

МИХАИЛ

ЛИТ ВАК

КАК УЗНАТЬ
И ИЗМЕНИТЬ СВОЮ
СУДЬБУ

СПОСОБНОСТИ, ТЕМПЕРАМЕНТ, ХАРАКТЕР

Хочешь быть счастливым —
развивай свои способности!

легенда
ПСИХОЛОГИИ

Михаил Литвак

**Как узнать и изменить
свою судьбу. Способности,
темперамент, характер**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 159.9
ББК 88.5

Литвак М. Е.

Как узнать и изменить свою судьбу. Способности, темперамент, характер / М. Е. Литвак — «Издательство АСТ», 2020

ISBN 978-5-17-165172-5

Ваша судьба — а сценарий, который можно переписать. На основе клинического опыта Михаил Литвак раскрывает механизмы малоадаптивных комплексов, управляющих жизнью, и даёт конкретные техники, чтобы выявить и изменить негативные установки, превратив свою историю в осознанный и счастливый путь. В основе книги — клинический опыт Михаила Литвака по сценарному перепрограммированию. Автор исследует малоадаптивные личностные комплексы, которые управляют судьбой, и предлагает конкретные методы их коррекции. Практические техники самокоррекции помогут разрушить негативные жизненные сценарии, избавиться от неврозов и сделать жизнь более осознанной и счастливой. Издание будет полезно психотерапевтам, педагогам, а также всем, кто стремится к личностному росту и хочет наладить отношения с собой и окружающими. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 159.9

ББК 88.5

ISBN 978-5-17-165172-5

© Литвак М. Е., 2020

© Издательство АСТ, 2020

Содержание

Предисловие к 19-му изданию	6
Предисловие к третьему изданию	9
Предисловие ко второму изданию	10
Предисловие к первому изданию	11
Часть первая. Как узнать свою судьбу	13
I. Кто есть кто, или система ценностей	13
II. Кто есть я	29
Конец ознакомительного фрагмента.	61

Михаил Литвак

**Как узнать и изменить свою судьбу.
Способности, темперамент, характер**

© М. Литвак, наследники

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Жене своей, Зинаиде Семеновне, посвящая эту книгу.

* * *

Михаил Ефимович Литвак – член-корреспондент Российской академии естественных наук, психотерапевт всемирного реестра.

Научные интересы – современные методы психоаналитической терапии. Целенаправленное моделирование эмоций, коррекция и прогноз судьбы, интеллектуальная нирвана, психологическое айкидо, психосмехотерапия – вот далеко не полный перечень методик, разработанных и успешно внедренных в лечебную практику и практику консультирования семьи, руководителей, администраторов и бизнесменов.

Михаил Ефимович Литвак – автор 50 книг, посвященных актуальным вопросам психотерапии, психологии общения, управления. Он – создатель КРОССа (Клуба решивших овладеть стрессовыми ситуациями), где можно обучиться психологически грамотному общению и ораторскому искусству, пройти курс лечения неврозов и психосоматических заболеваний.

Книга впервые вышла в 1997 году и представляла собой расширенный вариант первой книги «Если хочешь быть счастливым». Затем она неоднократно переиздавалась и несколько раз уточнялась и совершенствовалась, что подтверждалось постоянно растущим рейтингом. Общий тираж книги уже превышает 300 тысяч экземпляров. Отзывы на книгу разные, но чаще восторженные. Вот некоторые из них.

«Здравствуйте, уважаемый Михаил Ефимович! Прочитала книгу «Как узнать и изменить свою судьбу». Она меня очаровала, я прочитала запоем за одну ночь. Как, оказывается, просто можно донести до понимания человека такие сложные вещи. И при этом так аккуратно избегая специальных терминов. Впервые после прочтения книги у меня осталось впечатление, что информация впиталась в меня, как в губку, мне не надо специально ничего заучивать, перечитывая фразу по несколько раз, чтобы вникнуть в смысл».

«Я решила Вам написать, прочитав вашу книгу «Как узнать и изменить свою судьбу». Ваша книга изменила меня, мой внутренний мир. Вам хочу выразить за это свое восхищение. Я стала по-другому смотреть на людей, по-другому воспринимать их. Я поняла, что вся моя судьба в основном зависит от меня, хотя все еще так хочется обвинить обстоятельства».

Предисловие к 19-му изданию

Книга эта уже 11 лет успешно шагает по всему миру¹. Первое издание вышло в 1997 году. Последние 14 изданий были просто перепечатками третьего издания, которое подвергалось существенной правке. По материалам этой книги проводились тренинги и семинары во многих регионах нашей страны и в более чем 15 странах. Но... идет время, уточняются взгляды, появляются новые соображения, которые высказывали мои ученики и участники семинаров, а также читатели этой книги. Вот этими соображениями я хочу поделиться в этом издании.

Мне не очень хочется менять устоявшийся текст, поэтому новое будет изложено, во-первых, в этом предисловии, во-вторых, в новой главе «Как стать здоровым». Она просто напрашивается. «Как стать умным», «Как научиться говорить» – есть. Даже есть глава «Как стать красивым». А вот «Как стать здоровым» – такой главы нет. Не то чтобы я забыл об этой главе. Просто я считал, что об этом можно прочесть в других изданиях. Но вы, дорогие мои читатели, попросили заполнить этот пробел, чтобы не нужно было искать другие книги.

Здесь будут даны некоторые упражнения из гимнастики тай цзи цюань и стрельниковской гимнастики. Эти упражнения не только принесут пользу для здоровья, но и помогут овладеть ораторским искусством.

Итак, прежде всего о системе ценностей. Об этом я хочу поговорить в предисловии. Его обычно читают даже те, кто потом книгу не приобретает.

Еще Эпикур делил все потребности человека на естественные и неестественные.

Естественные он разделил на необходимые и не необходимые. К естественным и необходимым он относил удовлетворение пищевого и оборонительного инстинктов, к естественным и не необходимым – сексуальный инстинкт. Все остальные потребности он относил к неестественным и, следовательно, не необходимым. Моя страсть к графам логической структуры заставила меня построить такую схему.



¹ Первое издание было опубликовано более 20 лет назад (прим. ред.).

Надо сказать, схема простая и вполне рабочая. Годится и для нашего времени. Древнегреческие философы ею широко пользовались. Кажется, Сократ, зайдя в антикварный магазин, воскликнул: «Боже мой, как много есть вещей, которые мне не нужны». Жить попроще призывал и Диоген. Он даже жил в бочке. Я вас к этому не призываю, да и сам веду далеко не аскетический образ жизни. Но нельзя же расстраиваться, если не можешь питаться красной икрой, а только икрой минтая, или приходить в отчаяние от того, что сотовый телефон не может еще выполнять функции видеокамеры. Нет, все это желательно. Всего этого следует добиваться, но не строить же трагедии, если этого нет.

Но надо же и современным ученым что-то придумать. Большим вниманием сейчас пользуется пирамида потребностей американского психолога Маслоу. Кстати, Маслоу, когда ему было 9 лет, переехал с родителями в Америку. Когда он жил в России, его фамилия была Маслов. Вот его схема.

1. Физиологические потребности. Это потребность в пище, сне, сексе и т. п.
2. Потребность в безопасности. Для удовлетворения этой потребности человек соблюдает определенный режим дня, приобретает квартиру, одежду и т. п.
3. Потребность в любви и принадлежности. Человек заводит семью, друзей.
4. Потребность в уважении. Человек делает карьеру, занимается наукой, участвует в политической и общественной жизни.
5. Потребность в самоактуализации. Это в иерархии потребностей самый высокий уровень. Человек реализует свои способности.

Высшие потребности имеют следующие признаки.

1. Высшие потребности более поздние.
2. Чем выше уровень потребности, тем она менее важна для выживания, тем дальше может быть отодвинуто ее удовлетворение и тем легче от нее на время освободиться.
3. Жизнь на более высоком уровне потребностей означает более высокую биологическую эффективность, большую продолжительность, хороший сон, аппетит, меньше болезней и т. д.
4. Высшие потребности воспринимаются как менее насущные. «Мне не до высоких материй», – говорит человек, все усилия которого не позволяют добыть ему даже пропитание.
5. Удовлетворение высших потребностей чаще имеет своим результатом развитие личности, чаще приносит радость и счастье, обогащает внутренний мир.

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

Я решил подсократить пирамиду Маслоу и выделил всего 4 ступени:

1. Пищевой инстинкт.
2. Оборонительный.
3. Сексуальный.
4. Чувство собственной значительности, или инстинкт лидерства.

Ко мне на семинары и на консультации приходили люди, у которых не были удовлетворены сексуальный инстинкт и инстинкт лидерства. Поскольку охотнее обсуждался у нас сексуальный инстинкт, я учил моих подопечных решать соответствующие проблемы. Хотя обсуждались и деловые вопросы, но они как-то отходили на второй план. Кстати, я думал, что хорошо на этом заработаю. Все-таки помогаю людям вернуть или найти крайне значимого человека – мужа или жену. Но надежды на большой заработок не оправдались. К моим подопечным их беспутные мужья и жены возвращались, но те отказывались их принимать. Потом я понял, почему. Они ведь вырастали, а их партнеры оставались на месте. Мои ученики (И. М. Литвак и Б. М. Литвак) поняли это раньше меня и предложили другую схему. Они предложили поменять местами сексуальный инстинкт и инстинкт лидерства (чувство собственной значитель-

ности). Несколько лет я сопротивлялся этому, но потом вдруг проникся их правотой. Теперь пирамида эта выглядит следующим образом:

1. Пищевой инстинкт.
2. Оборонительный инстинкт.
3. Чувство собственной значительности, или инстинкт лидерства.
4. Сексуальный.

И действительно, ведь яблоня вначале должна окрепнуть и только потом приступить к плодоношению. При раннем плодоношении яблоки обломают все ветви.

Тренинги мои и консультации приобрели совсем другой оттенок. Я понял, что тогда, когда удовлетворены первые три потребности, когда человек состоялся, когда он физически здоров, экономически независим и духовно развит, то сексуальный инстинкт удовлетворяется без особых усилий. Там нет проблемы «не с кем». Там есть проблема «не из кого».

И поэтому я сейчас решительно отказываюсь решать любовные проблемы несостоявшихся людей. И, дорогие мои читатели, прошу меня подобными письмами не беспокоить. Исключение делаю только тем людям, которые могут прокормить себя, жену (мужа) и детей, которые появятся от этого брака, и тем не менее с сексуальной проблемой у них не все ладится. Чтобы меня не обвиняли в небескорыстии, этим людям я буду оказывать помощь безвозмездно.

Хотелось бы мне изменить и название этой книги, но издательство не рекомендует. Мои наблюдения, чтение литературы и размышления привели меня к мысли, что судьба у всех нас, по крайней мере у тех, кто обращается ко мне, хорошая, ибо в момент зачатия они победили 150 миллионов конкурентов, успешно сделали себя за 9 месяцев пребывания в утробе матери, получили приличное образование и пр. То есть судьба у всех них и жизненная программа, данная от природы или от Бога, что в принципе одно и то же, великолепна. *Ведь Бог фуфла не делает.* Прекратите себя ругать. Не гневите Бога. Ищите реальные причины ваших неудач и ликвидируйте их. Помните, что каждый из нас рождается гением. Но если с воспитанием было не все благополучно, то, к сожалению, многие становились талантами, потом способными, а потом посредственностями, а иногда и тупицами. То есть они попадали в *сценарий* и не росли. Так вот, когда вы идете по кругу и бегаєте по жизни как белка в колесе, т. е. все время решаете одни и те же проблемы, то вы живете не своей жизнью. Моя задача – помочь вам выйти из этого сценария, если вы туда попали, а эта книга, как и другие, помогает это сделать. Вот и название этой книге больше подошло бы другое: «Как выйти из сценария».

Жду ваших предложений на эту тему.

Предисловие к третьему изданию

Второе издание этой книги, которое вышло в 2001 году, с вашей точки зрения, дорогие мои читатели, оказалось удачнее, чем первое. Приходилось его допечатывать. Но сейчас уже 2004 год. Появилась необходимость дополнить и исправить книгу. Причиной этому послужили прежде всего ваши замечания, которые вы присылали мне по поводу этой книги. Кроме того, за счет профессиональных конференций, а также семинаров, которые я проводил практически по всему миру, нарабатался новый опыт. И еще мне захотелось приблизить книгу к вашим практическим нуждам. То есть больше внимания уделить практике и тем самым ответить на вопрос, как все-таки изменить свою судьбу, в каких пределах это можно сделать, а с чем все-таки следует смириться.

На чем основан мой оптимизм в плане коррекции судьбы?

Прежде всего на том, что человек по своей природе хорош. Если уж и сравнивать его с животным, так лучше сравнить с добродушной обезьянкой, как говорил кто-то из великих психотерапевтов, чем с жестоким волком. Но обстоятельства кое-кого из нас вводят в чуждый нам сценарий, где мы, хорошие по своей сути, вынуждены играть роль кровожадных хищников, злых волшебников, злодеев и пр., нанося вред прежде всего себе, ибо эти роли нас же и мучают. Фактически речь не идет об изменении судьбы. Судьба у всех людей счастливая. Речь идет о выходе из сценария, в который загнала нас жизнь, а также о том, как стать такими, какими нас запрограммировала мать-природа (для атеистов) или, если хотите, Господь Бог (для верующих), т. е. стать самими собой. А поскольку генетические особенности наши, т. е. судьба, влекут человека к счастью, то нужно просто помочь судьбе провести эту работу. Можно провести параллель с деревом: как его ни наклоняй, оно все равно стремится расти вверх. На этом основан мой оптимизм.

В третьем издании я несколько изменил структуру книги. Теперь она состоит из двух частей. В первой части рассказывается о том, как узнать свою судьбу. Она не претерпела больших изменений но были высказаны некоторые новые положения. Вторая часть в основном посвящена способам шлифовки своего ума и его выражению вовне – речи. Ведь развитие ума и есть очеловечивание. Это волку не нужно читать книги, а свинье думать. А мы люди. Люди настолько, насколько умеем думать и понятно и красиво выражать свои мысли.

Также в книге говорится о психологической косметике. Есть материалы о подборе партнеров по общению, и приводятся некоторые рекомендации в этом плане. Даны комментарии к некоторым заморочкам и афоризмам, а также упражнения, которые помогут выходу из сценария и сотрудничеству с судьбой.

Изменена и обложка к книге. В саксонской Швейцарии в горах я видел дерево, которое росло на наклонной скале. Проросло оно на той стороне скалы, которая смотрела вниз. Так вот, дерево «обошло» скалу и стало расти вместе с другими деревьями, проросшими на той стороне скалы, которая смотрела вверх. И было это дерево в верхней своей части ничем не хуже тех, у которых рост был обычным. И только стволы у них были разные. Искривленный ствол моего дерева был гораздо мощнее! Вот и нам бы так. Как бы ни искривляли нас обстоятельства, все-таки нужно преодолеть препятствия и оказывать содействие нашей судьбе, которая тянет нас вверх.

Успехов вам и счастья, дорогие мои читатели!

Предисловие ко второму изданию

Первое издание этой книги вышло в 1997 году одновременно с книгами «Психологический вампиризм» и «Командовать или подчиняться». Все три книги представляли собой расширенный вариант книги «Если хочешь быть счастливым». Несмотря на это, читатели расширенному трехтомному варианту предпочитали однотомный с привычным для них названием «Если хочешь быть счастливым» – книгу, которая неоднократно переиздавалась и была переработана и дополнена в 2000 году. Изучение читательского спроса показало, что потребность в этой книге сохранилась. Но выпускать ее в прежнем виде нам показалось нецелесообразным. Поэтому во второе издание были внесены некоторые изменения. Прежде всего, наиболее существенно переработана первая часть, особенно ее раздел «Кто есть кто, или Система ценностей». Внесены некоторые изменения во вторую часть «Как стать умным», в частности, введены разделы «Как изменить свою судьбу» и «Психология красоты». Я полагаю, что их введение поможет читателю полюбить одиночество, больше внимания уделять развитию своего ума, что поразительно меняет внешность в лучшую сторону, да и экономически выгодно, так как резко сокращаются расходы на косметические препараты.

Введены также новые упражнения и психологические тренинги, которые помогут сконцентрировать силы, время и средства и направить их на собственное развитие, что позволит превратить себя из «лягушки» в «принца», а потом сделать себя «королем».

Чего я вам и желаю, мой дорогой читатель!

Предисловие к первому изданию

В конце 1995 года издательство «Феникс» выпустило мою книгу «Если хочешь быть счастливым». Вот как она начиналась:

Дорогой читатель!

Первая моя книга «Психологическое айкидо» (1992) получила много отзывов. Вот один из них:

«Дорогой Михаил Ефимович! Я беженка из Армении. Не буду описывать те лишения, которые пришлось испытать моей семье. В Ростове я прочла вашу книгу “Психологическое айкидо”, и она помогла мне наладить семейные отношения. А это компенсировало те страдания, которые мы перенесли во время переезда».

Люди благодарили меня за то, что с помощью этой книги им удалось продвинуться по службе, избавиться от своих обидчиков, выгодно заключить сделку. Было много просьб продолжить выпуск книг подобного содержания. Предлагалась и тематика. После этого я написал еще три книги: «Неврозы» (1993), «Психологическая диета» (1993), «Я: Алгоритм удачи» (1994).

Книга «Если хочешь быть счастливым» была задумана еще тогда, когда я стал применять современные методы при лечении больных неврозами.

Выяснилось, что больных неврозами следует не столько лечить, сколько помочь им научиться быть счастливыми. Вы сейчас можете воскликнуть: «Я и так здоров и счастлив!» Ну что ж, я рад за вас. Тогда не приобретайте эту книгу. Вам она не нужна. Она для тех, у кого сейчас проблемы дома или на работе, для тех, кто болен неврозом или психосоматическим заболеванием, кто чувствует, что способен на большее, но не может реализовать свои способности. Думаю, она будет полезной для педагогов, журналистов, руководителей, продавцов, для всех, чья профессиональная деятельность предполагает общение с большим количеством людей. Надеюсь, родителям она поможет наладить отношения со своими детьми, детям – сохранить хорошие отношения с родителями и в то же время уйти от мелочной опеки. Не исключено, что она поможет ссорящимся супругам сохранить брак, а отчаявшимся – создать свою семью. Думаю, с ее помощью вы сможете продвинуться по службе, с честью выйти из конфликта или предотвратить его.

