т. д. Выбор временного интервала и его последующее увеличение абсолютно произвольны. Теперь, когда вы удерживаете в сознании огромный промежуток времени, постарайтесь раздвинуть его до вечности. Зафиксируйтесь на возникшем ощущении и запомните его.

4. Затем представьте себе сферическое пространство диаметром около 30-ти сантиметров. Постепенно увеличивайте диаметр до метра, пятисот метров, километра, нескольких десятков и тысяч километров и т. д. Выбор пространства и его последующее увеличение также абсолютно произвольны. Пусть все идет так, как это складывается естественно в вашей голове. Теперь, когда вы удерживаете в сознании огромное пространство, раздвиньте его до бесконечности. Зафиксируйтесь на возникшем ощущении и запомните его.

5. Теперь попытайтесь удержать в вашем сознании одновременно два ощущения: вечности и бесконечности. Зафиксируйте внимание на чувстве, которое возникает при этом, и запомните его.

6. Сосредоточьтесь на дыхании, затем мыслях, чувствах, физическом теле. Делайте это до тех пор, пока не почувствуете, что полностью осознаете себя и свое привычное окружение. Затем попытайтесь быстро и на короткий срок вызвать ощущение того, что вечность и бесконечность где-то "здесь, рядом", и понаблюдайте, что происходит при этом. Отдохните, прислушиваясь к ритму дыхания, после чего откройте глаза и подключитесь к окружающему вас миру через органы чувств.

Определенную пользу может принести запись ваших впечатлений и ощущений, возникших в процессе тренировки. Время от времени просматривайте их в целях осуществления контроля за овладением методикой самоотождествления, которая не может не стать источником наслаждения.

Упражнение 9

Внутренний диалог. Внутри каждого из нас заключен источник знания и мудрости, благодаря которому известно, кто мы такие, где пребывали и куда идем. Он как бы настроен на стоящие перед нами цели и способен точно предугадать те шаги, которые следует предпринять для воплощения. Вступая в контакт с этим источником, мы можем глубже осознать трудности на пути его развития. С его помощью мы получаем возможность направить весь наш разум и волю на разрешение стоящих проблем. Правильное использование этого источника способствует достижению целостности в повседневной жизни и объединению личностных и трансперсональных параметров, присущих нашей жизни внутри одной реальности.

Источник внутреннего руководства ассоциируется с целым рядом образов. Наиболее распространенные из них - это солнце, алмаз, звезда или луч света, ангел, орел, голубь, феникс, Христос или Будда. В разных обстоятельствах рождаются различные образы. Однако наиболее часто этот источник ассоциируется с образом мудрого и полного любви пожилого человека

(мужчины или женщины). Это два самостоятельных архетипа, имеющих как сходство, так и вполне определенные различия. Следует осуществлять контакт с каждым из них. Это поможет лучше узнать их и составить четкое представление о том, к кому из них лучше обратиться в том или ином случае. Обычно старец подбадривает, стимулирует и вдохновляет, тогда как женщина, напротив, успокаивает, воспитывает и подхваливает нас.

Техника выполнения. Данное упражнение способствует установлению связи с внутренним источником мудрости. Самый простой способ заключается в следующем: закройте глаза, глубоко вдохните несколько раз, представьте себе лицо мудрого старца (пожилой женщины), чей взгляд полон любви. Если вы испытываете трудности в воссоздании этого образа, то сначала представьте себе пламя свечи, горящее ровно и спокойно, а затем в центре его постарайтесь увидеть лицо.

Вступите в разговор со старцем (женщиной), используйте его присутствие (избрав для этого наиболее подходящий способ), чтобы с его помощью разобраться в происходящем, получить ответ на интересующие вас вопросы. Этот диалог может проходить как на вербальном, так и невербальном (визуальном) уровне. Затратьте на него необходимое количество времени. По его окончании опишите все, что происходило, в своем дневнике, по возможности давая оценку всем ощущениям и представлениям.

После определенного периода тренировки необходимость создания образа может отпасть совсем, поскольку появляется возможность осуществлять контакт в другой форме. Это может быть внутренний голос (здесь уместно вспомнить Сократа). Информация может также приходиться в виде прямого знания того, как следует вести себя в той или иной ситуации. С течением времени контакт с внутренним гидом может стать настолько прочным, что его любовь и мудрость будут играть все большую роль в вашей жизни.

Работа с данным упражнением требует подключения двух процессов, протекающих на ментальном уровне: установления различия и интерпретации происходящего. Мы должны уметь видеть разницу между теми образами, которые подлинны и несут информацию, и химерами. Например, иногда может появляться образ критически настроенного и авторитарного человека, который не испытывает к вам искренней любви. Это может быть одна из ваших подличностей или знакомый человек, которые проецируются в надсознание. Таким образом, вам следует установить разницу, узнать, кто предстал перед вами, и сорвать с него маску. Кроме того, вы иногда можете услышать то, что хотели бы слушать, а не подлинное сообщение.

Во-вторых, полученная информация не всегда имеет четкий и ясный смысл и нуждается в правильной интерпретации. Ярким примером может служить повеление Бога, данное святому Франциску: "Иди и возведи церковь заново". Сначала Франциск подумал о том, что Господь приказал ему заново отстроить небольшую разрушенную церковь Сан Дамиано. Лишь позднее ему открылся истинный смысл - возрождение всей католической церкви.

Наконец, следует помнить, что при всей важности подобного контакта не следует злоупотреблять им. Сначала необходимо как можно глубже понять проблему, стоящую перед вами, и лишь если вы действительно не можете найти пути ее разрешения, обратиться за помощью к гиду.

Только с учетом всего вышесказанного, метод внутреннего диалога может стать эффективным и мощным средством продвижения на пути развития личности к духовности с помощью психосинтеза.

Упражнение 10

Пробуждение и развитие желаемых качеств. Цель настоящего упражнения - создание внешних и внутренних условий, которые бы способствовали развитию того или иного качества по желанию занимающегося. Оно предназначается для ежедневных занятий. Здесь мы будем говорить о воспитании спокойствия. Однако упражнение можно легко видоизменить и направить на формирование таких качеств, как мужество, терпеливость, сострадание, оптимизм и т. д. Очень важно, чтобы выбор качества и решение о необходимости его формирования обуславливались не категорией долженствования, а свободным волеизъявлением индивидуума, стремящегося сделать еще один шаг на пути своего развития.