Эта книга, выпущенная тиражом 20 тысяч экземпляров, довольно быстро разошлась. Я стал получать на нее отзывы, и не только от соотечественников, но и от иностранных граждан. Вот письмо видного кардиохирурга из Калифорнии Сэма Ватаянона, с которым я познакомился и подружился на одной из международных научных конференций.

27 марта 1997 г.

Фресно, Калифорния

Уважаемый Михаил Ефимович Литвак!

Я очень был тронут, получив от Вас Вашу книгу «Если хочешь быть счастливым». Мое знание русского языка очень ограничено, но мои знакомые, которые читали вашу книгу, нашли ее очень интересной и очень хорошо организованной, с ясно представленными примерами. Надеюсь, что Ваша книга скоро выйдет на английском языке. Тогда я лично смогу ее прочесть.

MAY GOD BLESS YOU AND YOUR FAMILY

Sincerely, S. Vathayanon

Отзывы разные, в основном положительные, иногда восторженные. Были и письма (и они особенно важны для меня), в которых имелись дельные замечания и конструктивная критика. Правда, встречались и курьезы: угрозы расправиться со мной и сжечь мои книги.

Одни читатели просили меня дать побольше примеров и разъяснений, другие писали, что достаточно одних рекомендаций и не надо подробно все расписывать. В общем, выпускать второе издание без изменений я считал себя не вправе. Кроме того, накопился дополнительный материал о том, как работать над собой, как избавляться от психологических вампиров (были открыты их новые виды – Иуда, Сладкозвучная Сирена, Старуха-у-разбитого корыта и др.), как управлять людьми, а не администрировать; было написано около 400 правил и афоризмов. Оказалось, что все это не помещается в одну книгу, и она была разбита на три.

Первая книга, которую вы сейчас держите, посвящена тому, как работать над собой. Она состоит из четырех глав и приложений.

В *главе I* изложены мои представления о том месте, которое занимает каждый из нас в этом мире, и я пытаюсь обосновать положение, что следует жить в соответствии со своей природой, если хочешь избежать неприятностей. Здесь намечается стратегия работы над собой.

В *главе II* я знакоблю читателя со странным незнакомцем – самим собой. В ней раскрывается значение для нашей жизни способностей, темперамента и характера. Описываются мало-адаптивные личностные комплексы. Если вы, дорогой мой читатель, обнаружите у себя один из них, возьмитесь за перестройку, но не страны, а самого себя. Там описаны и приемы перестройки. Если не решитесь на это, вас ждут большие неприятности. Не надейтесь, что все как-то обойдется. В конце этой главы я описал типы личностей, которые в перестройке не нуждаются. Им просто нужно найти свое место в жизни, заниматься своим делом и общаться с теми, кто соответствует структуре их личности.

В *главе III* я попытался увязать правила и законы логики с конкретными сиюминутными проблемами. Надеюсь, что это поможет вам жить и одновременно восполнит пробел в школьном образовании (ведь в современной школе логику не преподают).

Материал *главы IV* перекочевал сюда из книги «Если хочешь быть счастливым». Судя по отзывам, многим он оказался весьма полезным.

В *приложении 1* приведены 109 правил и психологических афоризмов для тех, кому не нужны разъяснения, а требуются только рекомендации; в *приложении 2* даны психологические тесты и опросник; в *приложении 3* — упражнения для расслабления поперечно-полосатой мускулатуры и для мышц лица, а также основы аутогенной тренировки.

Желаю вам успехов в работе над собой!

Часть первая. Как узнать свою судьбу

I. Кто есть кто, или система ценностей

Говорят, надежда умирает последней. Я бы убил ее первой. Убита надежда – и исчез страх, убита надежда – и человек стал деятельным, убита надежда – появилась самостоятельность. И первое, что я стараюсь сделать для своих клиентов и пациентов, – это убить в них надежду, что все как-то перемелется, утрясется, обойдется, стерпится, слюбится. Нет, не перемелется, не утрясется, не обойдется, не стерпится, не слюбится!

Как врачу-психотерапевту мне приходится иметь дело с больными неврозами. Невроз – это нервно-психическое расстройство, которое развивается после психотравмы, нарушающей обычное течение жизни человека. К психотравмам относятся неприятности на работе и в семье. Сами больные причиной болезни считают неверное поведение партнера по общению или неблагоприятное стечение обстоятельств. Все свои усилия они направляют на борьбу с партнером или обстоятельствами, но редко задумываются о своей роли в возникновении неприятностей.

Приведу пример.

К нам в клинику поступила А., 38 лет, после попытки покончить жизнь самоубийством в состоянии глубокой депрессии. «Жених» – алкоголик, живущий в квартире А. и на ее средства, – в ее отсутствие привел в дом любовницу.

Я поинтересовался у А., как складывалась ее жизнь. Оказалось, что воспитывалась она в трудолюбивой крестьянской семье, была приучена жить интересами школы и дома в ущерб своим собственным. Еще студенткой вышла замуж за однокурсника, который оказался алкоголиком. Полтора года надеялась, терпела, прощала, убеждала. Но все же вынуждена была разойтись с ним. К этому времени у нее уже был ребенок, которого надо было кормить. А. бросила учебу и вернулась к родителям. Здоровье было хорошим. Она стала работать механизатором. Укрепилась материально и вышла замуж за человека, с которым вместе работала. Он тоже оказался алкоголиком. Жизнь с первым мужем ей показалась раем. А. вынуждена была бежать в город, но уже с двумя детьми. Здесь работала бухгалтером, подрабатывала шитьем на дому, получила трехкомнатную кооперативную квартиру. Не хватало друга жизни. А. трижды пыталась выйти замуж, но все «женихи» оказывались... алкоголиками.

Стало ухудшаться здоровье. Врачи выявили гипертоническую болезнь, холецистит, фибромиому матки. А. часто чувствовала себя утомленной, раздраженной, срывала свою злость на детях, все время одолевали печальные мысли, но все же как-то держалась. И лишь последний «жених» довел до края – больная отравилась. А. успели спасти, и в клинике ее состояние быстро улучшалось. Стала общаться с больными. Со всеми установились хорошие отношения. Женщины восхищались вкусом А. и обсуждали с ней фасоны платьев. Мужчины также охотно проводили время в ее обществе. Следует заметить, что в нашем отделении одновременно лечатся примерно 20 мужчин. Алкоголиков мы обычно не держим, но когда в клинике находилась наша злополучная героиня, один алкоголик у нас лечился.

А теперь отгадайте, кто ей понравился и кто за ней интенсивно ухаживал? Правильно! Именно он – единственный алкоголик в клинике. И таких примеров можно привести множество.

Многие люди разводят руками – судьба! Действительно, человеку каждый день много раз выпадает счастливый случай. Но он выбирает, если это его судьба, тот единственный, который приводит его к несчастью. Напрашивается вывод – имеется алгоритм, определяющий нашу судьбу. И если он неверный, то человека «зацикливает», а внешние обстоятельства являются лишь фоном его несчастий. При неблагоприятных обстоятельствах возникает полное соответствие, и человек может объяснить ими свои несчастья. Ему хотя бы сочувствуют! Но если обстоятельства складываются благоприятно, жизнь становится еще трагичней. Так, Золушка в соответствии со своим алгоритмом должна выйти замуж за невротика или алкоголика и влачить жалкое существование. Но хозяйственность и доброта позволяют ей как-то сводить концы с концами. Когда же она выходит замуж за Принца, жизнь ее становится адом. Во дворце уборку провести труднее. А тут еще дача, машина... И даже прислугу пригласить невозможно, ибо и она сядет Золушке на голову.

Лечение, особенно лекарственное, не может изменить судьбу больного. Чтобы действительно помочь больному, следует изменить его алгоритм, т. е. перевоспитать его. Но взрослого человека перевоспитать невозможно. Перевоспитать можно только самого себя!

Если вы собой недовольны, хочется надеяться, что эта первая часть моей книги поможет вам поработать над собой, лучше понять себя и других, подобрать себе партнера, а если у вас есть дети – правильно воспитать их и тем самым уберечь от несчастной судьбы и невроза. Возможно, она окажется полезной и педагогам, администраторам и вообще всем, кто по роду своей работы вынужден много общаться с людьми.

Если вы просто с интересом прочтете эту часть, пусть и не приняв ее положений, я буду доволен уже тем, что смог на какое-то время занять вас. Но если решите использовать ее для самовоспитания, примите один совет: начните чтение с первой главы. С этого материала начнутся мои психотерапевтические тренинги. Идеи данной главы вызывают у многих клиентов гнев (некоторые даже прекращают со мной общаться). Не настаиваю на своей правоте. Может быть, я неправ, но сейчас думаю именно так! Те же, кто со мной не согласится, знайте: когда я думал иначе, как вы сейчас, то приносил много огорчений и себе, и близким. Оставайтесь при своем мнении, если я вас не переубедил и если у вас все хорошо. Но все-таки подумайте: может быть, в чем-то прав и я. Бывали случаи, когда мои оппоненты, пройдя еще несколько кругов собственного ада, соглашались со мной.

С. Моэм сказал, что он является самой важной фигурой, но при этом добавил: «...для самого себя». Так как я для себя самая важная фигура, то, естественно, должен к себе хорошо относиться и удовлетворять свои потребности. Поэтому я должен знать, что я собой представляю и что мне нужно. Еще Марк Аврелий говорил, что легче всего жить в соответствии со своей природой. *Поэтому то, что трудно, – неправильно.* Но свою природу необходимо знать.

Итак, познай самого себя. Прежде всего я – биологический организм. Кроме того, являясь представителем и членом человеческого общества, в социально-психологическом плане я – личность. Оставим на время в стороне личность и займемся потребностями в плане биологическом. Кстати, у современного человека они те же, что и у его далекого предка (и генный набор не претерпел существенных изменений). Мои потребности определяют три инстинкта: пищевой, оборонительный и сексуальный. Они перечислены по степени важности для организма. Если я голоден, не нахожусь в безопасности, мне не до секса.

Есть еще одна потребность, жаждущая своего удовлетворения. Но она молчит, пока не удовлетворены первые три. Это потребность удовлетворить чувство собственной значительности. Она почти молчит, пока не удовлетворены первые три, и уж совсем затихает, когда не удовлетворены первые две.

У вас, мой дорогой читатель, раз вы смогли приобрести эту достаточно дорогую книгу, с пищевым и оборонительным инстинктом все более или менее благополучно. Вряд ли вы купили бы эту книгу, если бы вам нечего было есть, негде было жить и нечего на себя надеть.

Я могу предположить, что если у вас и есть в чем-то дефицит, то он как раз касается последних двух потребностей. Не исключено, что неблагополучие имеется в удовлетворении сексуального инстинкта – если не в плане количества, так в плане качества. А уж в том, что чувство собственной значительности не удовлетворено, я почти убежден! А иначе зачем вам эта книга, когда и так вы все делаете правильно? Вы ее читать не будете, так как она для вас будет просто перечислением прописных истин.

Итак, несколько слов о чувстве собственной значительности. Может быть, лучше назвать его желанием. Но дело не в термине. Я уверен, что вы понимаете, о чем идет речь. Суть его заключается в желании быть первым, единственным и неповторимым. Оно заставляет нас двигаться вперед, что-то делать даже после того, как, казалось бы, все уже достигнуто – человек не голодает, квартира есть, с женой прекрасные отношения, друзья не подведут, дети благополучны, стареющие родители не беспокоят. Но покоя нет, все время хочется чего-то еще. А. Маслоу говорил (и я с ним согласен), что жалобам конца не будет, и по уровню жалоб можно судить об уровне развития человека. И, конечно, когда человек жалуется, что не в состоянии удовлетворить пищевой и оборонительный инстинкты, он находится на низком уровне развития. Если же он недоволен своей сексуальной жизнью и огорчен тем, что не занял соответствующее его способностям социальное положение, то это свидетельствует о более высоком уровне развития.

Но парадокс нашей жизни заключается в том, что если человек голоден или у него нет квартиры, он не стесняется трубить об этом на весь мир, устраивать забастовки, митинги протеста и пр. А вот о сексуальной неудовлетворенности он говорить стесняется. И уж совсем он выглядит неприлично, да его совсем не понимают, если он ставит вопрос о повышении по службе, имея неплохую должность и зарплату. Здесь принято молчать и терпеливо ждать повышения. Если человек просит продвижения по службе, то его в лучшем случае не понимают, в худшем считают выскочкой. Когда-то я находился в таком положении. Я работал преподавателем на курсе психиатрии, где цикл психотерапии и медицинской психологии – полтора месяца в течение одного года. Остальное время я преподавал психиатрию. Кроме того, я являлся внештатным главным психотерапевтом области. Конечно, я хотел бы организовать самостоятельный курс психотерапии и медицинской психологии и заниматься своим любимым делом весь год и создать областной психотерапевтический центр. Открытие цикла, а особенно центра требует дополнительного финансирования, а у руководства и так было много дыр. Я его понимал и особых претензий не предъявлял. Конечно, важнее помочь человеку с инфарктом миокарда или тяжелой травмой, полученной в дорожно-транспортном происшествии, решить проблему родовспоможения, или злокачественных новообразований, или СПИДа, чем решать какие-то невротические переживания, связанные с тем, что человек никак не может наладить отношения с женой, детьми или начальником. Но я никак не мог разъяснить руководству своих претензий и просьб и объяснить, что если бы была как следует развита психотерапевтическая служба, то, может быть, человек научился бы ладить с начальником и не попал бы под машину, переходя улицу, так как смотрел бы на дорогу, а не думал бы о том, какой у него плохой начальник. Да и инфарктов, может быть, стало бы меньше. А умение наладить отношения с сексуальным партнером автоматически бы решило проблему СПИДа. Да и у акушеров не так бы болела голова, если бы женщина имела крепкую нервную систему. Не подумайте, что я жалею. Я просто нашел другой способ удовлетворить чувство собственной значительности. Я пишу книги, которые пользуются определенным успехом у лучшей, думающей, части людей, и организовал клуб КРОСС (клуб решивших овладеть стрессовыми ситуациями), где решал все проблемы, связанные с удовлетворением этого чувства, и не спорил с начальством. Я его понимал. Ругать его будут за высокую смертность при травматизме и инфарктах миокарда, распространение СПИДа и неналаженное родовспоможение. За недоразвитие психотерапевти-

ческой службы никто наказывать не будет. Это я к тому, чтобы вы не ругались с начальством, а искали обходные пути для удовлетворения чувства собственной значительности.

Итак, чувство собственной значительности требует своего настоящего удовлетворения после того, как удовлетворены первые три инстинкта, но удовлетворение его можно отложить на некоторое время, особенно если не удовлетворены первые три. Но как только они перестают беспокоить человека, все его неудобства и страдания связаны с неудовлетворением последнего. Кстати, основная задача этой книги – помочь читателю стать первым, единственным и неповторимым, ибо каждый из нас создан в одном экземпляре.

Чувство собственной значительности так же биологично, как и социально. Оно начинает беспокоить нас с момента зачатия и не покидает до самого последнего момента, пока мы находимся в ясном сознании. Хочу напомнить вам, что в момент вашего зачатия, когда вы были еще сперматозоидом, вам необходимо было преодолеть конкуренцию 150 миллионов ваших родных братьев и сестер, преодолеть массу препятствий в виде ресничек так называемого реснитчатого эпителия, выстилающего трубы, по которым шел ваш путь к яйцеклетке, где находился приз – яйцеклетка. И место нужно было только первое! Что второе, что 150-миллионное вас не устраивало! И это чувство требует своего удовлетворения до самого нашего последнего часа. Мы всегда хотим двигаться вперед, как только возникают препятствия. Если я вам сейчас запрещаю смотреть на 179 страницу, то вам моментально захочется туда заглянуть.

Как же удовлетворить чувство собственной значительности?

Есть только один путь, который может привести к этому, – это путь развития своих способностей, путь превращения способностей в навыки, то, что А. Маслоу называл самоактуализацией. Об этом будет подробнее сказано несколько ниже. Человек должен состояться. Образно выражаясь, все мы рождены принцами и принцессами для того, чтобы стать королями и королевами. Но, к сожалению, на нас в процессе воспитания набрасывают лягушачью кожу характера, в которой некоторые проживают всю свою жизнь, ибо нет такого волшебника, который бы ее с нас сбросил. Сделать это надо самому! А я постараюсь вам помочь в этом.

Прежде всего я хочу изложить вам свое понимание, что такое «король» или «королева». Чтобы стать «королем», не обязательно занимать должность президента или крупного руководителя; чтобы стать «королем», не обязательно быть чемпионом мира в каком-нибудь виде спорта; чтобы стать «королем», не обязательно стать лучшим оратором или певцом. «Король» – это тот, кто умеет делать свое дело так, как его не умеет делать никто. Обратите внимание, я не сказал, «делать лучше всех» или «понравиться всем». В Ростове было кафе «Дружба». В годы моей молодости все гурманы нашего города хотя бы раз в месяц шли в это кафе и, отстояв два-три часа в очереди, заказывали солянку, иногда больше ничего. Туда же водили и своих иногородних гостей. Выпивать там было не принято вообще. Через какое-то время солянка стала другой, очереди исчезли. Оказывается, повара, который варил эту солянку, сманили в другой город. Так вот, этого повара можно назвать «королем». Мы можем найти «королей» среди людей разных профессий. У них всегда есть свой стиль, свой почерк. Повторить его нельзя, ибо он вкладывает в свое дело свою неповторимую душу, свою уникальность. Тогда он чувствует свою незаменимость, свою исключительность. Повторяю, что каждый из нас создан в одном экземпляре. И стать «королем» можно, только научившись делать свое дело своим собственным способом так, как никто это делать не может, иметь свой стиль. Собственно человеком можно назвать только того, у кого в социально полезном деле есть свой собственный стиль. А. Маслоу считал людьми тех, целью которых является развитие своих способностей, самоактуализация, или стремление стать «королем». Всех остальных он называл недочеловеками. И плохо, когда руководитель большого коллектива или страны не является «королем». Когда он тормозит движение «королей», они или борются с ним, или разбегаются от него и идут в те места, где их развитие не тормозится.