Техника выполнения:

1. Расслабьтесь и глубоко вдохните воздух несколько раз. Сосредоточьтесь на понятии "спокойствие", постарайтесь постичь его смысл и ответить на следующие вопросы: каковы

характер, значение и суть этого качества? Записывайте все ощущения, идеи или образы, появляющиеся в процессе занятий, в ваш психологический дневник;

2. Углубите степень сосредоточения и проследите, какие еще идеи и образы, связанные с понятием "спокойствие", порождает ваше подсознание. Опишите наблюдения в дневнике;

3. Осознайте значение этого качества, его цель, возможности применения и ту важность, которую оно приобретает в нашем бурлящем современном мире. Превозносите это качество в мыслях, возжелайте его;

4. Попробуйте достичь спокойствия на физическом уровне. Расслабьте все мышцы, дышите медленно и ритмично. Придайте вашему лицу выражение спокойствия. Здесь может помочь визуализация себя, пребывающего в данном состоянии;

5. Пробудите в себе это чувство. Представьте себе, что вы находитесь на пустынном берегу, в храме, на поросшей зеленью поляне или в любом другом месте, где вы в прошлом пережили ощущение спокойствия. Повторите несколько раз слово "спокойствие". Позвольте этому ощущению проникнуть в каждую клетку организма, постарайтесь идентифицировать себя с ним;

6. Воспроизведите мысленно те ситуации из вашей жизни, которые раздражали вас или лишали покоя. Возможно, это было пребывание в обществе враждебно настроенного человека, необходимость решить трудную проблему, обязанность быстро выполнить сразу несколько дел, столкновение с опасностью. Представьте себе, а главное, попытайтесь почувствовать, что на этот раз вы абсолютно спокойны (выполнение данного этапа может быть несколько отсрочено ввиду необходимости овладения предыдущими ступенями упражнения);

7. Примите твердое решение сохранять спокойствие в течение дня, быть его воплощением и источником;

8. Напишите слово "спокойствие" на табличке, используя шрифт и цвета, которые, по вашему мнению, наиболее отражают его смысл. Поставьте табличку на такое место, где вы сможете видеть ее каждый день и по возможности в тот момент, когда вам больше всего нужно быть спокойным. При каждом взгляде на нее попытайтесь вспомнить ощущение спокойствия и воспроизвести его.

Это упражнение по развитию желаемых качеств может стать основой достаточно обширной программы. Вы можете прибегнуть к помощи поэзии, музыки, драматического искусства, фотографии, танца, живописи, личных воспоминаний, то есть всего, что ассоциируется у вас со спокойствием. В подобном окружении вам будет легче пробудить и сформировать глубокое чувство спокойствия или любое другое качество. Вы можете использовать все, что находится вокруг вас, в целях достижения этого чувства путем творческого применения и синтеза самых различных форм.

В отдельных случаях наблюдается отрицательная реакция на упражнение. Другими словами, все попытки вызвать спокойствие, напротив, приводят к росту напряжения и беспокойства. Обычно это является признаком существования когнитивных отрицательных эмоций, которые блокируют развитие желаемых качеств. Подобная ситуация чаще всего возникает на шестом этапе упражнения. Если отрицательная реакция выражена очень ярко, то лучше всего прервать занятия, разобраться в возникших эмоциях и снять их влияние путем прохождения через катарсис. После этого можно возобновить занятия, которые приобретают исключительное значение, поскольку формулируемое положительное качество занимает "вакантное место", появившееся в результате устранения отрицательных эмоций.

Упражнение 11

Творческое воображение - мощное средство развития личности. Оно может быть успешно использовано при разработке идеальной модели, концепции или образа личности, обеспечивая направление и возможности внешнего выражения в окружающем мире. Разработка идеальной модели означает создание реалистического и достижимого образа, который четко учитывает все то, что существует в нас, или позволяет проводить замену того, что ограничивает нас, придаст нам некоторую односторонность и несовершенство. Эти внутренние осознанные или неосознанные аспекты нашей личности не только отличны по характеру, происхождению и энергетическому уровню, но часто взаимоисключают друг друга или находятся в состоянии конфликта. Цель настоящего метода - разработка идеальной модели "Я", реалистического видения того, чем может и хочет стать человек.

Для этого, прежде всего, необходимо выделить и разобраться во множестве аспектов, которые ограничивают наше восприятие того, чем мы можем стать. После выявления всех возможных конфликтов начинается процесс целенаправленного воплощения идеальной модели.

Идеальная модель не является этапом в достижении совершенства, полным психосинтезом. Это скорее еще один шаг, стадия на пути развития, цель которых заключается:

- в укреплении или придании законченной формы какому-то плохо проявленному аспекту личности;

- в формировании желаемого качества или совокупности свойств;

- в выработке более эффективного направления деятельности и т. д.

Таким образом, это реальная модель внутренней и внешней жизни, к которой мы стремимся и которую можем модифицировать и обогащать по мере изменения нашего "Я".

Приведенное ниже упражнение предназначено для индивидуального использования. Однако оно может быть легко видоизменено для работы с группой. Предложения по его применению в группах и в различных ситуациях будут даны в конце описания.

Подготовка. Возьмите психологический дневник или приготовьте бумагу (не менее 7-ми больших листов для рисунков), масляные краски, цветные карандаши или пастель. Пронумеруйте листы бумаги и в дальнейшем используйте их по порядку. Выберите место, где вас никто не потревожит на протяжении полутора часов.

Примечание. Важно довести упражнение до конца без перерыва и постороннего вмешательства.

Техника выполнения. Сядьте удобно, расслабьте мышцы, успокойтесь. Очистите голову от мыслей, но сохраняйте контроль за происходящим. Затем внимательно прочитайте следующие слова:

1. Каждый из нас как-то недооценивает себя. Каждый создает некий образ или модель самого себя, которая намного хуже того, чем он (она) является на самом деле. Иногда мы считаем, что это подлинная модель.

Теперь закройте глаза и сосредоточьтесь на прочитанном. Представьте себе этот образ. Попытайтесь увидеть его очень ярко. Обратите внимание на чувства, которые он в вас будит. Изучайте образ, постарайтесь проникнуть в него как можно глубже. Откройте глаза.

Нарисуйте увиденное. Иногда это может быть образ человека, иногда - символ или абстрактное сочетание цветов. Если вы ничего не увидели, начните рисовать и посмотрите, что из этого получится.

Закончив рисовать, запишите все мысли, имеющие отношение к образу. Проанализируйте ваши чувства, смысл, который вы увидели в рисунке, роль образа в повседневной жизни или любую другую релевантную информацию.

Сосредоточьтесь на себе, отбросив образ. Глубоко вдохните несколько раз. Расслабьтесь и успокойтесь. Очистите голову от мыслей, но сохраняйте контроль за происходящим. Затем внимательно прочитайте следующее утверждение и поработайте с ним по той же описанной выше схеме. Закончив рисунок и записав мысли, переходите к следующему утверждению и т. д., пока не дойдете до пункта 6 включительно.

2. Я также и несколько переоцениваю себя. Образ самого себя, который я рисую, лучше, чем я есть на самом деле.

3. Во мне тайно живет еще один великолепный образ того человека, каким бы я хотел быть. Обычно он преувеличен и недостижим на практике и, следовательно, стерилен.

4. Кроме того, существует образ того, каким бы я хотел выглядеть в глазах других людей. Он - полная противоположность тому, каким я предстаю перед ними на самом деле.