Потребность удовлетворить чувство собственной значительности столь настоятельна, что если она не удовлетворена ростом «вверх», тогда она начинает удовлетворяться ростом «вниз» или «вбок», как поступает луковичка, которой мешает расти вверх ком земли, оставленный нерадивым огородником во время посадки.

Вот основные варианты такого ненормального роста «вниз» или «вбок»:

Варианты роста «вниз»

1. *Удовлетворение чувства собственной значительности за счет избыточного удовлетворения сексуального инстинкта.* Один из моих клиентов, не сумев реализовать себя в своей профессии, сконцентрировал свои усилия на сексе. Возможности у него были действительно уникальные. Их реализация на некоторое время компенсировала неудачи в его профессиональных делах. Но когда случился сексуальный конфуз, у него развилась выраженная депрессия. Он обратился за помощью. Мы сосредоточили все усилия на его любимом деле, которое он в свое время не довел до конца. Какое-то время ему было не до секса. Когда он получил желаемый результат и понял, что он значительная фигура как профессионал (это случилось задолго до признания его заслуг общественностью), он довольно быстро успокоился, сексуальность восстановилась в еще большей степени. Но сейчас она не занимает центрального места в его сознании. Кстати, жене изменять он прекратил. Он так был занят творчеством, что не оставалось времени для походов на сторону, которые, как известно, занимают много времени, отнимают много физических и духовных сил, расходуют много средств, ибо отвлекают внимание на возможные физические (венерические заболевания, да и побить могут), производственные и межличностные осложнения и конфликты (любовница может потребовать законного брака, жена – пожаловаться начальнику и избить любовницу и т. п.).

2. *Удовлетворение чувства собственной значительности за счет избыточного удовлетворения оборонительного инстинкта.* Это проявляется в двух вариантах:

- чрезмерное внимание к оборудованию своей квартиры или служебного кабинета;
- чрезмерное внимание к своей одежде.

Кстати, следует отметить, что при помощи удовлетворения оборонительного инстинкта некоторые пытаются удовлетворить сексуальный. Мы не против того, чтобы хорошо одеваться. Более того, у нас есть целый раздел психологической косметики и психологии моды, где наши подопечные проходят соответствующее обучение тому, как пользоваться косметикой и как одеваться. Но нужно помнить, что основное назначение одежды – охранять нас от холода или жары. Привлекать к себе сексуального партнера лучше тем, чтобы уметь понравиться ему не столько в одежде, сколько без нее. Но это значительно труднее, хотя и эффективнее, и для здоровья полезнее. Но ведь физкультуру нужно делать! Гораздо проще подложить ватные пеленки, чем накачать соответствующие мышцы!

Еще раз напомним, где жили и что носили наши предки. Жили они в пещере и носили шкуры. Все это помогало удовлетворять оборонительный инстинкт. Сейчас мы живем в квартирах и носим одежду, и я не призываю вернуться в пещеры и надевать неотделанные шкуры. Но только следует помнить, что природа нам выделила душевные средства только на развитие самого себя, все должно идти на развитие самого себя. При чрезмерном внимании к квартире и одежде замедляется личностное развитие.

Один из моих подопечных после успешной работы по преодолению своего невротизма с легкой грустью отметил, как много времени он уделял всему этому, чем и задержал свое развитие. «Я понял, что все мои попытки обустроить квартиру и носить модные вещи связаны не с моими истинными потребностями, а с желанием сравняться с тем, кто успел в жизни лучше, чем я. Это меня как-то успокаивало. Ход моих рассуждений был таков: хоть должность у меня не та, но квартира у меня не хуже и есть импортная ванна, а классная дубленка такая, какой нет даже у моего начальника. Теперь, когда я занят своим делом и материальное положение значительно улучшилось, у меня просто нет времени, чтобы заняться покупкой нового дома

или приобретением другой одежды». Кстати, если вы заметите чрезмерную заботу человека о своем имидже, знайте, что этот человек не вполне благополучен. Степень значительности обратно пропорциональна степени важности вида. Вы понимаете, что я не противник того, чтобы люди имели хорошие квартиры и хорошо одевались. Я против того, чтобы это становилось целью жизни.

3. *Удовлетворение чувства собственной значительности за счет избыточного удовлетворения пищеварительного инстинкта.* Это проявляется стремлением подавать на стол те блюда, которые есть у вышестоящих, если не ежедневно, то хотя бы по праздникам. И как бывают огорчены такие люди, если не могут угостить своих гостей «как следует», сколько зря расходуется средств и нервов! Один из моих подопечных сознался, что когда он был в невротическом состоянии, то почти регулярно ел черную икру, хотя и испытывал определенные материальные трудности. Теперь он понял, что делал это для удовлетворения чувства собственной значительности. Он получал удовольствие не столько от самой черной икры, сколько от того, что он может себе это позволить. Когда улучшились его здоровье и материальное положение, а главное – когда он стал заниматься интересным делом и самоактуализировался, то черная икра у него лежит в холодильнике, но есть ее он забывает. Он так увлечен своим делом, что забывает поесть вообще.

4. *Чрезмерная забота о детях.* «Я живу ради детей», – с гордостью заявляют такие люди. Мне жалко таких детей. При тщательном анализе выявляется, что фактически живут не ради них, а скорее за их счет. Многие относятся к своим детям как к психологическим пороссятам, высасывая из них все соки. Ведь если ты не состоялся в деле, не реализовал свое желание быть значительным, то, общаясь с ребенком, ты можешь удовлетворить это чувство суррогатным извращенным способом. Ребенка тогда можно упрекать в том, что ты много для него сделал, запрещать ребенку делать то, что ему хочется, блокируя его развитие, – да мало ли что придумывают родители, сами не осознавая этого. Сколько детей заболевают оттого, что родители хотят сделать из них знаменитых музыкантов, врачей, полководцев, экономистов, государственных деятелей, не став сами таковыми, забывая при этом, что это их дети. И если им этого не удалось, то где гарантия, что это удастся их детям? Идет заласкивание или запреты, что одинаково вредно. Особенно страдает ребенок, если «ради него» живет бабушка или дедушка. Нередко они покупают его любовь за счет подарков, которых тот не заслужил. Это развращает ребенка, делает его пассивным, лишает цели существования. Ведь, когда он станет взрослым, никто ему это даром делать не будет, а сам добиваться он не умеет. Да и родители и прародители не делают это даром: одаривая ребенка, они рассчитывают на его признательность. Тем самым ребенок удовлетворяет чувство собственной значительности своих родителей и платит за это своим недоразвитием.

5. *Чрезмерная забота о сексуальном партнере.* К этому призывают нас многие книги. Между тем чрезмерная опека скорее тяготит, чем радует. Это на производстве (т. е. для личностного роста) нужно использовать тяжелую технику. В решении сексуальных вопросов она неуместна и производит разрушения. Поэтому от этих забот сексуальных партнеров начинает тошнить. Когда же герои лишаются своего сексуального партнера, они готовы покончить с жизнью. Вред этого очевиден. Особенно это заметно в молодежной и подростковой среде, которая не имеет цели в жизни. Все силы уходят в секс. Нередко во время таких неудач подростки пытаются покончить с жизнью. В одной из моих книг я описывал, как одна девушка пятнадцати лет после того, как ее бросил сексуальный партнер, пыталась отравиться. Когда она увлеклась психологией и во всем разобралась, она с ужасом воскликнула: «Как я была близка к гибели!» При внимательном анализе все равно видно стремление удовлетворить свои потребности. «У меня нет положительных эмоций. Жена является единственным источником радости», – заявил один преуспевающий бизнесмен, который ощутил свою духовную пустоту и бесцельность жизни после того, как закончился период накопления.

6. *Чрезмерная забота о родителях.* Одна из моих подопечных, женщина 47 лет, отказалась переехать в другой город, куда направляли ее мужа в связи с его значительным повышением. Она отказалась переехать из-за того, что этого не хотела ее мать, которая жила с ними. Хочу отметить, что физических трудностей, связанных с переездом, ни она, ни мать не испытали бы, так как служебное положение и материальное состояние мужа позволило бы ему организовать переезд так, что им просто следовало бы сесть в самолет, не имея в руках даже маленькой сумочки. Он не хотел ей перечить и отказался от повышения. Но вскоре запил, связался с другой женщиной, хотя раньше любовниц у него не было. У нее, конечно, развилось невротическое состояние. Хотя в конечном итоге он к ней вернулся и даже в конце концов получил повышение, а она уже не противилась переезду, но все равно прежнего счастья уже не было.

Варианты роста «вбок»

1. *Страсть к накопительству.* Богатеть лучше постепенно, одновременно с личностным ростом. Тогда богатство становится твоим спутником. Если наоборот, то ты становишься спутником своего богатства, и в дальнейшем все усилия тратятся на его сохранение, а личностный рост притормаживается.

2. *Стремление к власти.* Вспоминается один фильм, где король увлекается вышиванием, а его заставляют вершить государственные дела, к которым у него нет склонности. Из него не получился ни хороший король, ни хороший вышивальщик.

Мне очень понравилось одно интервью, когда крупного ученого спросили, не хочет ли он пойти в политику. Он ответил: «Зачем? В политику идут те, кто ничего не умеет делать». Я его понял так, что плохи те люди, которые хотят иметь власть ради власти. Я знал одного фтизиатра, который мечтал стать главным врачом. Когда у него провалилась попытка стать главным врачом туберкулезного диспансера, он попытался стать главным врачом какой-либо другой больницы. В конце концов это ему удалось. Кстати, он довольно высоко поднял материальную базу больницы, но не смог наладить лечебный процесс, так как многие квалифицированные врачи уходили, не желая терпеть его грубость. Затем он стал бизнесменом, вообще уйдя из медицины, потом чиновником в областной администрации. Наконец он даже стал депутатом государственной думы. Я думаю, вы меня правильно поняли. Я не против участия в политике. Однако этим должны заниматься профессионалы высокого класса, достигшие предела в своей профессии, которым для реализации своих идей нужна государственная власть, но как инструмент, а не как цель. Нужна так, как нужен физика синхрофазотрон.

3. *Увлечения, хобби.* Относительно благоприятная замена. Ведь хобби способствует развитию личности. Нередко хобби становится основным делом. Тогда это вообще великолепно. Так, мы знаем многих артистов, ставших звездами, которые начинали свой путь с художественной самодеятельности, а затем бросали свои специальности. Но многие так и сидят на двух стульях, не став ни тем ни другим. И все же это социально очень удобный способ удовлетворения чувства собственной значительности. Во-первых, человек что-то делает, совершенствуя свою личность, во-вторых, всем должности не дашь, а чувствовать себя первым должен каждый. Каждый умный начальник знает это и создает при своих предприятиях клубы культуры, стадионы, бассейны, кружки и пр.

Значительно хуже удовлетворяют чувство собственной значительности увлечения, связанные с посещением спортивных состязаний, чтением детективной литературы, просмотром «мыльных опер» и чтением сентиментальных романов. В такие минуты человек думает, что разбирается в футболе лучше, чем Марадона или Беккенбауэр, чувствует себя умнее лучшего детектива и, уж конечно, практичнее любого героя наших сериалов. А идентифицируясь с героями сентиментальных романов, какое-то время проживает, как и они, яркую жизнь. Правда, очнувшись, человек замечает, что голы все-таки забивать он не умеет, ему не удастся разобраться в простейших жизненных ситуациях, а жизнь представляет унылую череду серых

дней. Нет чтобы самому поиграть в футбол, пойти на учебу или рискнуть изменить что-то в своей судьбе. Нет, они пробовали! Но там ведь какое-то время, пока осваиваешь новое дело, чувствуешь себя ничтожеством, дураком, серятиной. И человек опять все бросает и вместо того, чтобы быть участником, становится свидетелем. Но это все-таки относительно приемлемые способы. Умные руководители понимают это. И не жалеют вкладывать средства, например, в футбольную команду. Всем должностей не дашь. А здесь можно собрать до 100 тысяч неудачников, а учитывая радио и телевидение, то и миллионы, которые сбросят всю накопившуюся за неделю против своих начальников отрицательную эмоциональную энергию, а потом опять будут неплохо работать, выполняя чужие распоряжения. Нужно только, чтобы любимая команда почаще побеждала. Тогда и они будут чувствовать себя создателями этой победы. Известно, что у победы много отцов. Это поражение всегда сирота.

4. И совсем плохо удовлетворять чувство собственной значительности, совершая *противоправные поступки и преступления*. Это путь Герострата. Психологический анализ правонарушителей и преступников показывает, что в начале этого пути источником энергии было неудовлетворенное чувство собственной значительности и невозможность удовлетворить его социально приемлемым путем из-за скуки учебного процесса, неразберихи на производстве и оскорблений и унижений в семье.

5. *Пристройка к гению («звезде», авторитету)*. Существует два варианта пристройки: пристройка сверху и пристройка снизу. Пристройка сверху – это немотивированная критика, травля, уничтожение. Пристройка снизу – почитание, восхищение, благоговение. Я теперь понимаю, почему люди рвутся на престижный спектакль или концерт, где выступают звезды, футбольный матч с известными футболистами, встречи с известными людьми. Это не для того, чтобы получить реальную пользу или наслаждение (многие и не понимают творчества, «насладиться» которым стремятся). Все это делается для того, чтобы удовлетворить чувство собственной значительности. Те, кто удовлетворяет его путем личностного роста, обычно не имеют на это времени, даже если есть средства. Кстати, понаблюдайте: за границу многие ездят для того, чтобы невзначай сказать: «Когда я был в Париже, то...» (остальное не имеет значения; основная мысль заложена в этой фразе).

Часто один и тот же человек по отношению к одному и тому же выдающемуся лицу в разные промежутки времени может занимать разные позиции. Так, фанаты футбольной команды «Спартак» или того или иного футболиста в зависимости от его успехов готовы вознести его на небо или сбросить в бездну. В истории футбола описан случай, когда болельщики убили футболиста за то, что тот забил гол в свои ворота. Если бы он забил гол в ворота команды противника, его бы носили на руках. Правильно говорил А. С. Пушкин: «Не дорожи любовью народной».

Уверен, что многие из тех, кто сейчас восхищается В. Высоцким и хвастается тем, что оказывал ему те или иные услуги, во время его жизни были ярыми его гонителями. Голос тех, кто действительно ценит его талант, я думаю, не слышен. Я написал статью «Психология предательства», где рекомендую не подпускать к себе близко тех, кто вами восхищается. Гении и таланты, берегитесь! Помните, что у каждого Моцарта есть свой Сальери!

6. *Сутяжничество*. В поисках «справедливости» свои жалобы по довольно мелкому вопросу они направляют в разные инстанции и за один-два года достигают вершины «карьеры». Их жалобы рассматривают уже «генералы» и «маршалы». Одному такому сутяге, отставному военному, который хлопотал об увеличении пенсии, ссылаясь на несправедливости, которые, с его точки зрения, допустили по отношению к нему при увольнении в запас, решили пойти навстречу (его жалобу разбирал заместитель министра в звании генерала армии) и предложили оформить группу инвалидности. Вы думаете, он согласился? Как бы не так! Он тут же потребовал, чтобы ему присвоили звание полковника (он был уволен подполковником). В этом ему отказали. И он стал жаловаться дальше. Но если бы удовлетворили и эту его пре-

тензию, то он нашел бы другую. Прекращая жаловаться, он сразу становился никем. А так все-таки дошел до «самого» генерала армии. Нет чтобы самому стать генералом!

Многие, наверное, запомнили строптивного старика из повести К. Дойля «Собака Баскервильей», который судился со всеми, с кем только можно в округе, и этим удовлетворял чувство собственной значительности.

7. И наконец, самый быстрый способ удовлетворения чувства собственной значительности – *заболеть неврозом*. Для этого нужно просто ничего не делать. Я не люблю несчастных людей. Когда человек мне говорит, что он самый несчастный, то я обращаю внимание на слово «САМЫЙ». При помощи болезни человек становится «САМЫМ – САМЫМ» в собственных глазах и на некоторое время – в глазах родственников и врачей. Болезнь становится профессией. Много лет работая в медицине и зная проблему изнутри, я пришел к выводу, что при помощи невроза больной делает карьеру. Вначале он обращается за помощью к «лейтенанту» – врачу поликлиники, затем к «капитану» – более опытному врачу, потом к «майору» – заведующему отделением. Когда он попадает к нам в клинику, он уже имеет дело с «полковниками» и «генералами». У нас он добивается направления в Москву к «маршалам». Я думаю, что такие больные больше любят лечиться в клиниках институтов, чем в обычных стационарах, не только и не столько потому, что там лучше лечат, сколько потому, что там лучше удовлетворяется чувство собственной значительности. Одни обходы чего стоят. Во главе заведующий кафедрой, доктор наук, профессор, затем два или три доцента, куча ординаторов, интернов и стажеров. И все это для него. А он с упоением и восторгом рассказывает о своих ощущениях и переживаниях, методах обследования и лечения, которым подвергся и которые хочет еще провести, о тех лекарствах, которые принимал и которых не знает лечащий врач. Да, это работа профессионала! А если он выздоровеет, что его ждет? Прозябание на работе, которую он не умеет толком выполнять, замечания начальника, презрение жены! Нет, выздороветь никак нельзя! Только некоторое улучшение и последующее обострение! (Хочу подчеркнуть, что сами больные этого не осознают. А если это доходит до их сознания, то они быстро выздоравливают, начав заниматься продуктивной деятельностью, которая и позволяет развить способности и удовлетворить чувство собственной значительности.) Многие видные психотерапевты говорили, что больные не хотят вылечиться от невроза. И когда возникает такая «угроза», они нередко покидают этого врача!

Дорогие мои читатели! Это я не о вас. Вы победители! А у победителей раны заживают быстрее. Когда у человека есть цель, ему некогда болеть, и случайные хвори он преодолевает с помощью врачей поликлиники, если ложится в больницу, то ненадолго и по месту жительства. Работая в спортивной медицине, я заметил, что у спортсменов высшей квалификации переломы заживают гораздо быстрее, чем обычно у населения. Это и понятно. Им надо ставить рекорды. Болеть некогда!

Итак, стать счастливым можно, только постоянно удовлетворяя чувство собственной значительности, и единственный нормальный способ – это личностный рост. Как его обеспечить? В данной книге я в основном об этом буду рассказывать.

Как было сказано выше, самая важная фигура – это я. То есть я сам должен добиться определенных благ и уметь ими пользоваться, заботиться об удовлетворении своих потребностей. Но без помощи партнеров удовлетворить их я не могу. Второе место после меня занимает тот, кто помогает мне «охотиться и защищаться», т. е. тот, кто помогает мне зарабатывать, – сотрудник; третье – сексуальный партнер. Если мой сексуальный партнер одновременно и мой сотрудник, он становится для меня самым близким и нужным человеком.

Сразу напрашивается вывод, что семья будет крепкой, если муж и жена сотрудничают друг с другом, если они заняты общим делом (совсем необязательно для этого иметь одинаковые профессии). Вот тогда-то, в соответствии с библейскими указаниями, «прилепится муж к жене». К сожалению, часто супружеская жизнь не удается, и тогда любовь, которая должна

быть отдана супругу, переносится на другой объект (на ребенка, родителя, на животное или даже на какую-то вещь).

Теперь – пример.

У пациента Б. заболевание было средней тяжести, и ожидался благоприятный исход. Родители адекватно реагировали на его состояние и мои беседы, приходили строго в урочные часы, огорчались, когда сыну становилось хуже, и радовались при улучшениях. Но его сестра В., интересная женщина 33 лет, во время бесед со мной плакала, говорила, что Б. ей как сын, что она не переживет, если все закончится трагически, обещала отблагодарить и т. п. Приходила она очень часто и, по-моему, раздражала своей назойливостью не только персонал клиники, но и брата.

Решил я попутно заняться и ею. Выяснилось, что работала она учительницей в небольшом городке около Ростова. Семейная жизнь не сложилась. На внебрачные связи не решалась по разным соображениям. Брат как раз и был для нее «психологическим мужем», личная же неустроенность (точнее, значение ее) была вытеснена в бессознательное. В. оказалась умной женщиной и после психоаналитической беседы поняла, что, не введя это в сознание, никогда не решит основную проблему. При самообмане и поплакать на людях можно. Но ведь не будешь же плакать потому, что нет мужа! Это можно только в подушку! В. стала спокойней вести себя. (Хочу предупредить начинающих психотерапевтов психоаналитических направлений: покажите пациенту истинную картину, но ни в коем случае не давайте ему конкретных советов, осветите проблему, но не решайте ее за него.)

Б. мы вылечили. Прошло несколько лет, и он вновь поступил в клинику с обострением. Родители, как и раньше, приходили в положенное время и вели себя спокойно. Сестры же не было. Прошло около месяца. Как-то я дежурил в воскресенье. И вот когда уже почти истекло время, отведенное на свидания, вбегает В., в спешке вручает брату передачу и, извинившись перед ним, собирается уходить. В этот момент я ее остановил и спросил о... самочувствии ее ребенка. Как я догадался, что она вышла замуж и родила ребенка? Об этом будет подробно рассказано в другой книге, в которой речь пойдет о любви. Да, действительно, когда проблема введена в сознание, появляется возможность ее решить.

«Психологическим супругом» может быть и ребенок. Как-то лечилась у нас девушка 19 лет с довольно легким заболеванием. Но реакция матери была такой, будто дочь находилась при смерти. А причина заключалась в том, что у матери не были налажены отношения с мужем.

И еще один пример.

У меня консультировалась молодая семья по поводу сексуальной дисгармонии; это привело мужа к гипопотенции. Жена Г. не прониклась важностью рекомендаций и выполняла их демонстративно нехотя. Дело кончилось разводом, и Г. осталась одна с пятилетней дочерью. Я ей посоветовал постараться устроить личную жизнь, но она решила жить для дочери. Жизнь нас периодически сводила, и я предупредил Г., что примерно через десять лет она обратится ко мне по поводу взаимоотношений с дочерью. Увидев, что эти разговоры ей неприятны, я перестал их вести.

Так и случилось. Через десять лет Г. пришла ко мне на прием вместе с дочерью. Проблема заключалась в том, что дочь выходила из повиновения. Сама девочка жаловалась, что ей не удастся наладить отношения с мальчиками. Но ведь так и должно было случиться! Девочка была все время с матерью. Возле матери не было мужчины, и она не могла видеть, как женщина ведет себя с мужчиной. Ей не с кого было брать пример и некому было подражать. Девочка, когда у нее сформировалось сексуальное влечение, сама навязывалась мальчикам или же была с ними грубой. И то и другое отпугивало их. Разговоры матери о том, как

надо себя вести, ничего не давали. Слова не воспитывают. Кроме того, несчастные родители воспитывают несчастных детей. Родителям надо показать, а не рассказать ребенку, как надо жить. Если хотите, чтобы ребенок стал счастливым, сначала сами станьте счастливым! Я посоветовал Г. оставить девочку в покое. Она высказала предположение, что дочь пойдет по рукам. Я с ней согласился, но заметил, что со временем все обязательно наладится при условии, что Г. оставит дочь в покое. Она меня послушалась. Девочка действительно пошла по рукам. Но года через полтора все изменилось. Она, что называется, взялась за ум. От Г. я узнал, что дочь поступила в университет и учится с большим интересом.

А вот несколько курьезный случай.

У Д. пропал кот, и на групповом занятии по психотерапии она рассказала об этом с грустной иронией. Д. понимала, что дело не в коте. Но понимание не всегда снимает переживание, хотя и облегчает его. Вы уже, конечно, догадались, что мужа своего Д. не любила.

Что это я все про женщин? У мужчин те же самые проблемы. Но, как правило, решают они их, уходя в работу производственную и общественную (это лучший вариант) или с помощью водки и любовниц.

Кроме того, само общество приучает мужчин не высказывать своих жалоб на нелады с сексуальным партнером даже близким друзьям. Ведь когда женщину бросит мужчина, ей сочувствуют. Когда мужчину бросит женщина, над ним смеются. И нередко только водка его утешает.

Итак, надеюсь, я убедил вас, что необходимо налаживать личную жизнь, отношения с супругом, а подмена не только неэффективна, но и вредна.

Ну а дети? Дети попадают на четвертое место. Кажется дикостью, но это действительно так. Скажите, дорогие мои читатели, когда вы зачинали своих детей, вы думали о них? Нет. Дети уже потом заняли ваши мысли. Наши древнейшие предки, я уверен, не связывали половой акт с рождением ребенка. Они просто решали свои вопросы, т. е. жили для себя. Практика и клинический опыт показывают, что когда в этот момент думают о детях, то желаемого результата не получают.

Если я живу для себя, то что надо делать с детьми? Воспитывать их так, чтобы они поскорей стали независимыми от меня и я опять смог бы заниматься своими делами. Животные так и поступают. Они учат своих детенышей охотиться. И как только последние начинают охотиться сами, они уходят из семьи, но довольно часто остаются в стае. (Такова природа стадных животных, да и наша тоже, если не обращать внимания на некоторые социальные моменты.) Не перенять ли нам указанный «воспитательный принцип» у животных?

Очевидно, что ребенок в соответствии со своим возрастом кое-что должен делать для себя сам: в 2 года самостоятельно держать ложку, в 7 лет – без чьей-либо помощи одеваться, в 10 лет – полностью себя обслуживать, в 14–15 лет – зарабатывать карманные деньги.

Этот тезис у многих вызывает возмущение. Некоторые говорят, что я хочу отнять у людей детство, воспитать серые личности и пр. Но я по-прежнему считаю, что мы должны приучать детей жить самостоятельно. Собственно, и приучать их не нужно. Дети стремятся к самостоятельности. Просто мешать им не нужно.

А выигрывают ли от такого подхода дети? Выигрывают. Они всему обучаются. Родители же, которые утверждают, что живут для детей, на самом деле лукавят (не осознавая этого). «Разве он может постирать рубашку как следует, – говорит такая мать, – а учительница осуждать меня будет» (т. е. стирает рубашку она, в конечном итоге, для себя). Раньше я тоже жил для детей. Ничего хорошего в этом не было. Когда же начал жить для себя, и мне и детям

стало легче. Все воспитательное воздействие сконцентрировалось в одной фразе: «Не мешай мне жить».

Как-то младший сын принес двойку по русскому языку, и между нами произошел такой диалог.

Я: Ты понимаешь, что мешаешь мне жить? Теперь я должен идти в школу, слушать нотации учительницы, а у меня своих дел невпроворот.

Сын: Эта учительница – дура, поставила двойку.

Я (*после того как посмотрел работу и убедился, что двойка поставлена правильно, хотя можно было бы поставить и тройку*): Ты прав, учительница – дура! А ты умный?

Сын: Да, я умный!

Я: Ну тогда обдурь ее и не мешай мне жить!

Сын: Как ее обдурить?

Я (*взяв тетрадку*): Посмотри, если бы ты написал «заря», а не «зоря», ты бы ее обдурил!

Сын со мной согласился...

Мать кутает ребенка, а часто и не отпускает гулять, чтобы он не простудился. Но ребенку это вредно. Делает она это не ради него, а ради себя: ей так спокойнее. Вообще все запреты на 99 % продиктованы не интересами детей. Это происходит потому, что мы часто дарим детям не родительскую любовь, необходимую им, а любовь супружескую или свои тревоги.

Итак, мои дети по степени важности для меня стоят на четвертом месте. Несколько слов родителям, которые упрекают своих детей в неблагодарности. Давайте будем объективными. Если мы определим расходы (питание, одежда, образование и т. д.) на наших детей в течение 18–20 лет, то получится не такая уж большая сумма. А теперь посмотрим, что они дают нам. Во-первых, чувство собственной полноценности: у меня есть дети! Да и как бы я сейчас говорил о воспитании детей, если бы у меня не было своих? Вы бы могли сказать: «Хорошо тебе рассуждать, не имея своих детей. Посмотрел бы я на тебя...»

Ну, а так как я, не зная приемов воспитания, вначале испортил своих детей, а потом, освоив эти приемы, перевоспитал себя и помог им, то мои рассуждения выглядят убедительно. Да и отстаивать свою точку зрения легче, так как имеется конкретный результат: я помог перевоспитаться не только своим клиентам и ученикам, но и собственным детям. Кроме того, я теперь понимаю, как родители портят своих детей, несмотря на благие намерения, и точно знаю, чего не следует делать: детей нельзя преследовать и нельзя избавлять от трудностей.

Мой пациент (или клиент) в жизненных ситуациях при общении с партнерами, в том числе и с детьми, находится в «треугольнике судьбы» (рис. 1). На прием ко мне он приходит в роли Жертвы. Моя задача – научить его строить свои отношения на условиях равноправия прежде всего с детьми, а затем со всеми партнерами по общению. Тогда он и перестанет быть Жертвой. Когда я сам впервые узнал об этом «треугольнике», то был потрясен. Пересмотрел всю свою жизнь и понял, почему мне не везло: потому что ни с кем у меня не было равноправных отношений. Я понял, что беспокойный подростковый возраст – это результат неверных отношений с детьми в более ранний период.



Рис. 1. «Треугольник судьбы»

Как должны развиваться отношения между ребенком и родителями по законам – законам природы, которые никто не может ни обойти, ни объехать? Самые большие разногласия с ребенком у нас возникают тогда, когда он только родился. По мере роста ребенка его интересы и наши должны сближаться, а при его половом созревании – слиться! *Конфликт «родители – дети» – всегда патология.* Вот картинка, которую нередко можно наблюдать в семьях. Девочка в возрасте около года капризничает. Мать кричит на нее: «Истеричка!..» Далее идет комплект полунцензурных слов. Ребенок кричит еще сильнее. Но теперь он уже выглядит напуганным. Мать правду кричала, но только не о ребенке, а о себе. Это она истеричка не очень большого ума и не понимает, что происходит с ребенком. Не может грудной ребенок вести себя неверно. У него кроме крика и плача нет другого сигнала, показывающего, что ему плохо. Потом при частом повторении и ребенок станет больным. Кстати, внимательно слушайте, как человек ругает других. Там он дает себе характеристику. А если родитель ругает ребенка до 5 лет, то вероятность того, что он говорит о себе, приближается к 100 %. И если такой конфликт встречается часто, это не значит, что он – норма. Не можем же мы считать нормой корь или грипп! К счастью, после изменения алгоритма контакта с детьми мне удалось избавиться от этой проблемы. Нет, конфликты у нас бывают, но только деловые. Решаются они совсем на другом уровне и делают нас ближе друг другу.

А теперь о родителях. У меня они на пятом месте. Данное положение особенно часто вызывает горячие возражения у лиц старше 45. Дорогие мои сверстники! Раньше я тоже думал так, как думаете сейчас вы. Но где-то именно в этом возрасте я сам пришел к такому выводу. Вот почему мне удалось сохранить хорошие отношения со своими детьми. Я понял, что по законам как родитель нахожусь на пятом месте. Чтобы стать ближе к ним, я решил переместиться на второе место – место сотрудника. Если у ребенка нелады в семье, можно занять третье место. Но это очень плохо. Каким бы хорошим ни был родитель, он никогда не сможет заменить своему ребенку мужа или жену. Особенно это следует учесть тем, кто воспитывает сыновей. Часто матери говорят сыновьям примерно следующее: «Жен у тебя может быть много, а мать одна». Такое воспитание, если становится руководством к действию, приводит к большим несчастьям. Сколько бы ни было жен, мужчина живет с женой, а не с матерью!

А скандал сына с матерью – это форма извращенного секса.

Послушайте рассказ одного из моих подопечных К., который на лекциях познакомился с этим материалом.

«К сожалению, в таком духе был воспитан и я. После женитьбы первые полтора года жили вместе с моей матерью. С мамой у меня всегда были очень хорошие отношения, с женой, естественно, еще лучше. Но многого тогда я не знал и не умел, и эти полтора года были для меня адом, хотя со стороны все выглядело благопристойно. Когда мама жаловалась на жену, я говорил маме, что она права, и просил ее потерпеть, то же самое говорил и жене. Как-то мама меня спросила, кто лучше жарит котлеты. Я ответил ей: «Конечно ты, мамочка!». Когда же подобный вопрос задала жена, похвалил ее. Если сказать честно, к тому времени я уже больше привык к кухне жены. В один злополучный вечер я приготовил котлетный фарш, и жена хотела начать жарить котлеты. В этот момент подходит моя мама и говорит: «Давайте я пожарю котлеты. Коля говорил, что я лучше жарю котлеты». Не буду описывать дальнейшую сцену, скажу только, что котлеты жарил я и потом долго не мог понять, почему из-за такого пустяка так сильно обиделась моя в общем-то терпеливая и покладистая супруга. Потом-то понял: именно потому, что терпеливая!»

Замечу попутно: никогда нельзя терпеть! Следует сразу давать обратную связь. Не надейтесь, что партнер поймет, что вам его действия не нравятся. *Займитесь в первую очередь о себе, и тогда ему тоже будет лучше.* Если бы жена не терпела, меры были бы приняты раньше. А так я считал, что мама и жена ладят друг с другом. Только потом я узнал, что и для них жизнь была невыносимой. Здесь действуют те же правила, что и в медицине. Чем раньше начато лечение, тем оно будет эффективней, а еще лучше заняться профилактикой. Итак, если я забочусь о себе, то партнеру от этого лучше. Много трагических историй может рассказать врач-психотерапевт, когда человек заботится о партнере, а не о себе. Как не вспомнить здесь «заботливых» родителей, которые вырастили сына неприспособленным к жизни и тем самым способствовали тому, что он стал жертвой дедовщины.

А вот почти комический случай.

Помните, у Экклезиаста: «Время обнимать и время уклоняться от объятий». Нерешительный молодой человек наконец-то обнял девушку к величайшему ее удовольствию. Но вот наступило «время уклоняться от объятий». Он не решился это сделать, боясь обидеть ее. Она тоже боялась дать обратную связь. Уклониться от объятий хотелось им обоим. Если бы хотя бы один из них действовал в собственных интересах, все закончилось бы благополучно. А так настроение у обоих резко упало. Она сказала какую-то резкость, он обиделся, и произошел разрыв... Правда, нелепо?»

Хочу предупредить врачей об одном феномене, который наблюдается в клинической практике. Бывают случаи, когда больные, не желая огорчать врача, не дают ему обратной связи. Врач считает, что все благополучно, и не делает дополнительных назначений. Иногда больной не говорит, что ему стало лучше, боясь «сглазить». Врач изменяет тактику лечения, и больному становится хуже. В обоих случаях проигрывают и больной, и врач.

Некоторые руководители не любят неприятных новостей, избегают получать *обратную связь*, и тогда катастрофы для них бывают неожиданными. Сейчас опытные бизнесмены понимают, что управляет тот, кто владеет информацией, т. е. тот, кто получает *обратную связь*.

Но вернемся к роли родителей в жизни детей. Так вот, поняв, что нахожусь на пятом месте у своих детей, я решил переместиться на второе. Старший сын увлекся психотерапией, и тут у меня проблем уже давно нет. Младшего психотерапия надолго не захватила. И тут я осознал, что следует не вовлекать детей в свое дело, а вовлекаться в их дела. Попутно понял, что дети должны слушать родителей и в то же время не должны их слушаться. Я слушаюсь своих родителей, мои дети – меня, мои внуки – моих детей и т. д. А где же прогресс? Вообще,

все новое всегда встречает сопротивление, и идеалист тот, кто хочет сделать великое открытие – и сразу же быть признанным.

Итак, сын увлекся брейком, а я у него стал учиться. Он ругал меня, когда у меня не получалось, и хвалил, когда выходило. Этим я добился того, что мы гораздо больше времени проводили вместе. В дальнейшем на основе этого опыта я разработал прием «Передача полномочий». Он описан в книге «Командовать или подчиняться». Когда он увлекся ушу, я пошел на тай-цзи. Уверяю, мне это не повредило! Во-первых, сын от меня не прятался, он знал, что решающее слово за ним, если он действует в рамках своих прав и не мешает жить другим. Во-вторых, я вовремя уловил тот момент, когда он направил все свои усилия на то, чтобы стать телохранителем. Благодаря этому удалось убедить его в том, что быть охраняемым лучше.