5. Во мне также живут образы, являющиеся отражением того, каким видят меня люди, что думают обо мне, то есть образы-проекции. Некоторые из них мне нравятся, другие я отвергаю (при работе над этим пунктом проанализируйте каждый образ и зарисуйте их рядом на одном листе).

6. Наконец, существует еще один образ. Это образ того, каким меня хотели бы видеть другие люди, что они ждут от меня и как хотят изменить.

Разложите рисунки по порядку и внимательно рассмотрите каждый из них. Воссоздайте пережитые чувства в отношении каждого образа, назовите их.

Встаньте, закрыв глаза, и прочувствуйте все ограничения, которые несут в себе образы. Почувствуйте их вес и негативное влияние. Затем движением тела стряхните их с себя. Избавьтесь от их тяжести, сбросьте эти ложные, навязчивые образы усилием воли, прикажите им уйти. Прислушайтесь к себе, к тому, как вы себя чувствуете. Затем откройте глаза.

7. Сядьте, снова закройте глаза, сосредоточьтесь на себе. Подумайте о том, каким бы вы действительно хотели и реально могли стать на самом деле. Создайте этот образ внутри себя. Делайте это медленно и основательно. Изучите образ, постарайтесь узнать его как можно лучше. Представьте себя таким. Затем добавьте те черты и аспекты, которые вы считаете подходящими, и уберите все, что рассматривается вами как плохое или бесполезное. Откройте глаза и нарисуйте образ или его символ. Затем запишите все, что вы о нем думаете.

Следующий, и последний этап упражнения ставит своей целью "оживление" образа, оказание помощи в том, чтобы сделать его динамическим элементом в повседневной жизни. Ваша дальнейшая работа зависит от того, как вы воспринимаете проделанное ранее. Особенно это касается идеальной модели, описанной в пункте 7. Ее создание могло сопровождаться возникновением глубоких положительных эмоций, инсайтом или осознанием типа: "Да, это именно то, чем я хотел стать; удивляюсь, почему я не подумал об этом раньше". Вы можете также испытывать внутреннюю убежденность, что идеальная модель - то, чего вам не хватало, что ее реализация - шаг вперед в вашем развитии. Это, безусловно, не означает, что она совершенна и полна. Вы всегда сможете изменить или подправить ее в дальнейшем.

Если созданный образ (модель) отвечает вашим требованиям, вы можете продолжить упражнение, доведя его до логического конца. Если вы устали, вы можете прерваться в данном месте и продолжить занятия позднее или на следующий день. Однако длительный перерыв обычно гасит возникшие положительные эмоции, которые могут понадобиться для придания модели жизненной силы.

Иногда при анализе модели может возникнуть ощущение, что хотя в целом она и хороша, но это не совсем то, что вам хотелось бы. Другими словами, вы считаете, что модель нуждается в дальнейшем совершенствовании или изменении. В подобном случае вы можете работать над ней на протяжении нескольких последующих дней в течение 15-30-ти минут, пока не достигнете желаемого результата. Наряду с этим существует еще один вариант: вы просто продолжаете работу, не обращая внимания на недостатки модели. Однако при этом необходимо соблюдать некоторую осторожность, поскольку теперь вы как бы проводите эксперимент, в процессе которого совершенствуете модель на базе полученного опыта.

Возможно, у вас появится некоторое сомнение в том, насколько реально подходит вам модель и будет ли она шагом вперед, а не еще одним барьером. Почувствовав нечто подобное, возвратитесь к первым шести этапам и проанализируйте, не вмешивается ли в созданную идеальную модель что-то из того, с чем вы должны были расстаться в процессе работы над ними. Если это имеет место, постарайтесь отбросить все, что вам мешает. Затем сконцентрируйтесь на модели и задайте себе вопрос, на основании каких мотивов, оценок, целей, опыта и т. д. вы считаете ее идеальной? Этот момент может иметь очень важное значение при вашей полной удовлетворенности моделью. Все, сказанное выше, часто позволяет реально выявить причины тупика и подготовить здоровую почву для создания желаемого образа. Закончив пересмотр, вы можете еще раз отработать пункт 7.

8. Если вы довольны созданной идеальной моделью, закройте глаза и представьте себе, что вы и есть эта модель. Понаблюдайте за лицом, глазами, позой, поведением, другими особенностями, присущими модели. Затратьте на этот процесс столько времени, сколько потребуется для выполнения этой задачи. А теперь слейтесь с моделью, постарайтесь почувствовать, что значит быть ее носителем. Воссоздайте мысленно несколько повседневных ситуаций, в которых вы вели себя, демонстрируя качества реакции, характерные для модели.

Теперь откройте глаза, проанализируйте пережитое и запишите все в дневник. Перечитав написанное, решите для себя, есть ли еще что-нибудь, что вы хотели бы изменить в вашей модели.

Восьмой пункт упражнения является практическим руководством к действию, которое может быть применено всякий раз, когда возникает потребность вести себя сообразно созданной модели. Он приносит огромную пользу даже при однократном выполнении. Его частое повторение (ежедневно в течение какого-то промежутка времени) дает самый наилучший результат. Занятия предпочтительно проводить по утрам, проигрывая в воображении какие-то частные ситуации, которые могут возникнуть в течение дня. Упражнение следует заканчивать принятием твердого

решения действовать в момент развития обдуманной ситуации в реальной жизни в строгом соответствии с качествами и позицией, присущими идеальной модели.

Настало время сказать несколько слов о необходимости соблюдать осторожность. Существуют случаи, когда во время занятий в какой-то воображаемой ситуации вы хотите продемонстрировать положительное качество, но испытываемые вами ощущения абсолютно противоположны тому, что вы хотели получить. Например, картина публичного выступления, во время которого вы видите себя спокойным и уверенным, вдруг становится причиной беспокойства. Представляя, как терпимо и ровно вы относитесь к определенному человеку, можно испытать приступ гнева.

Это свидетельствует о существовании на уровне подсознания сильного и глубокого чувства. Оно должно быть извлечено из недр подсознания, а все связанное с ним напряжение снято до начала дальнейшей работы по вживанию в идеальную модель.

Возможность проявления отрицательных свойств при работе над положительными качествами - яркое свидетельство того, что концентрация на положительном (при условии соблюдения правильного и взвешенного подхода) не ведет к подавлению отрицательного. Скорее, она помогает нам вступить с ним в контакт, постараться устранить его, используя для этого установку на положительное как следствие осознания того, что отрицательные свойства нашей личности - подлинное препятствие на пути ее дальнейшего развития.

Сочетание этого упражнения с вечерним обзором событий, когда вы оцениваете свое поведение в течение дня с точки зрения идеальной модели, дает очень хорошие результаты.

Данное упражнение можно эффективно использовать при работе с группой. Что касается психологов, врачей или педагогов, проводящих занятия, то они должны сначала сами поработать с данным упражнением и лишь потом использовать его в практической деятельности. Это помогает приобрести опыт, необходимый для определения своевременности подключения клиента к работе и более глубокого понимания динамики происходящих процессов.