Случилось это так. Я стал читать лекции во Дворце культуры строителей в центре города. Они пользовались успехом у населения. А ко мне пришел пусть небольшой, но финансовый успех. Платили мне по договору один раз в три месяца. Для нас это была приличная сумма, а в глазах моего сына, который учился тогда в девятом классе (это были 1988–89 годы – первые годы перестройки), и вовсе значительная. К этому времени он почти забросил учебу и скатился до троек, но довольно быстро прогрессировал в физическом развитии – избавился от излишков жира, накачал мышцы, стал более уверенным в себе. По поводу падения успеваемости я молчал и запрещал жене читать ему нотации. Когда меня вызывали в школу, я обещал принять меры и сочувствовал тяжелому труду учителей. Так вот, весной 1989 года я должен был получить приличную сумму денег и попросил его меня охранять, объяснив, что лекция заканчивается поздно, и мне страшно одному идти с такой суммой. Я пообещал заплатить за охрану. Пришли мы вместе на лекцию. Зал был почти полным (около 400 человек). Не знаю, понравилась ему сама лекция или нет. Но у слушателей она пользовалась успехом. После окончания я еще около часа отвечал на вопросы. Когда мы возвращались, сын смотрел на меня совсем другими глазами. Он даже воскликнул: «Папа, а ты, оказывается, знаменитость!» Я скромно заметил, что только местного масштаба. Больше у меня проблем с его учебой в школе не было. В десятом классе он стал заниматься с репетиторами. Быстро сдал все «хвосты». Учителя по инерции продолжали ставить ему тройки, максимум четверки, хотя у репетиторов он получал пятерки. Кто знаком с проблемой, тот знает, что у репетиторов отличники вначале получали тройки. Так я заметил, что люди в своих оценках других инертны. Человек уже изменился, стал совсем другим, а мы продолжаем общаться с тем, кого уже нет, практически с покойником. Здесь я речь веду не об учителях, а обо всех нас. Сыну или дочери уже 15, а мать общается с ним, как с пятилетним. Работник давно уже не новичок, а мы все его опекаем. Так ведь в «молодых» и «подающих надежды» многие ходят до самой пенсии и, минуя стадию зрелости, переходят в стадию деградации. Проснитесь и протрите глаза. Посмотрите, с кем вы общаетесь! Давайте общаться друг с другом, а не с призраками.

Но продолжим дальше. Когда сын, будучи студентом, решил стать бизнесменом, я на каникулах устроил его в брокерскую контору. Потом убедился, что кое в чем он прав, и сам создал свою фирму.

А теперь подведем некоторые итоги

Самая важная персона для себя – это я. Поэтому я занимаю первое место. А Шопенгауэр писал: *«Для блага индивидуума, даже больше – для его бытия самым существенным является то, что в нем самом заключается или происходит».*

У А. С. Пушкина читаем:

Кого ж любить? Кому же верить?
Кто не изменит нам один?
Кто все дела, все речи мерит
Услужливо на наш аршин?

Кто клеветы про нас не сеет?
Кто нас заботливо лелеет?
Кому порок наш не беда?
Кто не наскучит никогда?
Призрака суетный искатель,
Трудов напрасно не губя,
Любите самого себя,
Достопочтенный мой читатель!
Предмет достойный: ничего
Любезней, верно, нет его.

На втором месте – мой сотрудник. На третьем – жена. А если я работаю со своей женой, то она займет второе место. Затем идут дети и родители.

Жить надо для себя. Это приносит пользу и другим, если делается правильно. «Возлюби ближнего, как самого себя», – гласит евангельская заповедь. *Но вы сможете полюбить ближнего и пользоваться его взаимностью только в том случае, если любите самого себя.* В противном случае у вас нет никаких шансов на счастье.

Если вы себя не любите, то вы плохой человек. Следовательно, полюбив, вы сразу же должны уйти от любимого человека. Не будете же вы подсовывать ему плохое!

Если вы себя любите, то никогда не будете кричать на своих подчиненных, портить им настроение, делать им гадости. Ведь они тогда будут плохо работать, а это в конечном итоге отрицательным образом скажется и на вас.

Если вы себя любите, то не будете конфликтовать с вашим начальником: не имеет значения, умный он или дурак. Дурака вы проведете, с умным договоритесь.

Если вы себя любите, то у вас будут великолепные отношения и с вашими родителями, и с вашими детьми.

Каким должен быть алгоритм, чтобы я мог себя любить?

Об этом – вторая глава.

II. Кто есть я

Как биологический организм я, по-видимому, существую с момента зачатия (может быть, лучше считать с момента, как стал зрелым сперматозоидом), но как личность начинаю формироваться с момента рождения. Под личностью в психологии понимается человек как носитель общественных отношений. Когда у вас появилась личность? С какого возраста вы себя помните? Отрывочные воспоминания остались в памяти с трех-четырёх лет. Вся линия жизни четко прослеживается с пяти-семи лет. В это время вы впервые отделили себя от остального мира и выработали к нему свое отношение. При этом вы не утратили своих биологических свойств. Именно на их основе сформировалась ваша личность, которая является сложным переплетением биологического, психологического и социального. Чтобы жить в соответствии с законами природы, надо знать психологические свойства личности – задатки, способности, темперамент, характер.

1. Задатки

В задатках нет ничего социального, они определяются генным набором, анатомо-физиологическим строением головного мозга и всего тела. Когда начинается становление личности, обязательно следует учитывать задатки. Ну прежде всего мужчину надо воспитывать как мужчину, женщину как женщину. Особенно это следует учитывать мамам, которые растят своих детей без отцов. Моя соседка постоянно кричала на своего семилетнего сына, когда он начал заниматься в школе. Я спросил, чего она добивается. Она ответила, что хочет, чтобы сын вырос настоящим мужчиной. Но как же он может вырасти настоящим мужчиной, если он, сколько себя помнит, все время вынужден подчиняться женщине, а примера отца – главы семьи – у него перед глазами нет? Соседка обучилась психологическому айкидо. Все, конечно, делалось так, как хотела мать, но у мальчика создавалось впечатление, что руководит семьей он. Сейчас ему уже 14 лет, и он является опорой матери.

Мне очень нравятся идеи педагога Акбашева, который говорит, что ребенка следует не воспитывать, а вырачивать, развивая задатки, которые у него есть. Он подметил, что здорового ребенка чаще воспитывают неправильно, добиваясь от него усвоения программы и совершенно не считаясь с его задатками, а дефективного ребенка воспитывают верно, ибо развивают те задатки, которые у него есть. Подгонять человека под какой-то социальный образец опасно. В авиации есть трагический пример гибели летчика, когда у него не раскрылся основной парашют, а он не смог открыть запасной. Оказалось, что он по природе был левша, а его интенсивно учили все делать правой рукой. В минуту смертельной опасности летчик попытался открыть запасной парашют левой рукой, но там кольца не было.

Многие родители, планируя судьбу своих детей, часто заставляют их добиваться того, чего не добились сами. Но это же наши дети, и у них наши особенности!

Вот рассказ моего пациента Е., 39 лет, который в течение многих лет страдал целым рядом психосоматических заболеваний и неврозом навязчивых состояний.

«Мой отец, врач-терапевт, очень хотел, чтобы я стал хирургом. Следуя его заветам, я посвятил хирургии в общей сложности 12 лет. Заболел, вынужден был бросить хирургию. Только благодаря психотерапевтическим занятиям выздоровел, нашел себя совсем в другом виде деятельности и сейчас счастлив. Когда я спросил у отца, почему же он не стал хирургом, тем более что окончил институт в 1942 году, когда хирургом стать было гораздо легче, он ответил, что испугался. Я же, унаследовав тревожно-мнительный характер отца, испытывал моральные муки перед каждой операцией, а потом ждал осложнений. И хотя моя хирур-

гическая деятельность была более или менее успешной, при такой структуре личности она должна была окончиться для меня плачевно».

Как я уже говорил, у меня нет опыта правильного воспитания. Зато я знаю, как портят детей, и накопил неплохой опыт их перевоспитания. Свою методику я назвал сценарным пере-программированием. О ней и пойдет в дальнейшем речь. Но думается, прежде всего в процессе воспитания следует дать детям побольше воли, предоставить им хорошие возможности, и они сами смогут развить свои способности и выбрать свой вид деятельности.

Несколько слов о том, что такое хорошие возможности и условия. Это такие условия, в которых ребенок может развить свои задатки. Здесь должны быть и рассчитанные препятствия, которые ребенок сможет преодолеть (это разовьет его мышление), и защита, которая спасет его от гибели и предотвратит от развития тревожности. Многие под хорошими условиями понимают оранжерею. Следует помнить, что чем дольше растение пробудет в оранжерее, тем труднее оно примется в открытом грунте. В общем условия воспитания должны быть приближены к реальной жизни. И все, что по своему возрасту ребенок должен делать сам, то он и обязан уметь делать. Любовь родителей можно измерить теми навыками, которыми владеет их ребенок. К сожалению, при таком подходе к оценке любви можно сказать, что многие родители не любят своих детей и блокируют им путь к счастью.

К сожалению, многие люди не удосуживаются развить до предела свои блестящие задатки и напоминают скрюченные березы и кипарисы. Но есть и противоположные примеры, когда люди с тяжелыми болезнями развили то, что у них сохранилось. Они часто достигают больших успехов, чем люди, родившиеся без каких бы то ни было дефектов, но не позаботившиеся о том, чтобы реализовать свои задатки. Примером этому могут быть некоторые выдающиеся психологи, которые в детстве часто болели. Но здесь я хочу привести пример одного юноши, который развил насколько можно свои задатки и представляется более зрелым человеком, чем юноши-богатеры, его сверстники.

В заключение хочу привести его письмо. Всем, кто считает свою жизнь несчастной, я предлагаю прочесть его – и только после этого начинать решать свои проблемы. А может быть, кое от каких претензий и отказаться.

«Здравствуйте, Михаил Ефимович!

Ваш адрес мне дала моя хорошая подруга из Москвы. Я знаю, вам пишут многие и все просят помочь, но я не знаю, чем мне помочь... Я инвалид. У меня детский церебральный паралич. Я не хожу, плохо говорю, нарушена координация движений, вздрагиваю от неожиданных звуков, не могу сам себя обслужить. Да, забыл представиться: меня зовут В. Мне 22 года. Вздрагиваю я потому, что меня в детстве до 7 лет бил папа, заставляя учиться ходить и т. д. и т. п. Мы переехали от него на другую квартиру, пожили с мамой примерно год отдельно, потом вернулись обратно, но папа меня уже не бьет... Но не это главное, что я хотел вам рассказать... Дело в том, что мне уже 22, а я еще ни разу не спал с женщиной, или, откровенно говоря, – не занимался сексом. А мне так хочется женской ласки! Но когда я об этом сказал маме, то она сказала как отрезала, что это не для меня, что я не смогу заниматься сексом, потому что там надо много двигаться, а я вот такой... В общем, она меня унизила... Михаил Ефимович, ну и что, что я не смогу? Ну, пусть женщина мне все сделает, все подставит, сделает мне минет и все такое... Мама, когда жила отдельно от папы, только и делала, что водила мужиков и... А когда я «захотел», мама сказала: «Нет!!! Это тебе не надо!!!» Ну, вот как это понять, Михаил Ефимович? Моя подруга посоветовала искать людей, которые могут меня понять. И я стал искать и нашел девушку 25 лет, она хочет ко мне приехать. Когда я сказал маме, что ко мне хочет приехать подруга, мама разоралась: «Мне не нужна в доме чужая энергетика, незнакомые люди, я не хочу, чтоб на

меня тыкали пальцем и смеялись, что, мол, у этой сын инвалид!» Собственная мать стыдится меня...

Михаил Ефимович, мой вам совет: установите себе ИСQ, и общение будет быстрее».

Что я мог ему ответить! Я просто восхитился им, его мужеством, его настойчивостью, и его добротой, и его открытостью к миру. Его можно назвать состоявшимся человеком. Он развил все свои способности. Он действительно достоин секса. Особенно меня восхитила приписка-совет. Он не закрылся своим несчастьем от людей! Он не столько просит помощи, сколько предлагает ее.

2. Способности

Способности – свойства личности, дающие ей возможность успешно обучаться, приобретать знания, умения, навыки выполнения определенной деятельности (овладение языком, занятия рисованием, музыкой, математикой и т. п.). При этом способности проявляются не в самих знаниях, умениях, навыках, а в скорости их приобретения. Наивысшей степенью проявления способностей является гениальность. Далее следуют талантливость и одаренность.

Если исключить патологические случаи, связанные с какими-либо тяжелыми наследственными заболеваниями, то в принципе все рождаются гениальными, в крайнем случае – талантливыми. Вспоминается следующее интересное высказывание. «Люди рождаются гениями, потом становятся талантливыми, затем одаренными, потом способными, далее превращаются в посредственности, а к концу формирования личности – это тупицы. И так уже до гробовой доски». То есть реальным способностям развиваться не дают, а воспитание идет в плане «житейской мудрости» и целесообразности.

Приведу один пример.

Речь идет о Ж., враче-психиатре, которая обучалась у меня психотерапии. Она неплохой, даже опытный врач и вполне заслуженно получила высшую категорию. Но я знаю, с каким трудом ей давалась учеба в институте, и не уверен, что сегодня она счастлива и в душе у нее гармония. Дело в том, что Ж. – певица по своей сути. Когда она училась в медицинском институте, профессионалы советовали ей поступить в консерваторию, но Ж. отказалась («Если уж быть певицей, то только выдающейся»). Но талант оказался сильнее. Ж. ходила на репетиции, участвовала в концертах художественной самодеятельности, где имела большой успех. И именно это приносило ей радость, которую она дарила и другим, именно здесь ей было легче всего.

Что же касается семейной жизни, то она не наладилась даже тогда, когда позади оказались бытовые трудности. Ж., как и положено певице, очень эмоциональна. Почти всегда она говорит очень выразительно и с жестикуляцией, что вызывает раздражение у мужа (иногда и у коллег). Муж ее за это иногда и поколачивал. Она ссылаясь на то, что она актриса, а он ей отвечал, что он не такой любитель театра, чтобы смотреть спектакли каждый день, да еще и участвовать в них. Но если бы Ж. была певицей, вся ее экспрессия с пользой была бы израсходована на многочасовых репетициях и выступлениях. Дома ей уже было бы не до экспрессии, и отношения с мужем, возможно, были бы лучше. Кроме того, вполне вероятно, что, будь Ж. актрисой, своего будущего мужа она встретила бы в артистической среде, и для него ее эмоциональность была бы естественной. Сейчас Ж. немного лучше, так как, увлекшись психотерапией, она в своей работе использует методики, требующие именно такой, как у нее, высокой эмоциональности (арттерапия).

Способности – функция выделительная, их надо реализовывать. Как говорили древние, если ангела не выпустить на волю, он превращается в дьявола. Человек, который не смог направить свои способности на продуктивную деятельность, реализует их в неврозах, психосоматических заболеваниях, конфликтах, пьянстве и т. д.

Поскольку задатки у людей разные, то и способности разные. Но все мы пропитаны идеей гармонического развития личности. И в процессе воспитания требуем от детей, чтобы они одинаково усердно учили все предметы в ущерб своим склонностям и способностям. Как-то я обследовал большую группу отличников. Почти все они – будущие невротики, мои пациенты и клиенты. Но когда ребенок учится отлично, довольны и родители, и педагоги. Ведь такой ребенок не вызывает хлопот, является гордостью семьи и школы. Жизнь отличника ужасна. Обласканный учителями, он абсолютно не пользуется авторитетом у учеников, нередко физически плохо подготовлен, и его иногда поколачивают, а самое главное, у него не формируются увлечения, он вырастает разбросанным, зачастую не знает, куда пойти учиться после школы, и, в принципе, очень одинок. Та же погоня за пятерками в институте приводит к тому, что хуже успевающий сокурсник, определившись на какой-либо кафедре, овладевает основами выбранной специализации и в реальной жизни обходит отличника, так как кроме знаний он приобретает опыт реального общения. *Но отличники, как правило, обладают гораздо большими способностями, чем их более прагматичные товарищи!* Так мы теряем талантливых, а может быть и гениальных людей.

В процессе сценарного перепрограммирования я пытаюсь нацеливать своих клиентов и пациентов на реализацию их способностей, на освобождение от штукатурки невротических долженствований. Конечно, довольно часто сменить профессию не удастся. Но в рамках существующей профессии можно найти отрасль, где человек реализовал бы ранее подавленные способности.

Сейчас я активно занимаюсь подготовкой кадров психотерапевтов психоаналитического направления и при этом стараюсь учесть их не развитые в свое время способности. Так, врачу с математическим складом ума я посоветовал заняться транзактным анализом, где главное – логический расчет; другому, более эмоциональному, – гештальттерапией.

Молодым, думается, надо развивать только ведущую способность, но до предела. А это потребует развития и остальных способностей. Только в таком случае будет достигнута гармония. Например, если у юноши имеется способность к спортивной деятельности, ему следует развивать ее так, чтобы попытаться стать чемпионом мира. Наступит момент, когда для этого одной такой способности окажется недостаточно, и он разовьет мышление. Нужна сверхзадача!

Хорошо развиваются способности, если человек понимает, что он работает на себя или что он должен научиться этому. Следует отметить, что высокий уровень профессионализма – лучший способ профилактики неврозов и других заболеваний. Если я профессионал высокого класса, мне легче работать, я меньше сил отдаю работе, у меня больше заработок, выше авторитет (одновременно и моим больным от этого лучше). Тогда я независимо от гонорара буду делать свое дело хорошо. Я работаю, даже если мне какое-то время не платят, причем делаю это не из высоких моральных соображений, а как спортсмен, тренирующийся, чтобы не потерять форму. То, что это полезно для общества, – лишь побочный продукт правильно организованной работы для себя. Преодолевать же препятствие нужно клином способностей, на острие которого находится основная, ведущая (рис. 2).

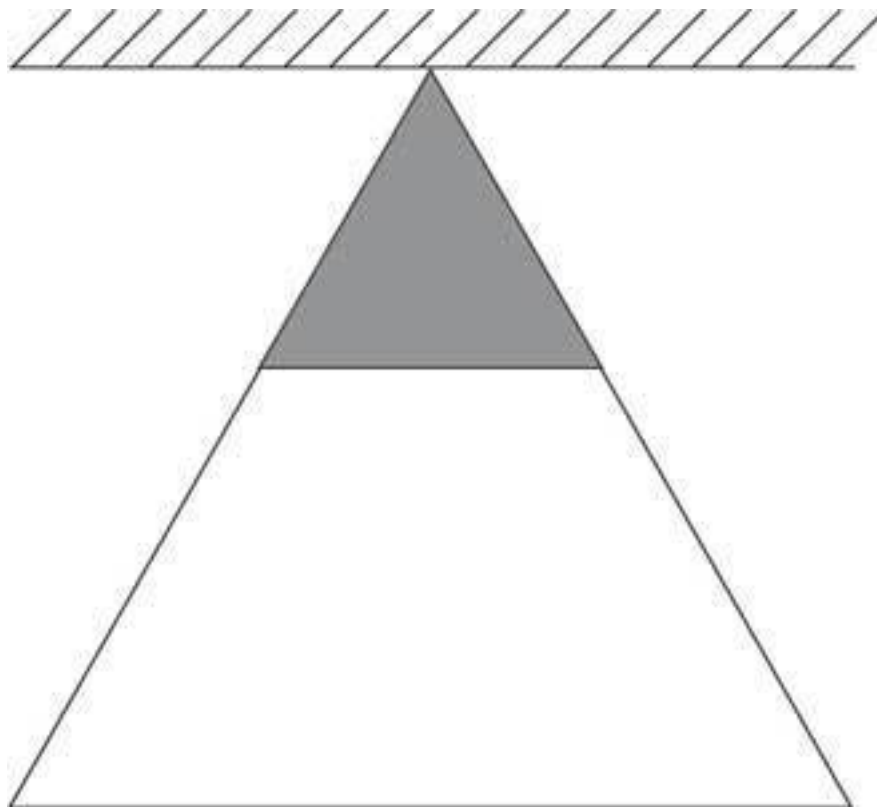


Рис. 2. Клин способностей

Дорогой мой читатель! Если вы хотите определить свою ведущую способность, проконсультируйтесь у психолога-профессионала, но только высокого класса. Если такой возможности нет, подумайте, чего вам больше всего хочется, вспомните, кем вы мечтали стать. Не бойтесь высокой планки. Если вы хотите стать космонавтом – дерзайте. Может быть, вы и не станете космонавтом, но на этом пути приобретете столько полезных навыков, узнаете столько нового, что жизнь ваша станет совсем иной. Но есть цели нереальные (например, создание вечного двигателя). Попытка добиться их при самых прекрасных способностях приведет к неврозу. Такие нереальные цели часто ставят мои клиенты: они хотят перевоспитать партнера, всем нравиться и т. п.

Если вам очень хочется чем-то овладеть, но нет способностей, все равно действуйте. Ведь способность – не навык, а только свойство, отражающее скорость овладения навыком. Меня дважды выгоняли из музыкальной школы из-за полного отсутствия слуха, но все же несколько лет музыке я учился. Нет, не ждите традиционной истории. Музыканта из меня не получилось, но я способен наслаждаться музыкой, и, когда пою в хоре, меня не просят помолчать. Недавно даже составил концертную музыкальную программу «Любовь и неврозы». А вот мои куда более музыкальные сверстники, которые не учились, не могут сыграть на фортепьяно ничего, кроме «Собачьего вальса».

Так что не унывайте!

А если не развили свои способности раньше, развивайте их сейчас. Без их развития, какие бы они ни были, невозможно счастье. Развиты они или нет, можно определить по тому, есть ли у человека соответствующие навыки. Собственно, только об этом человек и должен заботиться. Необходимо доводить степень своих навыков до предельно высокого уровня. К сожалению, многие люди больше всего беспокоятся о своем социальном статусе. Еще больше людей готовы делать что угодно, лишь бы заработать деньги. И лишь психологически здоровые люди заботятся о приобретении навыков. Деньги и статус обычно приходят сами по себе. Может быть, несколько позже. Но зато это очень стойкий статус.

Ходят слухи, хотя я в это не верю, что в институтах студенты покупают отметки, а некоторые даже стараются купить диплом. Они заботятся прежде всего о социальном статусе. Если бы они беспокоились о навыках, они никогда не покупали бы положительные оценки. Ведь благодаря двойке студент получил возможность лишней раз пообщаться с профессионалом высокого класса. Среди соискателей ученых степеней также очень много людей, которые беспокоятся о своем социальном статусе. Ведь многие ученые после защиты не написали ни одной монографии! Один из моих подопечных говорил, что тему своей диссертации он выбирал, ориентируясь на легкость ее защиты. Он, действительно, довольно быстро защитился. Но ведь несколько лет своей жизни он посвятил неинтересному для себя делу. Понятно, что здоровью его это не способствовало.

Примеры борьбы за статус можно было бы продолжить, но схема одна и та же – бесцельно прожитые годы и глубокое разочарование в жизни и зависть по отношению к тем, кто занимается любимым делом. А конечный этап – подорванное здоровье, даже если достигнут формальный успех.

Несколько лучше, когда человек работает ради денег, особенно если он старается зарабатывать деньги честным трудом. Чему-то он, в конце концов, научится. Может быть, он и интересное дело найдет. Но часто такие люди переходят от одного вида деятельности к другому, нигде не достигая совершенства в профессии, не добиваются высокого социального статуса, да и больших денег у них нет.

Конечно, лучше всего, когда человек беспокоится о приобретении навыков, старается стать профессионалом экстракласса: тогда автоматически приходят деньги и формируется хороший социальный статус.

Среди невротических личностей много людей, в выбор профессии которых вмешивались родители. Изменив один раз своему «хочу», эти люди потом всю жизнь выполняли чужое «должен».

Что делать?

Я не призываю вас, дорогие читатели, бросать свои профессии, которые вам не нравятся, но которые неплохо кормят. Но у вас есть возможность найти в своей профессии вариант, который и в профессии вас удержит, и заработок сохранит и даже приумножит, и интересно будет работать.

Молодым я посоветовал бы развивать какое-нибудь хобби. Оно в конечном итоге может стать потом и профессией. Среди звезд шоу-бизнеса, писателей, художников есть инженеры, врачи, медработники.

Тем, кто совсем не может определиться, чем бы ему интересным заняться, я рекомендую обратить внимание на свои мечты, сны и чувство зависти. Иногда в мечте больше реальности, чем в действительности. Я не мечтаю петь в опере; мне никогда не снился сон, где я пою; я не завидую успехам певцов. Но, дорогой мой читатель, если вы им завидуете, начинайте петь. Пусть до Миланской оперы вы не доберетесь, но слушатели у вас найдутся! В общем, поработайте с мечтами и завистью. Тогда это будут конструктивные мечты и конструктивная зависть.

Мне это помогло. В медицину я попал по настоянию и агитации родителей. Я помню, как завидовал своим одноклассникам, которые поступили в технические вузы. Интегралы, дифференциалы и другая математическая терминология в их речи звучала волшебной музыкой в моих ушах. Долго я завидовал. Наконец взял и выучил высшую математику – и успокоился. Теперь я понимаю математический язык. Еще неизвестно, каким бы математиком я был среди математиков, а вот среди психиатров и психотерапевтов как математик я смотрюсь. Более того, я опубликовал ряд статей, в которых разработал коэффициенты тяжести течения некоторых психозов. У меня получают методы психотерапии, в которые включены количественные кри-

терии, и пр. Математические способности помогли мне в зрелом возрасте освоить логику, которой я пользуюсь в психотерапевтическом процессе.

Еще один признак того, что вы работаете в рамках своих способностей: вам интересно это делать, более того, вы получаете наслаждение и не устаете. Как метко подметил Шекспир: «В чем нет улады, в том и пользы нет. Что вам по нраву, то и изучайте», а я бы добавил еще: тем и занимайтесь.

3. Темперамент

Темперамент – постоянные и устойчивые индивидуально-неповторимые природные свойства личности, определяющие динамику психической деятельности независимо от ее содержания. Сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик – основные типы темперамента. Каковы же признаки последнего? К ним следует отнести: сенситивность, реактивность, активность, темп протекания реакций, эмоциональную возбудимость, пластичность (ригидность, экстраверсию), интроверсию.

Сенситивность характеризует наименьшую силу внешнего воздействия, необходимую для возникновения той или иной психической реакции, и скорость ее развития. Определение «сенситивный» у психиатров, психотерапевтов и психологов нередко имеет отрицательный оттенок. Для них «сенситивный» – это обидчивый, капризный, мимозоподобный, невротичный. Я хотел бы снять такой оттенок. Для меня «сенситивный» – это тонко чувствующий чужое настроение, умеющий считаться с ним, понимающий, когда не стоит лезть в душу к человеку, знающий, как его утешить и поддержать. Есть специальный сенситивный тренинг, цель которого – восстановить природную сенситивность. В результате занятий мы начинаем чувствовать настроение партнеров по общению так, как дети до пяти лет чувствуют настроение своей матери. *Высокая сенситивность при отсутствии невротичности делает человека спокойным.* У него уменьшается потребность в соли, сахаре, специях, но в то же время он не будет поднимать скандал, если суп будет пересолен. Такой человек чуток, внимателен, но никогда не потерпит издевательства и насмешки. Он сможет адекватно на них ответить или спокойно откажется от общения. От природы самые сенситивные – меланхолики, они же чаще болеют.

Реактивность отражает степень произвольности реакций на внешние или внутренние воздействия. Как правило, это автоматизированные реакции защиты и ориентировки.

Возьмем стандартную, часто повторяющуюся ситуацию на наших улицах. После дождя едущий с большой скоростью автомобиль обрызгивает прохожего грязью с ног до головы. Не исключено, что сделано это нарочно. Холерик с высокой реактивностью проклинает водителя, сангвиник смеется, флегматик спокойно приводит в порядок свой костюм, меланхолик может разрыдаться. Но если бы они прошли психологическую подготовку, то просто никогда не ходили бы по краю тротуара и не попадали бы в такие ситуации. Все-таки все зависит от нас!

Активность характеризует выраженность энергетического потенциала, с которым человек добивается цели и преодолевает препятствия.

Активность – это, конечно же, основное качество темперамента, которое способствует достижению цели. Наиболее высока активность у флегматика, правда, в силу низкой реактивности «включается» он несколько медленнее. К моему удивлению, среди вратарей обнаружилось немало флегматиков. У них реакция быстрая, но этой быстроты они достигают медленно. Для них губительны перерывы. Когда я был консультантом в гандбольной команде, то посоветовал тренеру не заменять основного вратаря (она оказалась флегматиком) на одну-две минуты, так как ей трудно каждый раз «включаться», а заменить ее окончательно, когда игра уже сделана. Теннисисту, который почти всегда проигрывал первую партию, я посоветовал спокойно отнестись к этому факту и просто дольше разминаться.

Против природы трудно идти. Если вы флегматик, не делайте перерывов в занятиях. Не бойтесь переутомиться. Энергии у вас хватит на троих. Холерик при высокой активности и реактивности может много делать и еще при этом ругаться даже тогда, когда партнер его не слышит (так иногда водитель шлет проклятия другому водителю, машина которого уже далеко). Что ж, ругайтесь, если вам от этого легче, но помните, что это напрасная трата энергии. Сангвиники достаточно активны; но если деятельность однообразна, они могут довольно быстро потерять к ней интерес. Им лучше выбирать такой род занятий, где надо часто переключаться. Организация творческих вечеров, массовых гуляний, диспетчерская работа – вот поле деятельности сангвиника. Для флегматика или меланхолика это может быть гибелью. Наиболее низкая активность у меланхолика, ему требуются особые условия для работы, лучше всего кабинетные.

Темп протекания реакций определяет скорость протекания психических процессов и легко измеряется количеством ассоциаций (мыслей) в единицу времени. Он повышен у холериков, сангвиников, а также у хорошо отдохнувших меланхоликов. У флегматиков темп протекания реакций снижен. Незнание этих особенностей нередко приводит к недоразумениям. Среди руководителей различного ранга довольно часто можно встретить холериков и сангвиников с ускоренным темпом психических реакций. Если они не знают психологических законов общения и к тому же у них снижена сенситивность, они не замечают, что подчиненные – флегматики и меланхолики – не успевают следить за ходом их мыслей. У них возникает впечатление, что их подчиненные глупы. В соответствии с этим выводом происходят расстановка кадров, распределение работ и т. д. Знаю случаи, когда от талантливых меланхоликов начальники с радостью избавлялись, а потом с удивлением и горечью отмечали, какую прибыль этот медлительный, затурканный работник помог принести другому предприятию. Флегматикам и меланхоликам надо постараться увеличивать свой темп психических реакций. Лучше всего здесь помогут не психологические занятия, а игровые виды спорта.

Эмоциональная возбудимость отражает порог минимального воздействия, необходимого для возникновения эмоциональной реакции, а также быстроту ее развития. Например, при сангвиническом, холерическом и меланхолическом типах темперамента эмоциональная возбудимость повышена, а при флегматическом – понижена. Это ни хорошо ни плохо, что важно особо подчеркнуть.

Пластичность/ригидность. Пластичность отражает легкость и гибкость приспособления человека к внешним воздействиям. *Наиболее высокая пластичность отмечается у сангвиников.* Ригидность – противоположное качество – отражает инертность приспособительного поведения. *Флегматики, меланхолики и холерики отличаются ригидностью.*

Человеку с пластичным темпераментом легче живется, он чаще радуется, быстрее приспособляется к новой среде. В нашем быстро меняющемся мире это часто становится решающим не только для счастливой жизни, но и для выживания. Можно ли здесь что-то сделать? Конечно. Только надо действовать планомерно. Женщины меня поймут лучше. Ведь если женщина недовольна своей внешностью, она не успокаивается. Она прибегает к массажу, косметике, изменяет цвет волос и т. д.

Сейчас я обращаюсь в основном к меланхоликам и флегматикам, ибо в основном они страдают от особенностей своего темперамента. Обратите внимание: я написал *особенностей*, а не *недостатков*. *Все варианты темпераментов – норма.* Следует просто знать себя, и тогда особенности вашей личности будут приносить и вам, и окружающим радость, а не огорчение. Здесь те же самые правила, что и при оценке своих физических данных. Если у вас рост 172 сантиметра, то надо понимать, что шансы достичь большого успеха в баскетболе незначительны. Но если уж вы в команде, то лучше не претендовать на роль центрального. Можно также компенсировать низкий для баскетбола рост прыгучестью, меткостью бросков, пониманием

стратегии игры и т. п. Конечно, есть виды спорта, где ваш рост будет преимуществом, но не всегда есть возможность выбора. Поэтому следует приспособливаться.

Итак, кое-что с темпераментом можно сделать. Конечно, это не так просто, как перекрасить волосы, но зато более надежно.

Темперамент связан и с физическими качествами личности. Сангвиники, как правило, отличаются пикническим сложением, они склонны к полноте, у них в лицевой мускулатуре генетически лучше развиты те мышцы, которые поднимают уголки рта. Когда ситуация однозначно веселая, сангвиник смеется. Чем чаще он смеется, тем больше эти мышцы развиваются. Сангвиник и так оптимист, но в процессе жизни он становится еще более оптимистичным, ибо тогда, когда ситуация эмоционально неопределенная, скорее всего уголки губ у него будут подняты вверх. При этом, как показали исследования, настроение и в самом деле улучшается. Основываясь на теории Джеймса Ланге, указывающей на связь эмоций и мускулатуры, американцы выдвинули тезис: «Держи улыбку».

У меланхоликов, склонных к депрессивным реакциям, генетически более развиты мышцы лица, опускающие уголки рта вниз. Вот почему меланхолики в течение жизни становятся более меланхоличными. У флегматиков и холериков линия рта горизонтальная.

У меня самого меланхолический тип темперамента, и психологическую подготовку я начал с упражнения «*Маска смеха*». Оно выполняется перед зеркалом. Медленно вдохните. Углы рта максимально поднимаются вверх, глаза прищуриваются, рот приоткрывается, обнажая зубы (между верхними и нижними должно поместиться два пальца). Задержите дыхание. Теперь быстро выдохните и расслабьте мышцы лица. Это упражнение следует делать как можно чаще, лучше в комплексе с другими упражнениями для укрепления мышц лица. «Маска смеха» поможет вам найти свое «лицо», сделает вас более привлекательным. Почему все дети красивы? Потому что они чаще, чем мы, взрослые, искренне улыбаются и смеются. В приложении 1 даны и другие упражнения, которые тоже будут вам полезны. Помогает коррекции темперамента и аутогенная тренировка, приведенная в приложении 2.

Экстраверсия/интроверсия. Экстраверсия указывает на высокую степень зависимости реакций и поведения человека от внешних впечатлений. Противоположное качество – интроверсия – отражает значимую связь поведения человека с внутренними представлениями. *Экстраверт чаще ориентируется на внешние впечатления, а интроверт – на внутренние представления.*

Для иллюстрации приведу такой пример.

Интроверт и экстраверт получили задание: купить черные туфли 41-го размера. Если интроверт найдет их в первом магазине, он их купит и больше по магазинам ходить не будет. В противном случае он обойдет все доступные ему магазины и везде будет спрашивать черные туфли 41-го размера. Если нужный товар ему не попадет, он вообще ничего не купит. Когда же жена (интроверты чаще встречаются среди мужчин) его спросит, были ли в магазинах домашние туфли этого же размера, он ответит, что не знает, так как его это не интересовало. А что продавалось в других отделах, об этом интроверта спрашивать вообще не имеет смысла.

Экстраверт, если не будет черных туфель 41-го размера, обойдет все отделы магазина и купит что-нибудь другое, может быть, более нужное, чем туфли, а может быть, и совсем ненужное, поддавшись уговорам продавца (экстраверта легче сбить с толку).

Психологически грамотные руководители знают, что с поисковой работой лучше справится экстраверт, но если нужно просто четкое исполнение, здесь будет полезен интроверт, который более склонен к кабинетной работе.

Итак, надо принимать во внимание свой темперамент. И даже если вам удалось его «перекрасить», не забывайте, какой вы от рождения, и постоянно «подкрашивайте» свои психологические особенности.

Несколько слов о связи темперамента с характером, которому посвящена следующая глава. Сначала я хотел повторить здесь то, что написал в учебнике по общей психопатологии, но потом решил: научные рассуждения можно заменить одной фразой – *характер «замешивается» на темпераменте, но судьба человека зависит от характера.*

4. Характер и судьба

«Посеешь случай – пожнешь привычку. Посеешь привычку – пожнешь характер. Посеешь характер – пожнешь судьбу», – гласит известная пословица. С давних времен и по сей день большим успехом пользуются предсказания пророков, прорицателей, астрологов и гадалок. И это понятно, ведь человеку хочется знать, что его ожидает в будущем, какова его судьба.