Было замечено, что на конечном этапе работы группу следует разбивать на небольшие подгруппы из 3-4-х человек. Показ рисунков друг другу и обсуждение пережитого опыта способствуют формированию обратной связи.

Упражнение 12

Психокоррекционная автобиография. Главная цель заключается в выявлении того, как повлияло и до сих пор влияет наше прошлое на настоящее. Это помогает выйти за рамки сложившегося под влиянием обстоятельств стереотипа поведения, который уже не отвечает нашим потребностям.

Здесь первостепенное значение имеет простое перечисление событий ради них самих, а не

"автобиография" внутренних процессов, изучение тех условий, ситуаций и людей, которые оказали влияние на нашу жизнь, а также путей нашего взаимодействия с ними. Для предоставления информации специалистам, которые будут работать с вашей автобиографией, необходимо кратко указать такие чисто формальные данные, как дата и место рождения, национальность, социально-экономический статус семьи, где вы воспитывались, число братьев и сестер, ваше место в семье, социальное окружение и естественные условия, в которых вы проживали. Попытайтесь указать влияние факторов на ваше развитие. Включая в автобиографию чисто внешние данные, укажите, какое воздействие, по вашему мнению, они оказали на вас, как на личность.

Манера изложения. Обычно пути изложения автобиографии варьируют от человека к человеку. Некоторые люди используют хронологический подход, рассматривая год за годом.

Другие начинают с тех событий, которые кажутся им наиболее заслуживающими внимания. Каждый из этих подходов может принести пользу и оказаться эффективным. Иногда наилучший результат приносит их сочетание, то есть сначала описание основных моментов в хронологическом порядке, а затем их рассмотрение в зависимости от желания. Хронологический перечень служит здесь в качестве справочного указателя, не дающего пропустить что-то главное.

Желательно, чтобы запись велась в свободной и наиболее простой форме, даже если это повлечет за собой нарушение грамматических правил и повлияет на стиль. Самое важное - отразить поток мыслей, а не форму этого отражения. Запись должна как бы фиксировать "поток сознания", где будут выделены какие-то главные моменты и темы, а не являться отражением попытки классифицировать данные по какой-то predetermined схеме.

Попытайтесь описать свою жизнь честно и беспристрастно, не выбрасывая ничего, что, по вашему мнению, может представить вас в невыгодном свете. Необходимо отметить все, чего вы стыдитесь, а также указать ваши слабые места и болезненные точки. Попытка дать наиболее честное и объективное описание поможет вам вжиться в него и использовать его самым конструктивным образом.

Если вы вдруг обнаружите, что написанная автобиография очень объемна и запутана, то желательно поработать над ней еще какое-то время в целях создания более сокращенного и упорядоченного варианта. Это позволит более отчетливо увидеть проблемы. Очень подробный вариант помогает излить накопившееся, выразить себя. Он больше подходит для личного пользования. Краткое изложение может стать основой для работы в контакте с другими людьми, а также упорядочивает мысли и конкретизирует их.

Описание этапов развития.

Каким человеком вы были в различные периоды жизни? Изменились ли вы? Воспринимают ли вас окружающие таким, каким вы представляете себе? Какие маски вы носите в обществе? Меняетесь ли вы каким-то образом, если хотите понравиться окружающим или защитить себя от них?

Постарайтесь проиллюстрировать все положения с помощью рисунков.

Как вы разрешили психологическую проблему тождественности своему полу? Какие чувства вы испытывали в связи с тем, что вы женщина или мужчина, изменились ли ваши взгляды на этот счет? Что вам нравится или не нравится в вашей половой принадлежности? Представьте себе, что вы лицо противоположного пола: каковы, по вашему мнению, преимущества и недостатки?

Опишите любое критическое состояние в развитии или поворотные моменты в вашей жизни, которые были обусловлены сдвигом в уровне сознания. Часто подобные события переживаются как "испытание" или "посвящение". Они могут принимать форму кризиса, испытания на прочность.

К каким моделям вы возвращались в жизни несколько раз? Бывали ли случаи стереотипного конфликтного поведения, которое неоднократно повторялось в самых различных ситуациях? Извлекали ли вы какие-то уроки из вашего жизненного опыта?

Обычно "Я" отождествляется символически с уже раскрытым цветком. Хотя это и статичное изображение, его визуализация может оказать стимулирующее действие. Однако наиболее эффективным средством стимуляции процессов, протекающих в сверхсознании, является динамическая визуализация, когда из закрытого бутона рождается цветок во всем его великолепии.

Этот динамический символ соответствует реальности, которая лежит в основе раскрытия человека и всех природных процессов. Это внутренняя энергия или жизненное начало, работающее с непреодолимой силой изнутри и обеспечивающее непрерывный рост и эволюцию. Внутренняя жизненная сила - фактор, который в конечном итоге освобождает наше сознание от сковывающих его цепей и ведет к раскрытию нашего духовного центра, нашего "Я".

Частные вопросы.

Каково ваше самое раннее воспоминание (то, насколько оно реально или вымышленно, не имеет значения)? Опишите любой из детских снов, который вы видели несколько раз.

Укажите любое травматическое событие, например, болезнь, несчастный случай, смерть, разлуку, насилие, сексуальные проблемы и т. д. Как это повлияло на вас?

Модель и смысл жизни. Какую разновидность архетипической модели отражает описываемая вами жизнь? Напишите мифическое произведение или сказку, повествующую о вашей жизни. Нарисуйте иллюстрации главных персонажей, изображенных в архетипической форме. Какие названия или подписи вы бы хотели использовать в сочетании с рисунками? Принимаете ли вы ваш жизненный опыт или отвергаете его? Каковы, по вашему мнению, глубинный смысл и цель вашей жизни?

Упражнение 13

"Цветение розы". С древнейших времен определенные цветы считались символом "Я". Техника выполнения:

1. Сядьте поудобней. Закройте глаза. Глубоко вдохните несколько раз и расслабьтесь;

2. Представьте себе розовый куст с цветами и бутонами. Обратите внимание на один из бутонов. Он еще полностью закрыт, лишь наверху можно увидеть розовую точку.