Как считали древние греки, даже боги не могут уйти от судьбы. С Олимпа посылает Зевс людям свои дары и утверждает на земле порядок. В его руках все: добро и зло, жизнь и смерть. Но хотя посылает людям счастье и горе Зевс, все же судьбу их, да и его собственную, определяют неумолимые богини судьбы – мойры. Нет такой силы и власти, которая смогла бы изменить назначенное ими. Имена мойр – Лахесис («дающая жребий»), Клото («прядущая»), Атропос («неотвратимая»). Лахесис назначает жребий еще до рождения человека. Клото прядет нить его жизни. Оборвется нить – и окончится жизнь. Атропос все назначенное человеку заносит в «свиток судьбы».

В последнее время наука начала интересоваться вопросами судьбы, и, как удалось выяснить, кое-чему действительно лучше покориться. Ибо легче всего жить в соответствии со своей природой, и тогда при необходимости можно что-то поправить.

Итак, в «свиток судьбы» заносится генетический код, т. е. задатки, на почве которых формируются способности и развивается темперамент. Если уж так получилось, что я родился мужчиной, мне легче всего развивать задатки, которые свойственны мужчине. В противном случае у меня будут большие трудности. Конечно, генетический код записан родителями, но в нем заложены только возможности. Реализуются они или нет, зависит только от человека. Здоровые люди развивают свои духовные или физические возможности, пытаются достичь здесь вершин, и даже если они до них не доберутся, то все же поднимутся на какую-то высоту. Невротичные натуры, ссылаясь на судьбу, остаются внизу и критикуют тех, кто пока еще не достиг вершины. Их любимая отговорка: «Стоит мне только захотеть...» Они, как заметила К. Хорни, желали бы оказаться на вершине, но не хотят карабкаться.

После рождения ребенок еще долгое время ничего не умеет, родители его кормят, одевают, воспитывают, формируют характер, т. е., как мойры, определяют его судьбу. Последняя обусловлена генным набором и воспитанием, где переменной является воспитание. От него в конечном итоге все и зависит. Воспитание можно сравнить с резцом, которым обрабатывают материал (генный набор). Многие родители жалуются, что при одинаковом воспитании дети у них получились разные. А как же иначе! Ведь генный набор-то у детей разный! В результате воспитания формируется характер, который можно считать вектором воспитания и генного набора.

Итак, характер – это совокупность устойчивых и существенных форм индивидуальных свойств личности, отражающих все многообразие ее отношений к себе, людям и труду. Основными свойствами характера являются целостность, активность, твердость, устойчивость и пластичность.

Количественные параметры

Целостность характера связана с наличием или отсутствием в его структуре противоречивых черт. Целостным характером считается такой, в котором согласуются его отношения к различным сторонам действительности и нет противоречий в интересах, стремлениях, действиях. С моей точки зрения, *все характеры целостны, т. е. внешние их проявления соответствуют внутреннему содержанию*. Просто надо уметь расшифровывать эти поведенческие сигналы. Например, час-то говорят: «двуличный человек», имея в виду несоответствие формы и содержания. Но двуличной форме полностью соответствует двуличное содержание, и человек с хорошим «психологическим слухом» всегда это уловит.

«Он мне клялся в вечной любви, такой был ласковый, а потом...» Как часто мне приходится это слышать от брошенных жен и возлюбленных! Я же всегда настаиваю на том, чтобы мои клиенты искали ошибки в своих действиях и в дальнейшем пытались изменить себя, а не партнера, и поэтому прошу, чтобы они воспроизвели детали объяснений в любви. И что я слышу? «Он мне говорил: “Такой красивой, такой хорошей я никогда не встречал”». Ясно, что это бабник. В момент опьянения он видел как минимум двух женщин: мою клиентку и ту, которая «хуже» нее. Но к хорошему довольно быстро привыкают, и через некоторое время другая оказывалась лучше (может быть, просто тем, что она «другая»).

«Я без тебя пропаду», «Я для тебя звезды с неба достану», – варианты объяснения в любви алкоголиков или будущих алкоголиков.

«Верьте мне...» – значит, врет. «Я питаю к вам искреннее уважение», – здесь попахивает презрением. В самом уважении уже заложена искренность.

Никогда не уговаривайте. «Уговаривать – значит насиловать». Но верно и обратное. Не позволяйте себя уговаривать. Когда я рассматриваю какой-либо товар, а в это время продавец шумно расхваливает его, я говорю, что уйду, если он сейчас же не замолчит; я сам должен убедиться в достоинствах товара. Деловому человеку не стоит жаловаться на то, что его обманули. Шопенгауэр писал, что это самый выгодный способ помещения капитала, ибо приобретается драгоценный опыт.

Таким образом, чем больше у человека психологических знаний и навыков, тем менее противоречивыми ему представляются характеры людей, тем меньше у него разочарований, тем раньше он прерывает нежелательные для него отношения.

Активность проявляется степенью противодействия внешним обстоятельствам и энергией, с которой человек преодолевает препятствия. В этом плане говорят о *сильном* и *слабом* характере. Наблюдения показывают, что сила характера тесно связана с личностным комплексом (социогеном), о котором речь пойдет ниже. Так, и при слабом характере человек добьется выполнения требования социогена, т. е. направление волевой активности связано с характером. И если это направление совпадает с предопределениями судьбы, тогда хватает и воли. Довольно часто говорят о слабой воле алкоголика. Чтобы рассеять это нелепое утверждение, я вам, непьющим, хочу задать вопрос: когда действовал «сухой закон», хватило ли бы у вас силы воли достать бутылку водки в два-три часа ночи? Думаю, нет. А у алкоголика хватит!

Твердость определяется упорством личности при сознательном отстаивании своих взглядов и принятых решений. Чрезмерная твердость характера перерастает в упрямство. И здесь нам легко проследить действие социогена.

Устойчивость есть способность сохранять основные свойства характера при несущественной перемене ситуации. Характер – всегда нечто очень устойчивое и трудно изменяемое. Человек с неустойчивым характером – это скорее человек с нестабильным личностным комплексом, и он стабилен в своей нестабильности. Ригидность характера усиливается с возрастом при развитии атеросклероза сосудов головного мозга.

Пластичность проявляется в способности изменяться под влиянием коренным образом изменившейся ситуации. Когда же в такой ситуации характер не меняется, он становится ригидным. Последнее является существенной особенностью невротической личности.

Но все это количественные параметры характера. Теперь поговорим о качественных параметрах.

Качественные параметры

В свое время, чтобы не запутаться в многообразии черт характера, Берн, известный калифорнийский психотерапевт, предложил описывать характер по трем параметрам: «Я» (отношение к себе), «ВЫ» (отношение к близким), «ОНИ» (отношение к людям вообще). Кодирование отношения знаками «плюс» (благополучие) и «минус» (неблагополучие). Берн справедливо считал, что от этих сформированных родителями позиций зависит стиль жизни и жизненный план, который он назвал «сценарием». Этот сценарий, обычно неосознаваемый, и ведет человека к его судьбе. Я ввел еще одну позицию – «ТРУД», отношение к предметной деятельности, и мне кажется, что это дополнение сделало картину характера более полной. С моей точки зрения, это принципиальное дополнение. Подход Э. Берна позволяет выделить 16 вариантов стабильного характера; новый подход – 64. Это только стабильных. Более точное определение структуры характера делает более точными и рекомендации по его коррекции. Таким образом осуществляется индивидуальный подход психолога или врача к своим подопечным. При самостоятельной работе человек план работы над собой может сделать практически точным, примерно так, как шьет нам хороший портной костюм точно по фигуре. Здесь это еще более важно. Ведь речь идет о судьбе! Кроме того, такой подход во время психологической коррекции и психотерапевтической работы смещает акцент с воздействий на характер – на творческую деятельность. Человек не только узнает что-то плохое о себе, что нужно исправить, а еще и чему-то научается. В процессе эффективной трудовой деятельности он научается ладить с людьми. Меняется позиция «ВЫ». Если деятельность эффективна, то повышается самооценка, происходит коррекция позиции «Я». Эффективная деятельность постепенно расширяется и требует вовлечения в нее все большего количества людей, происходит коррекция позиции «ОНИ». Только в процессе длительной совместной эффективной трудовой деятельности начинает исчезать сословная, национальная, возрастная, половая и прочая рознь.

Правильное воспитание сохраняет плюс во всех четырех позициях. Формирование же личностного комплекса, социогена, происходит под влиянием неверного воспитания, когда начинают появляться минусы в тех или иных позициях. В этом случае человек поступает не в силу обстоятельств, а под действием этого социогена. Как биоген определяет физический облик, так и социоген определяет судьбу. И если она вам не нравится, следует изменить свой социоген. Прodelайте такую работу, и вы достигнете удачи. Я не могу считать счастливым того, кто заработал миллионы и одновременно язву желудка, кто добился успеха и авторитета путем невероятных усилий, ибо, с позиций современной психологии, и счастье, и успех, и авторитет являются побочными продуктами правильно организованной жизни.

А теперь обо всем этом расскажу более подробно. Итак, знак «плюс» означает благополучие в позиции.

При «Я+» человек воспринимает себя как благополучную личность. При «Я+» человек воспринимает и ведет себя как благополучная личность. При успехе он отдает должное своим усилиям, неудачи не делают его пассивным, и он предпринимает следующую попытку для достижения своей цели. Окончательный алгоритм его поведения с этой позицией зависит от того, с какими знаками других позиций она комбинируется, но в общем при этом имеется оптимистическая установка.

При «Я—» человек воспринимает и ведет себя так, как ведут себя плохо приспособленные, неблагополучные люди. Свои успехи он считает случайными. И даже в такие моменты его может посещать чувство неуверенности и непрочности успеха. Неудачи им воспринимаются как закономерное явление, которое должно случиться. Активных попыток выйти из неблагоприятной ситуации он не предпринимает, подчиняясь жизненным обстоятельствам. Следует

подчеркнуть, что позиция отличается от самооценки. Первая формируется в раннем детстве и зачастую не осознается. Она достаточно стабильна, является основной характеристикой комплекса и с большим трудом поддается изменению. От нее зависит формирование остальных позиций. Самооценка же довольно часто обусловлена конкретной ситуацией. Закономерность такова: *если у человека чрезмерно высокий уровень притязаний, то у него низкая самооценка, и даже при наличии реальных успехов он будет чувствовать себя несчастным.* Таково большинство больных неврозами.

Часто на занятиях групповой психотерапией одни пациенты ставят проблемы, которые не могут решить, и страдают от этого, а другие, сидящие тут же, чувствовали бы себя счастливыми, если бы у них эти проблемы были. Так, на одном моем занятии один пациент – руководитель отдела – жаловался, что не может решить некоторые вопросы, связанные с общением. Другой пациент, примерно равный с ним по возрасту и образованию, но находящийся на низкой работе, советовал ему что-то дельное. Дискуссия носила эмоциональный характер, и первый в сердцах сказал: «Вам, конечно, хорошо...» Второй мгновенно ответил: «Давайте поменяемся местами». Чрезмерность притязаний первого пациента сразу стала очевидной.

Отношение к себе (Я) является основным отношением. Остальные могут быть производными. Так, при чрезмерном Я+ остальные люди могут казаться мелкими, особенно на расстоянии. При недооценке самого себя можно переоценивать значимость других людей и т. п. Тех, кто начнет работать над собой, хочу предупредить, что недовольство собою у вас никогда не пройдет, ибо такова наша природа. Как писал А. Маслоу, жалобам конца не будет. А по уровню жалоб можно судить об уровне развития человека. Если раньше вы жаловались на то, что вам не хватает на пропитание, а теперь жалуется на то, что не можете организовать научно-исследовательский институт, ибо не можете преодолеть бюрократические препоны и обеспечить финансирование, то можно сказать, с вами все в порядке. Успокойтесь, не нойте и знайте: когда этот институт будет организован, выяснится, что финансирование его недостаточное, а здание неудачно расположено. В общем, ведите дневник. Я еще неоднократно буду напоминать вам об этом.

При «ВЫ+» человек в контактах с близкими осознанно или неосознанно апеллирует к их положительным качествам, считает их благополучными людьми. Это выражается дружелюбием, привязанностью, готовностью к примирению при недоразумениях, стремлением путем разумных уступок сохранить установившиеся связи. Недостатки своих партнеров он тоже видит, но относится к ним примерно как цветовод к розе: наслаждается ее запахом, красотой, но при этом старается не наткнуться на колючки и не пытается обламывать их.

При «ВЫ—» человек настроен на конфликт с членами своей микросреды, которые рассматриваются им как неблагополучные личности. Часто отмечается стремление перевоспитать своих близких. Такие люди склонны к ироническим замечаниям, чрезмерному критицизму, сарказму, придирчивости, готовы прекратить отношения и прервать эмоциональные связи даже по незначительному поводу. Ужиться с ними можно, только постоянно им уступая. В общении они, как правило, играют роль Преследователя. Если они выступают Избавителями, то отличаются скрытой агрессивностью. Это заботливые родители, все сами делающие за детей, которые растут неприспособленными к жизни; начальники, выполняющие всю ответственную работу сами, тем самым препятствуя росту своих подчиненных. Часто такие люди предлагают свои услуги, хотя их никто об этом не просит.

При «ОНИ+» личность расположена к новым контактам. Такие люди фиксируют внимание на достоинствах новых партнеров, дружелюбны и вступают в деловые отношения.

При «ОНИ—» отмечаются застенчивость, стремление избежать новых контактов. Внимание обращается прежде всего на недостатки в поступках и характере новых партнеров по общению. Адаптация в незнакомой обстановке проходит медленно.

При «ТРУД+» личность в своей деятельности ориентируется на сам процесс труда, учебы или игры. Деятельность у нее вызывает живой интерес и желание внести свой творческий вклад, приобрести навык, самоусовершенствоваться. Материальные интересы при такой позиции на втором плане, хотя, как правило, такие люди преуспевают.

При «ТРУД—» у личности основным ориентиром в деятельности являются конкретные результаты труда (материальные или моральные). Отсюда постоянные поиски более выгодной работы, ожидание «настоящей» жизни после достижения результатов.

Здесь я хотел бы сделать некоторые замечания. Может быть, правильнее было назвать этот параметр «Деятельность»: игра, учеба и труд. Но поскольку основной формой деятельности у взрослого человека является труд, то я этот термин оставил без изменений. Здесь я только хотел бы подчеркнуть разницу между трудом и работой. В моем понимании труд – это такой вид деятельности, в который постоянно вносится творческий компонент. О работе можно говорить тогда, когда выполняется нечто автоматическое. Так вот, один и тот же вид деятельности может быть то трудом, то работой. Когда я учился читать лекции, для меня это было трудом. От лекции к лекции я шлифовал свое мастерство. Через три года я уже так проводил лекции, что в момент их чтения мог думать о чем-то другом. А поскольку ко мне на лекции зачастую приходили раз в пять лет одни и те же люди, то я заметил, что внимание к ним у слушателей упало, да и мне самому становилось довольно нудно. Ведь на всех моих лекциях всегда присутствовал один человек, который знал, что я повторяюсь. Ничего хорошего в этом нет, дорогой мой читатель. Нужно все время расти, даже если вы высоко выросли. Лучше всего брать пример с высоких деревьев. Ведь растут! Даже если хочешь остаться на месте, нужно идти вперед. Мир-то нас не ждет. Он идет вперед! Тогда я каждый раз стал менять содержание лекций, а в последнее время почти отказался от лекционной формы подачи материала. Нельзя же становиться пластинкой. В общем, работа делает человека роботом и останавливает его развитие. Поэтому следует периодически менять вид деятельности, чтобы чувствовать себя хоть иногда дурачком. Лучше всего идти учиться чему-то новому, да еще к хорошему преподавателю, чтобы была необходимость до него дотягиваться.

Вот и в эту книгу я сейчас вношу изменения.

Появление минусов в одной из позиций гипертрофирует позитивное содержание других. Например, при исчезновении плюса в позиции «ВЫ» нередко происходит гипертрофия позитивного содержания «Я». Комплекс, в котором хотя бы в одной позиции появился минус, можно уподобить табуретке, у которой отпилили одну ножку, затем разрезали эту ножку на три части (часто неравные) и удлиннили ими остальные ножки.

Из всего изложенного становится ясно, что благополучной можно считать личность, у которой во всех позициях знак «плюс». Это комплекс психического здоровья и стабильности. Только с ним можно быть счастливым. Это структура «*демократической общности*» («Я+, ВЫ+, ОНИ+, ТРУД+»). Обладатель ее верно оценивает свои качества, как положительные, так и отрицательные, продуктивно общается с близкими, охотно расширяет круг общения, а процесс деятельности является для него радостью. Жизненные неудачи и кризисы такие люди переносят спокойно и стойко, без излишнего самокопания и попыток переложить ответственность за свои неудачи на других. Они ищут ошибки в своих действиях и приобретают позитивный опыт, постоянно самосовершенствуются, обращены к миру и людям и не пытаются изменить все и вся в угоду своим интересам. Они никогда не будут одинокими, даже если реальное окружение исчезнет (окончание учебного заведения, переезд в другой город, смена работы, уход на пенсию и т. п.). Если результаты их труда не найдут признания, это будет не поводом для нервного срыва, а лишь толчком для объективного анализа своих промахов. Они умеют принимать жизнь, какая она есть.

Существуют ли такие люди? Конечно да. Их психологический портрет подробно описан в трудах представителя гуманистической психологии А. Абрахама Маслоу. Это тот идеал, к

которому следует стремиться при проведении *сценарного перепрограммирования*. Некоторые считают, что последнее невозможно. Попробуем разобраться, так ли это.

Вот родился ребенок. Уже по тому, как он требует внимания к себе, можно предположить, какой у него темперамент. Но что можно сказать о его характере? Ничего. Ведь у него пока нет отношений, они появятся потом. Если дереву не мешать, оно вырастет ровным. Наверное, если ребенка не воспитывать, а выращивать, он станет таким, каким ему следует быть. Давайте понаблюдаем за ребенком. Какого мнения он о себе? Правильно! Хорошего! («Я+»). А как он относится к своим близким? Тоже хорошо («ВЫ+»).