Сосредоточьтесь на изображении, удерживая его в центре сознания;

3. Вообразите, что зеленая чашечка начинает раскрываться, обнажая пока еще закрытые лепестки цветка. Наконец, перед вашим мысленным взором должен предстать весь бутон, состоящий из розовых лепестков;

4. Лепестки начинают медленно раскрываться, расходиться в стороны. Это происходит до тех пор, пока перед вами не предстанет свежая, прекрасная роза во всем ее великолепии и полном цветении. Попытайтесь уловить ее характерный запах, который не спутаешь ни с чем;

5. Теперь представьте, что на розу падает солнечный луч, освещая и согревая ее... В течение некоторого времени удерживайте это изображение;

6. Посмотрите в центр цветка. Там вы должны увидеть лицо мудрого существа, полного понимания и любви к вам;

7. Заговорите с ним о самом важном в вашей жизни в настоящий момент. Задавайте вопросы о том, что имеет для вас большое значение: о проблемах, направлении или выборе, который предстоит сделать. Потратьте на это нужное количество времени (если есть желание, то здесь можно сделать перерыв и записать все, что имело место, давая оценку вашим инсайтам);

8. Теперь отождествите себя с розой. Вообразите, что вы стали розой или вобрали цветок внутрь себя. Удостоверьтесь, что роза вместе с мудрым существом находится внутри вас, что вы можете легко вступить в контакт с ними, использовать присущие им качества. В символическом смысле вы и есть эта роза, это мудрое существо. Та же самая сила, которая оживотворяет вселенную и создает розу, способна пробудить в вас ваше внутреннее "Я" и проявить все, что оно излучает;

9. Представьте, что вы стали розовым кустом. Ваши корни пронизывают землю, от которой поступают питательные вещества. Ваши листья и цветы растут, тянутся вверх, питаются энергией солнечного света и согреваются ею;

10. Вообразите, что вы - другие розовые кусты, растения и деревья. Вы - все, что существует за счет этой жизненной энергии и составляет часть планеты, великого целого. Попытайтесь удержать это ощущение в течение какого-то периода времени. Затем откройте глаза;

11. У вас может возникнуть желание записать все, обращая особое внимание на диалог с мудрецом. Можно также зафиксировать информацию, касающуюся любых других инсайтов.

Упражнение 14

Высшее "Я". Духовное "Я" - онтологическая реальность, существо, обладающее собственным уровнем и составляющее Центр Жизни, из которого оно излучает свою энергию. Личное "я", осознанное "я" - это отражение или проекция высшего "Я" на обычный, присущий человеку уровень.

Здесь в целях облегчения восприятия можно привести аналогию, хотя не следует забывать, что, подобно всем другим сравнениям, она будет приблизительной и неполной. Взаимосвязь между духовным "Я" и личным "я" может быть выражена как взаимосвязь между Солнцем и планетой, например, Землей. Солнце - источник мощных излучений, которые оказывают влияние на планету и живущих на ней людей, создавая условия, необходимые для эволюции, развития и роста. Точно так же высшее "Я" порождает искру, крошечный центр самосознания. Это маленькое "я" ширится, приобретает ум и волю под влиянием окружающей среды, то есть почвы, где оно произрастает, и одновременно животворящих нисходящих потоков энергии, излучаемых высшим "Я". Можно сказать, что высшее "Я" воспринимает информацию через "я", которое живет и действует на личностном уровне (физическом - эмоциональном - ментальном).

Личное "я" в свою очередь познает высшее "Я" тремя путями:

1. Сознательным раскрытием и восприятием излучения, исходящего от этого высшего "Я";

2. Духовным ростом, контактом и частичным слиянием с высшим "Я";

3. Путем жизни в полной гармонии с опытом человечества и энергией, излучаемой высшим "Я". Познание высшего "Я" вполне достижимо. По свидетельству многих, кому это удалось, высшее "Я" может ощущаться как подлинная реальность, и в большей степени - как живое существо. Оно имеет определенные функции, однако само по себе не является ни одной из них. Это сама суть, сама жизнь.

Четкое и полное познание высшего "Я" сначала вызывает настолько сильное чувство самоотжествления, что оно воспринимается как нечто истинное, устойчивое, неизменное и нерушимое. Это такая совершенная реальность, что все другое на ее фоне предстает как преходящее, изменчивое, маловажное и малоценное. В дальнейшем высшее "Я" воспринимается как организующий фактор, превращающий в некий сплав все лучшее, что заключено в человеке. Вся наша жизнь становится подверженной его влиянию и определяется им.

К отдельным качествам высшего "Я" относятся бескорыстие поступков и свободная воля, творческий импульс, мудрость, беспредельная любовь, правдивость, концентрация силы в покое, которая может мгновенно проявить себя при желании.

Реализация высшего "Я" сопровождается ощущением присутствия внутреннего руководителя, силы, целеустремленности, смирения, ответственности, сострадания, радости и др.

Во введении к работе "Методы и практика психосинтеза" Роберто Ассаджиоли пишет: "Основной целью психосинтеза является высвобождение или, скорее, оказание помощи в высвобождении энергии высшего "Я". Однако ее достижение невозможно без объединения отдельных свойств человека и их слияния воедино в личном "я". Только после этого можно начинать осуществлять синтез личного эго и высшего "Я". Таким образом, все методы и практики должны быть подчинены этой главной задаче. Следует помнить, что они не являются каким-то неизменным набором вспомогательных средств. Специалисты могут видоизменять их по желанию при условии, что они всегда будут полностью и отчетливо сознавая, в чем заключается основная цель лечения".

В этих словах заключено предостережение от использования метода ради метода и, что более важно, напоминание о том, что цель всего предприятия - творческий конструктивный контакт и высвобождение энергии высшего "Я", нашей подлинной и глубоко скрытой сущности. Любая методика, которая способствует этому в тот или иной момент работы, имеет право на существование. Если этого не происходит, то самая тонкая и тщательная работа оказывается бесполезной, а методика - ненужной.

Все методы, описанные в данном пособии, опробованы на практике и доказали свою эффективность. Однако их применение должно строиться с учетом того контекста, в котором происходит высвобождение энергии животворящего и имеющего исключительную важность высшего "Я". При правильном использовании они вносят огромный вклад в достижение более глубокого осознания жизни, протекающей как внутри личности, так и среди людей, растений и животных, населяющих землю.

Необходимость энергии духа не вызывает сомнений. Как быстро и насколько успешно она будет высвобождена у тех, кто стремится к этому, - проблема, решение которой зависит от нас самих.

Заключение

Если у вас хватило сил, и вы нашли выход из невроза - поздравляем!

Берегите себя, за вас это никто не сделает!

Если же у вас это не совсем получилось - обратитесь за помощью к психологу. Это очень поможет вам избавиться от многих вещей, которые мешают в жизни. Благодаря взаимодействию с профессионалом, вы станете веселее, непринужденнее, перестанете испытывать ненужный страх, быстрее будете выходить из состояния психологического кризиса. А это - залог долголетней и плодотворной жизни.

Что такое психологическая помощь, и что она дает?

1. Индивидуальная психологическая помощь осуществляется специалистом- психологом или психотерапевтом в виде индивидуальной беседы, консультации, психотерапевтической сессии. Наиболее распространенной формой является психологическое консультирование. Обращение к специалисту не служит признаком какого-то психического заболевания. Индивидуально-психологическое консультирование проводится, прежде всего, с целью помочь растущей личности в процессе ее становления больше узнать о себе, понять и принять свою индивидуальность, разобраться с собственными проблемами и трудностями. Между психологом и консультируемым устанавливаются отношения сотрудничества, взаимопонимания и абсолютного положительного принятия. Задача специалиста заключается, по сути, в стимулировании и поддержке человека, находящегося в кризисной ситуации. Психолог дает обратную связь, которая выражается в

отражении, разъяснении существующей проблемы, и, таким образом, помогает консультируемому ее разрешить.

Индивидуально-психологическое консультирование может осуществляться с целью:

- информирования по результатам психодиагностического исследования;
- коррекции проблемы;
- развития способностей.

2. Психологическая консультация всегда направлена на осознание человеком своих индивидуальных особенностей, желаний, целей, потенциальных способностей, чувств, мыслей и действий.

Необходимыми условиями психологического консультирования являются добровольное согласие на получение консультации, а также доверие консультируемого, его активность и творческое, исследовательское отношение к собственным проблемам. За тем, кто обращается за индивидуально-психологической помощью, всегда остается право принимать или не принимать оказываемую помощь и, в конечном итоге, самому решать вопросы своей жизни.

3. Самостоятельная психологическая помощь - это забота человека о себе и своем личностном росте. Развитие внимания к себе открывает возможность гибкого осмысления как прошлого, так и нового опыта, использования его для построения планов на будущее и для самостоятельной помощи в каждый конкретный момент собственной жизни.

4. При оказании психологической самопомощи важны два момента: работа по стрессоустойчивости (различные виды психорегуляции) и личностному росту. Если первое достаточно понятно, то смысл второго - в гармонизации и особой интеграции психических процессов в собственном психическом мире. Устанавливается особая субъективно эффективная их иерархия, согласуются интенсивности и ритмы, сознательное устанавливает свой баланс и способ связи с бессознательным. Это приводит к колоссальной экономии энергии, обычно хаотически растрачиваемой. Время становится более емким, краски жизни - ярче, деятельность - эффективней и приятней. Самосовершенствование происходит вследствие переживаний, возникающих при живом, эмоциональном личностном контакте людей друг с другом. Но чтобы это переживание себя в контакте с другими было эффективно направлено на интеграцию, требуется некое ориентирующее человеческое воздействие.

Психологические тренинги являются наиболее эффективным способом помощи в интеграции и личностном росте. В тренинге участники интенсивно общаются много часов подряд в течение 7-9-ти дней. Возникают необычные переживания, человек открывает в себе такие стороны, о которых он и не подозревал, и многое начинает изменяться. Меняется видение себя и других, в другом ракурсе видится весь жизненный процесс, начинают сдвигаться самые привычные и, казалось, незыблемые ценности и фундаментальные представления. Этот механизм используется для развития управленческих навыков:

- проведения совещаний;
 - партнерской беседы;
 - стратегичности и гибкости мышления при ведении переговоров;
 - работы с конфликтом;
 - оптимизации индивидуального стиля руководства;
 - коллективных методов принятия решения;
 - управления нововведениями;
 - коммуникативной компетентности. В целом, практическая психология предлагает следующие формы помощи современному предпринимателю:
 - обучение;
 - обучение с тренинговой формой;
 - консультирование групповое и индивидуальное по личностным, групповым и организационным проблемам;
 - психокоррекционная работа;
 - психодиагностика для отбора, подбора, расстановки кадров;
 - работы до личностному и деловому росту, решению оргпроблем;
 - проведение тренингов.
- Желаем вам успеха!

Литература

1. Аверин В. А., Бухарина Т. Л. Психология медицинского образования: Опыт акмеологического исследования.- СПб., 1995.- 167 с.
2. Айрапетянц М. Г. Церебральная гипоксия как возможное звено в патогенезе неврозов // Всесоюзный съезд невропатологов, психиатров и наркологов, 8-й.- М., 1988.- С. 177.
3. Алексеев А. А., Громова Л. А. Поймите меня правильно, или Книга о том, как найти свой стиль мышления, эффективно использовать интеллектуальные ресурсы и обрести взаимопонимание с людьми.- СПб., 1993.
4. Антонян Ю. Н. Роль конкретной жизненной ситуации в совершении преступления.- М., 1975.
5. Антонян Ю. Н., Еникеев М. И., Эминов В. Е. Психология преступника и расследований преступлений.- М., 1996.- 336 с.
6. Асатиани Н. М. Некоторые особенности клиники и патогенеза невроза навязчивых состояний и психастении // Клиническая динамика неврозов и психопатий.- Л., 1967.- С. 36-58.
7. Асатиани Н. М. Сравнительная характеристика синдрома навязчивых страхов при некоторых неврозах и шизофрении // Журн. невропатол. и психиатр.- 1961.- № 10.- С. 1510-1519.
8. Асатиани Н. М., Матвеева Б. С. Клиника резидуальных расстройств при благоприятном течении невроза навязчивых состояний // Журн. невропатол. и психиатр.- 1981.-№11.-С. 1666.
9. Баев О. Я. Конфликты в деятельности следователя.- Воронеж, 1981.
10. Бакштановский В. Н. Моральный выбор личности: Альтернатива и решения.- М., 1983.
11. Беличева С. А. Основы превентивной психологии.- М., 1993.-199с.
12. Белкин А. С., Жаворонков В. Д., Зимица И. С. Конфликтология: Наука о гармонии.- Екатеринбург, 1995.
13. Белов В. П. Факторы и варианты психогенных нарушений на различных этапах травматической болезни головного мозга // Психогенные (реактивные) заболевания на измененной "почве".-Воронеж, 1982.-С. 193-197.
14. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека.- Л., 1988.- 295 с.
15. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений.- СПб., 1992.
16. Бодалее А. А. Восприятие и понимание человека человеком.-М., 1982.
17. Бойко В. В. Правила эмоционального поведения: Методич. пособие.- СПб., 1997.- 81 с.
18. Бородкин Ф. М., Коряк Н. М. Внимание: конфликт! - Новосибирск, 1989.
19. Вандышев В. В. Реализация взаимосвязей жертвы и преступника в раскрытии и расследовании насильственных преступлений: Учеб. пособие, - СПб, 1992.- С. 29-43.
20. Василюк Ф. Е. Психология переживания: (Анализ преодоления критических ситуаций).- М., 1984.- 200с.
21. Виткин Дж. Женщина и стресс.- СПб., 1995.- 320 с.- (Сер. "Сам себе психолог").
22. Виткин Дж. Мужчина и стресс.- СПб., 1995.- 224 с.- (Сер. "Сам себе психолог").
23. Водолазский Б. Ф., Гутерман М. П. Конфликты и стрессы в деятельности работников органов внутренних дел.- Омск, 1976.
24. Волков И. П. Руководителю о человеческом факторе.- Л., 1989.
25. Волкогонов Д. А. Моральные конфликты и способы их разрешения.- М., 1974.
26. Вудкок М., Френсис Ц. Раскрепощенный менеджер: Для руководителя- практика.- М., 1991.- 320 с.
27. Гайда В. Л. Формирование команды // Психология управления / Под ред. А. А. Федотова.- Л., 1991.- С. 62-73.
28. Гарбузов В. И. Нервные дети: Советы врача.- Л., 1990.-176с.
29. Гарбузов В. И. Практическая психотерапия, или Как вернуть ребенку и подростку уверенность в себя, истинное достоинство и здоровье.- СПб., 1994.- 160 с.
30. Генов Ф. Психология управления: Основные проблемы.-М., 1982.- 422с.
31. Гозман Л. Я. Психология эмоциональных отношений.- М., 1987.
32. Гойхин А. Н. Основы промышленного менеджмента: Менеджер-курс.- Пермь, 1990.- 136 с.
33. Грейсон Дж. К. Мл.; О'Делл К. Американский менеджмент на пороге XXI в.- М., 1991.
34. Гришина Н. В. К вопросу о предрасположенности к конфликтному поведению: (На примере изучения членов трудовых коллективов) // Психологические состояния: Экспериментальная и прикладная психология. Вып. 10.- Л., 1981.- С. 90-96.
35. Гришина Н. В. Общение в трудовом коллективе.- Л., 1990.

36. Гришина Н. В. Социально-психологические конфликты и совершенствование взаимоотношений в коллективе // Социально-психологические проблемы производственного коллектива.- М., 1983.
37. Гришина Н. В. Я и другие: Общение в трудовом коллективе.- Л., 1990.
38. Дарел Шарп. Незримый ворон: Конфликт и трансформация в жизни Франца Кафки.- Воронеж, 1994.- 128 с.
39. Дербенев В. П. Разрешение сотрудниками органов внутренних дел конфликтных ситуаций.- СПб., 1991.
40. Донцов А. И. Психология коллектива.- М., 1984.
41. Данченко Е. А., Титаренко Т. М. Личность: Конфликт, гармония.- Киев, 1989.
42. Дружинин В. В., Конторов Д. С. Введение в теорию конфликта.- М., 1989.
43. Дэна Д. Преодоление разногласий: Как улучшить взаимоотношения на работе и дома.- СПб., 1994.- 138с.
44. Ершов А. А. Личность и коллектив: Межличностные конфликты в коллективе, их разрешение.- Л., 1976.
45. Ершов А. А. Взгляд психолога на активность человека.- М, 1991.
46. Журавлев Г. Е., Цискаридзе М. А. Прогнозирование в "игре с природой" и в конфликте // Вероятностное прогнозирование в деятельности человека.- М., 1977.- С. 134- 154.
47. Захаров А. И. Неврозы у детей.- СПб., 1996.- С. 18 - 70.
48. Здравомыслов А. Г. Социология конфликта.- М., 1994.
49. Зигерт В., Ланг Л. Руководить без конфликтов.- М., 1990.- 335 с.
50. Кайдалов Д. П., Суименко Е. И. Психология единоначалия и коллегиальности.- М., 1979.
51. Карвасарский Б. Д. Неврозы: Руководство для врачей.-М., 1980.- 448с.
52. Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей.- М., 1990.- 95 с.
53. Карпов А. В. Психологический анализ процессов принятия решения в деятельности.- Ярославль, 1985.
54. Китов А. И. Психология управления.- М., 1979.
55. Кичанова И. И. Конфликт: За или против.- М., 1978.
56. Ковалев А. Г. Коллектив и социально-психологические проблемы руководства.- М., 1975.
57. Ковалев В. В. Некоторые общие закономерности клиники пограничных состояний у детей и подростков // Журн. невропатол. и психиатр.- 1972.- № 10.- С. 1520-1525.
58. Ковалёв В. В. Принципиальные вопросы нозологии, этиологии, систематики и клиники неврозов // Всероссийский съезд невропатологов и психиатров, 3-й: Труды.- 1974.- Т. 2.- С. 74-77.
59. Ковалев В. В., Гурович И. Я. О внедиспансерном разделе психиатрической помощи // Журн. невропатол. и психиатр.- 1986.-№9.-С. 1410- 1417.
60. Козлов Н. И. Как относиться к себе и людям, или Практическая психология на каждый день.- 2-е изд., перераб. и доп.-М., 1994.
61. Коркина М. В. Психогении: (Реактивные состояния и неврозы) // Психиатрия.- 1968.- С. 343-360.
62. Коркина М. В., Цивилько М. А., Марилов В. В. Нервная анорексия.- М., 1986.- 174 с.
63. Короленко Ц. П. Психофизиология человека в экстремальных условиях.- Л., 1978.- 231 с.
64. Короленко Ц. П., Донских Т. А. Семь путей к катастрофе: Деструктивное поведение в современном мире.- Новосибирск, 1990.
65. Креч Д., Кратифилд Р., Ливсонн. Фрустрация, конфликт, защита // Вопросы психологии.- М., 1991.
66. Кудрявцев СБ. Конфликт и насильственное преступление.-М., 1991.
67. Кузьмин Е. С., Волков И. П., Емельянов Ю. Н. Руководитель и коллектив.- Л., 1974.
68. Куликов Л. В. Практическая психология: Советы и рекомендации.- СПб., 1994.- 160с.
69. Кулюткин Ю. Н. Личность, внутренний мир и саморегуляция // Личность и неврозы.- СПб., 1995.
70. Ладанов И. Д., Галицкий В. П. Психологические аспекты преодоления конфликтной ситуации в трудовых коллективах.-М., 1989.
71. Лакосина Н. Д. Клинические варианты невротического развития.- М., 1970.- 218 с.
72. Ларичев О. И. Наука и искусство принятия решений.- -М., 1979.
73. Лефевр В. А. Конфликтующие структуры.- М., 1973.

74. Лунева О. В., Хорошилова Е. А. Психология делового общения: Учеб. пособие.- М., 1987.
75. Лупьян Я. А. Барьеры общения, конфликты, стресс...- Ростов н/Д, 1991.- 224с.
76. Козер Л. Функции социального конфликта. - Нью-Йорк, 1964.
77. Мелибурда Е. Я - ты - мы: Психология, возможности улучшения общения.- М., 1986.
78. Мескон М. Х., Альберт М, Хедоури Ф. Основы менеджмента.- М., 1992.- 701 с.
79. Методы практической психологии общения: Учеб. Пособие / Под ред. В. П. Захарова, Е. В. Сидоренко.- Л., 1990.- 61 с.
80. Миккин Х. Два языка психологической подготовки руководителей // Методы в деле повышения квалификации. Т. 1.-Таллинн, 1986.- С. 39-43.
81. Мутаходзи К Политическая и культурная подоплека конфликтов и глобальное управление // Политические исследования.- 1991, №3.
82. Мясищев В. Н. Личность и неврозы.- Л., 1960.- 426 с.
83. Не повторить ошибок: Практич. советы руководителю / Сост. И. В. Липсиц.- М., 1988.- 253 с.
84. Новые технологии воспитательного процесса / Н. Е. Щуркова, В. Ю. Питюков, А. П. Савченко, Е. А. Осипова.- М., 1993.-111 с.
85. Обозов Н. Н. Межличностные отношения.- Л., 1979.
86. Обозов Н. Н., Щекин Г. В. Психология работы с людьми.-Киев, 1990.
87. Омаров АМ. Руководитель: Размышления о стиле управления.- М.: Политиздат, 1987.- 366 с.
88. Орлова Э. А., Филонов Л. Б. Взаимодействие в конфликтной ситуации // Психологические проблемы социальной регуляции поведения.- М., 1976.- С. 319-342.
89. Основы психолого-педагогическрий диагностики и коррекции суицидального поведения / Под ред. В. И. Хальзова, В. А. Кулганова.- СПб., 1998.- 180 с.
90. Панасюк А. Ю. Управленческое общение: Практич. советы.- М., 1990.- 112 с.
91. Паниотто В. И. Структура межличностных отношений.- Киев, 1975.
92. Парыгин БД. Социальная психология территориального самоуправления.- СПб., 1993.- 168 с.
93. Петровская Л. А. О понятийной схеме социально-психологического анализа конфликта // Теоретические и методологические проблемы социальной психологии.- М., 1977.- С. 126-143.
94. Питере Т., Уотермен Р. В поисках эффективного управления.- М., 1986.- 418 с.
95. Подоляк Я. В. Практические вопросы военной психологии.- М., 1987.- С. 60-66.
96. Полозова Т. А. Межличностный конфликт в группе (Теоретические принципы и опыт экспериментального исследования): Автореф. дис... канд. психол. наук.- М., 1980.
97. Пригожий А. И. Организация: Системы и люди.- М., 1983.
98. Промышленная социальная психология.- Л., 1982.
99. Регуляция социально-психологического климата трудового коллектива / Под ред. Б. Д. Парыгина.- Л., 1986.- С. 13-40.
100. Робер М. А., Тильман Ф. Психология индивида и группы.-М., 1988.
101. Рояк А. А. Психологический конфликт и особенности индивидуального развития личности ребенка.- М., 1988.
102. Рудашевский В Д. Риск, конфликт и неопределенность в процессе принятия решений и их моделирование // Вопросы психологии.- 1974, № 2.
103. Рыбакова ММ. Конфликт и взаимодействие в педагогическом процессе.- М., 1991.
104. Свеницкий А. А. Социальная психология управления.-Л., 1986.
105. Свеницкий А. А. Социально-психологические проблемы управления.- Л., 1975.
106. Свядоц А. М. Неврозы и их лечение.- М., 1982.- 368с.
107. Секреты умелого руководителя / Сост. И. В. Липсиц.- М., 1991.- 320с.
108. Семке В. Я. Истериические состояния.- М., 1988.- 221с.
109. Семке В. Я. К типологии личности, страдающей истерическим неврозом и истерической патологией // Журн. невропатол. и психиатр.- 1975.- № 12.- С. 1838-1843.
110. Семке В. Я., Нохрина Л. Я. Динамика основных форм неврозов // Журн. невропатол. и психиатр.- 1986.- № 2.- С. 1662-1667.
111. Скотт Р. Г. Конфликты, пути их преодоления.- Киев, 1991.

112. Смулевич А. Б. Малопрогрессирующая шизофрения и пограничные состояния.- М., 1987.- 239 с.
113. Смулевич А. Б. Психогенные заболевания, психопатий / Руководство по психиатрии. Т. 2.- М., 1983.- С. 342- 441.
114. Социально-психологический климат первичного трудового коллектива: Диагностика и пути оптимизации / Сост. А. И. Щebetенко.- Пермь, 1986.- Ч. 1.- 31 с.; Ч. 2.- 32 с.
115. Струковская М. В., Тополянский В. Д. Невротические и псевдоневротические состояния в терапевтической практике // Справочник терапевта.- М., 1980.- С. 524-564.
116. Сысенко В. А. Супружеские конфликты. М., 1989.
117. Тарасов В. К. Персонал - технология: Отбор и подготовка менеджеров.- Л., 1989.- 368 с.
118. Тополянский В. Д., Струковская М. В. Психосоматические расстройства.- М., 1986.- 384 с.
119. Ушаков Г. К. Пограничные нервно-психические расстройства.- М., 1987.- 304 с.
120. Феденко Н. Ф., Галицкий В. П. Психологические аспекты преодоления конфликтных ситуаций в воинских коллективах.-М., 1981.
121. Фелинская Н. И. Реактивные состояния в судебно-психиатрической клинике.- М., 1968.- 292 с.
122. Филиппов А. В. Работа с кадрами: Психологич. аспект- М., 1990.
123. Филонов Л. Б. Психологические аспекты установления контактов между людьми: Методика контактного взаимодействия.- Пушкино, 1982.
124. Фишер Р., Юри У. Путь к согласию, или Переговоры без поражений.- М., 1990.
125. Фромм Э., Хирау Р. Предисловие к антологии "Природа человека" // Глобальные проблемы и общечеловеческие ценности.- М., 1990.
126. Хальзов В. И., Шарапов Ю. А. Практикум по конфликтологии: Учеб.-методич. пособие.- СПб., 1993.- 82 с.
127. Цзард К. Эмоции человека.- М., 1980.
128. Цуканова Е. В. Психологические трудности межличностного общения.- Киев, 1985.
129. Шакуров Р. Х., Алишев Б. С. Причины конфликтов в педагогическом коллективе и способы их разрешения // Вопросы психологии.- № 6.- С. 67-76.
130. Шарапов Ю. А. Конфликтология: Методич. пособие.-СПб., 1993.-31 с.
131. Шейное В. П. Как управлять другими; Как управлять собой: (Искусство менеджера).- 2-е изд., доп.- Мн., 1996.
132. Шостакович Б. В. О классификации психопатий // Журн. невропатол. и психиатр.- 1987, № 2.- С. 1679- 1683.
133. Юнацкевич П. И., Кулганов В. А. Возможности метода беседы при подборе агентов по недвижимости // Вестник Международной академии.- 1998.- № 3 - 4с (4-й спец. вып.).-С. 12-14.
134. Юнацкевич П. И., Кулганов В. А. Пути разрешения конфликтов директором риэлтерской фирмы//Вестник Международной академии.- 1998.- № 3 - 4с (4-й спец. вып.).- С. 6-12.
135. Юнацкевич П. И., Кулганов В. А. Развитие адаптивных способностей агентов по недвижимости: Методич. материалы для менеджера по персоналу риэлтерской фирмы//Вестник Международной академии.- 1998.- № 4 - 2с (2-й спец. вып.).- 50 с.
136. Юрганов О. Б. Смотришь, как в зеркало, в другого человека: (Записки психолога о служебном общении).- Мн. 1977: 137. Юсупов ИМ. Психология взаимопонимания.- Казань, 1991.