Мамы и папы, дедушки и бабушки, у которых имеются дети и внуки до пяти лет, понаблюдайте за собой и за ними! Утром вы их собираете в садик. Они капризничают, медленно одеваются, вы их ругаете, может быть даже шлепаете, они плачут, сердятся на вас. Но ведь вечером все равно радостно вас встречают, обнимают и целуют. Но так бывает до пяти-семи лет. Хорошо помню, как однажды, когда я пришел за своим пятилетним сыном в садик, чтобы забрать его домой, он сказал: «Папа, я останусь ночевать в садике с друзьями». «Хорошо», – ответил я. На душе было неприятно. Но тогда я еще не занимался психотерапией и не понимал, что нахожусь в сценарии. Теперь-то мне ясно, что у моего сына начинал формироваться минус в позиции «ВЫ».

Все вы знаете, как общителен ребенок, как охотно он идет на новые знакомства («ОНИ+»). Как-то мы с детьми поехали на море. Старшему сыну тогда было восемь лет, младшему – три. Не успели мы распаковаться и разложить вещи, как вдруг является младший сын и знакомит нас со своим «новым другом». Старший же все время был возле нас.

А попробуйте заставить делать ребенка то, что ему неинтересно. Ведь не получится! Зато то, что ему интересно, он делает охотно («ТРУД+»).

«Нравственный человек четырехуголен», – указывал Аристотель. Не исключено, что он имел в виду, что у нравственного человека позитивное содержание во всех четырех позициях. (Кстати, греки считали *четыреугольник идеальной фигурой*.)

Как уже говорилось, минусы в позициях появляются при неправильном воспитании. Мне трудно сказать, есть ли случаи правильного воспитания. Думается, есть. Но мой мир – это мир невротических личностей (да и сам я был невротиком). Ни один из моих пациентов и клиентов не получил правильного воспитания. В результате сформировался социоген, который и привел их к болезни. Занявшись сценарным перепрограммированием, я стал просить пациентов и клиентов писать подробные автобиографии. Анализ последних показал, что социоген складывался в первые пять-семь лет жизни. На занятиях психотерапией мы находили ключевые моменты, обуславливающие формирование позиций комплекса.

Обычно я просил пациента зачитать биографию до пяти-семи лет, затем останавливал чтение, и мы выявляли основные вехи его дальнейшей жизни, характер супруга, образование, должность, болезни, определяли, как сложится дальше его судьба, если не произвести сценарного перепрограммирования. Через некоторое время мы достигли в этом деле большой точности. У семилетнего ребенка уже есть характер, и поступать он будет не по обстоятельствам, а в соответствии со своим сценарием.

Думается, школа не может испортить ребенка. Если учителя владеют приемами сценарного перепрограммирования, им удастся ликвидировать дефекты семейного воспитания, которые в школе обязательно выявятся. Так, например, если в семье ребенку потакали и он вырос капризным, то здесь с ним никто носиться не будет, и разовьется декомпенсация. Я знаю одного ребенка, которого мама буквально «пасла». В садик он не ходил, с детьми на улице не играл. Нетрудно представить, каково ему было потом в школе.

Каким же образом формируется характер? Все зависит от темперамента и стиля воспитания. О темпераменте мы уже говорили. Теперь поговорим о стиле воспитания. В литературе описаны различные стили неправильного воспитания: «гипоопека», «гиперопека», «оранже-

рейное воспитание», «ежовые рукавицы», «Золушка», «кумир семьи», «повышенная моральная ответственность» и др. Я свел их к трем стилям: «преследователь», «избавитель» и смешанный. Например, «кумир семьи» был отнесен к стилю «избавителя»; «Золушка», «ежовые рукавицы» – к стилю «преследователя»; «повышенная моральная ответственность» – к смешанному стилю, так как здесь ребенка, с одной стороны, преследуют, в результате чего он все время чувствует себя виноватым («ты должен, должен...»), а с другой – избавляют от ряда трудностей («мы тебе создадим все условия, ты только учись»). Сюда относится и «оранжевое воспитание». Здесь есть все: музыка, иностранный язык, балет, спорт и т. п. Однако ребенок лишен права выбора, у него нет свободы, нет опыта спонтанных отношений. Он очень многое усваивает, но оказывается неприспособленным к реальной жизни.

Как же воспитывать правильно? Думается, надо поменьше вмешиваться в дела ребенка. Оградите его от тех опасностей, от которых у нас нет генетической защиты (электричество, острые предметы и т. п.), и дайте ему возможность приобретать собственный опыт. *Среди гениев большое количество людей, которых родители оставили в покое, и у них появилась возможность свободного развития.* Может быть, не было бы гениального поэта Пушкина, если бы все внимание его родителей не было отдано другим детям (старшая сестра была любимицей отца, младший брат был любимцем матери). «Если хочешь оказать благодеяние человеку – оставь его в покое. Но именно эта часть добродетели дается труднее всего», – писал Ф. Ницше.

А теперь попробуем посмотреть на весь воспитательный процесс глазами ребенка. Конечно, я фантазирую, но кажется, здесь есть рациональное зерно.

«Когда я еще в колыбельке, да и потом, в первый год жизни, родители – великаны, а я – маленькая козявка. Я полностью завишу от родителей. Они для меня – добрые волшебники. И вдруг я слышу упреки, крики, которые относятся ко мне. Я еще не знаю слов, но эмоции мне уже понятны. Я плохой, вы хорошие. Но когда мне еще нет года, разве я могу что-нибудь сделать неправильно? Да, обмочил пеленки, но разве это неправильно? А что мне прикажете делать? Удерживать мочу? Вместо того, чтобы орать, лучше вовремя сажайте на горшок. Вы меня шлепаете, потом вдруг заласкиваете.

Когда мне два-три года, вы все время от меня чего-то требуете. Я медленно одеваюсь, и вы снова кричите. Но я не могу быстро одеваться, у меня еще недостаточно развиты в мозгу соответствующие центры, «ведающие» точными движениями. Надо было лучше в школе учиться, мамочка! А то ведь ты думала, что если врачом не будешь, то и анатомию знать не надо.

Я начинаю плакать, и вы меня успокаиваете. Когда я смеюсь, вы тоже радуетесь. Я вроде бы ничего особенного не сделал, а вы меня то ругаете, то хвалите. В общем, я ничего не могу понять. Да, вы обо мне заботитесь. Но не думайте, что детство – счастливая пора жизни. Ведь я в рабстве у вас. Такой, какой я есть, я вам не нужен. И вы заставляете меня делать не то, что мне хочется, а то, что нужно вам. И я стараюсь к вам приспособиться, отходя от своей природы. Мне становится тяжело жить. (Уже потом, став взрослым, я узнаю, что легче всего жить в соответствии с собственной природой.) Но тем не менее я получаю очень много хорошего от вас. И мой первый вывод: «Я—, ВЫ+». Я стараюсь стать таким, как вы. Я еще не знаю, что и вы тоже в свое время были изуродованы своими родителями и не осознаете сейчас, что мучаете меня.

Я вас люблю и не могу жить без вашей любви, но ведь когда я веду себя хорошо, вы вообще не обращаете на меня внимания. Тогда я начинаю болеть и шалить, и вы вновь становитесь внимательными ко мне. Вот почему лет до 14 я часто простужаюсь или нарушаю правила поведения. Потом-то я найду любовь в другом месте. Но болезнь может стать хронической, а мелкое хулиганство порой перерастает в преступное поведение. Дорогие мои родители! Знаете ли вы, что те переживания, которые дает любовь, можно испытать с помощью приема алкоголя или наркотиков? Знаете ли вы, что дети, лишённые любви, часто становятся алкоголиками и наркоманами?

Напрашивается практический вывод. Когда я болею, то должен получать только лечение и уход. На мелкие шалости лучше не реагируйте, а по возможности старайтесь принять участие в моих играх. Но, конечно, все это я узнаю потом, а сейчас я только понимаю, что если нет поглаживаний, то пусть будут хотя бы пинки².

Помните, папа и мама, каждый день вы пишете мне «сценарий», который мне потом уже не изменить без посторонней помощи. Именно сейчас у меня формируется отношение к людям. Сначала я думаю, что я плохой, а вы хорошие. Настроение у меня от этого подавленное. Я стараюсь вести себя лучше, быстрее одеваться, аккуратней есть, но у меня ничего не получается, а вы меня ругаете и бьете. Конечно, все это я потом забуду, но эмоциональная память останется.

Наконец, круг моего общения расширяется. Я иду в школу и очень надеюсь, что там меня поймут лучше, чем вы. Но учителя заставляют меня решать задачи не просто правильно, а именно тем способом, который они считают правильным. Я покоряюсь или же становлюсь бунтарем. Не верите мне? Посидите на каком-нибудь уроке. Ведь там идет игра «гусь».

Учительница: Дети, скажите, какую пользу приносит гусь?

Вася: Мясо.

Учительница: Да, конечно, но все же, какую пользу приносит гусь?

Петя: Жир.

Учительница: Да, это так. Но выходит, никто из вас не знает, какую пользу приносит гусь? Конечно же, пух!

Ну как я должен реагировать на это? А как вы меня оскорбляете: я дармоед, у меня руки не оттуда растут, я стану дворником, я ничего не соображаю и т. д. Но если бы вы хоть изредка читали современные книги по психологии, вам было бы известно правило проекции: *«Послушай, что говорит человек о другом. Это он дает характеристику самому себе»*.

Я, как и все дети, очень проницателен. Вспомните сказку Андерсена «Голый король». Э. Берн как-то заметил, что было бы здорово, если бы профессор психологии сохранил хотя бы тридцать процентов той проницательности, которая была у него в пять лет. Проницательность сейчас у меня есть, но вы, мои родители, убьете ее, и мне потом придется ходить в группу психологического тренинга к М. Е. Литваку и тратить большие деньги для проведения сценарного перепрограммирования. Вообще вам, пока вы меня окончательно не испортили, не мешало бы пройти психологическую подготовку.

Мои дорогие родители! Намерения у вас благие, но, как известно, ими устлана дорога в ад. Конечно, вы хотите, чтобы я вырос хорошим человеком. Но кроме хотения нужно и знать кое-что. Например: запрет приведет к тому, что именно это я и буду делать. Вы заставляете меня читать – я противлюсь. А вы попробуйте мне запретить!

Вы говорите, что я непослушный? Да я очень послушный! Я так нуждаюсь в вас, что готов выполнить все ваши требования. Но знаете ли вы, чего от меня хотите? Знаете ли вы, что в инструкциях должны быть не отрицания, а четкие указания, что следует делать? И вообще, лучше положитесь на мой здравый смысл и поменьше меня дергайте.

Вот вы заставляете меня питаться по режиму. Давайте мне есть тогда, когда мне хочется, а не устраивайте муку и мне и себе. Доктор Б. Спок описывает такой опыт. Детям от девяти месяцев до полутора лет дали возможность есть то, что они хотят, поставив перед ними различные блюда. Сочетание выбранных продуктов оказалось несколько необычным (например, селедка с пирожным и т. д.), но подбор питательных веществ (белки, жиры, углеводы и пр.)

² Психолог К. Левин проводил эксперименты на крысятах. Одних он поглаживал, других колол, третьих оставлял без внимания. Так вот те, кого он поглаживал, выросли здоровыми; кого колол, тоже были здоровыми, но злыми; а кто был оставлен без внимания, болели.

соответствовал современным научным рекомендациям. Так дайте мне волю! В конце концов выработается режим питания, который соответствует моей природе.

Пожалуйста, не запрещайте, а научите меня пользоваться спичками, ножом, газовыми или электрическими приборами. Иначе в будущем я испытаю большие неудобства. Когда вы говорите: «Тебе еще рано пить», – это означает: придет время, и ты должен будешь пить. В 16–18 лет я четко выполняю вашу инструкцию. Когда вы говорите, что мне еще рано встречаться с девочками, я слушаюсь. Но, во-первых, если хочется, то уже не рано, а во-вторых, куда мне деть свое нарастающее половое влечение, которое не знает ваших правил? И вот в лучшем случае я начну заниматься онанизмом, в худшем – могут развиваться половые извращения.

А чему меня учат сказки? Возьмем сказку о Деде Морозе. Ведь что бы я ни делал, под елкой будет подарок. В результате формируются чувство безнаказанности, убежденность, что все равно придет Дед Мороз и... Так я начинаю жить не реальностью, а иллюзиями и надеждами.

А ваша забота? Она еще хуже преследования. Под влиянием преследования у меня будет накапливаться хоть и отрицательный, но все-таки опыт. Заботливость ваша меня погубит. В армию пойду без навыков самообслуживания. В семье не смогу рассчитать бюджет, вести хозяйство и т. д. Может быть, в процессе жизни я чему-нибудь научусь, но, как считают психологи, судьба все равно будет испорчена».

Примерно вот что сказал бы вам ваш ребенок, но поскольку такой возможности у него нет, все идет своим чередом в полном соответствии со сценарием.

Анализ нескольких тысяч биографий больных неврозами и клиентов, которые посещали циклы психологического тренинга, а также изучение литературы показали, что обычно родители, образно выражаясь, заколдовывают к пяти-семи годам своего ребенка, который родился принцем или принцессой, формируя у него тот или иной социоген – личностный комплекс.

Опишу пять типов таких комплексов.

Комплекс «Евгений Онегин»

(«Я+», «ВЫ+», «ОНИ+», «ТРУД—»)

Я уже говорил, что не имею опыта правильного воспитания, но зато знаю, как можно испортить ребенка. Итак, комплекс «Евгений Онегин» легче всего сформировать у способного, интеллектуально развитого ребенка с привлекательной внешностью и сангвиническим темпераментом. Воспитание должно быть попустительским. Желательно, чтобы в школе были низкие требования, занятия проводились скучно, а учителя не отличались особым умом. Такой ребенок схватывал бы все на лету и получал бы хорошие оценки, не прилагая особых усилий. Неплохо также, чтобы семья была хорошо обеспечена и материальные блага ребенок от любящих родителей получал бы просто так. Судьбу такого ребенка можно определить почти с математической точностью. Первый вариант: к 28–30 годам у него разовьется реактивная депрессия, скорее всего, он покончит жизнь самоубийством. Второй вариант: он станет алкоголиком или наркоманом.

Обратимся к пушкинскому Евгению Онегину. Учился он «чему-нибудь и как-нибудь». Хорошие способности и низкая требовательность привели к тому, что «труд упорный ему был тошен». Он оказался богатым наследником и, следовательно, не испытывал материальных затруднений. Фактически у него не было мотивов для продуктивной деятельности. Но положительные эмоции необходимо зарабатывать самому. Их источники – творческий труд и любовь. А соотношение их определено еще в Библии: шесть дней работай и один отдыхай (наслаждайся). Верность этого положения подтверждена и современными исследованиями.

Творческий труд для Онегина был перекрыт социогеном с минусом в позиции «ТРУД». Таким образом, единственным источником положительных эмоций явилась светская жизнь с любовными приключениями. Остается неудовлетворенной потребность в творческом труде.

Именно она толкает Онегина на частую смену предмета любви. Новая победа с каждым разом дается ему все легче и легче, т. е. он становится неплохим «профессионалом». А когда долго и эффективно занимаешься одним делом, то начинаешь делать его автоматически, и компонент творчества в конце концов исчезает. В результате у Онегина еще и в позиции «ВЫ» появляется минус. «В красавиц он уж не влюблялся, А волочился как-нибудь; Откажут – мигом утешался, Изменят – рад был отдохнуть».

Ему опостылел «свет», у него потерял интерес к жизни. *При «ВЫ» — человек становится одиноким, он ни с кем не чувствует себя духовно связанным, а ведь один человек жить не может!* И вот тогда у него развивается особый род недуга – «охота к перемене мест». Но еще Сенека писал, что *перемена мест не может рассеять тоски и угнетенности духа*. Менять надо не небо, а душу. Ибо за тобой, куда бы ты ни приехал, последуют твои пороки. Сходную мысль находим и у Сократа: «*Странно ли, что тебе нет никакой пользы от странствий, если ты повсюду таскаешь самого себя?*» (Вот, оказывается, куда уходит корнями «сценарное перепрограммирование»!)

Онегин стал жить в деревне. Кончилось это тем, что он убил Ленского. Затем стал путешествовать, но везде его преследовала тоска. А почему он все-таки вернулся домой, что случилось с его душой? Ответить на этот вопрос нетрудно. В позиции «ОНИ» плюс сменился на минус. Для укрепления нестойкой позиции «Я», а не от большой любви стал ухаживать Онегин за Татьяной.

А с точки зрения сценарного анализа, Татьяна отказала ему, потому что в ее социогене в позиции «ВЫ» был минус:

Она в семье своей родной
Казалась девочкой чужой.
Она ласкаться не умела
К отцу, ни к матери своей...
Объясняясь с Онегиным, она замечает:
Мой модный дом и вечера,
Что в них? Сейчас отдать я рада
Всю эту ветошь маскарада,
Весь этот блеск, и шум, и чад
За полку книг, за дикий сад.
За наше бедное жилище...

Но вернемся к Евгению. «...Онегин сохнет – и едва ль Уж не чахоткою страдает». Перед нами – четкая клиническая картина реактивной депрессии.

Что же касается второго варианта судьбы человека с комплексом «Евгений Онегин», то здесь остановлюсь только на одном, но главном моменте. Наш организм представляет собой как бы завод, вырабатывающий алкоголь и морфий (эндорфины). Без последних организм жить не может. Когда человек достигает успехов в работе или любви, в крови у него повышается уровень алкоголя и эндорфинов, т. е. завод работает на полную мощность. Но если завод станет, организм должен получить эти вещества извне, и человек начинает принимать алкоголь и наркотики.

Встречаются ли онегины в наше время? Встречаются, и довольно часто. Ведь наши школьные программы рассчитаны на тупиц. Современные онегины легко оканчивают школу и даже институт, не научившись упорно трудиться. И позднее их обходят те, кому четверки и даже тройки давались упорным трудом.

Методы коррекции данного комплекса покажу вам на следующем примере.

Клиентка И., 26 лет, жаловалась на чувство безысходности, бессмысленности существования. «Как будто все у меня есть, но ничего не радует. С мужем ругаюсь, сама понимаю, что провоцирую его на конфликты. Знаю, что он бурно реагирует, если я возвращаюсь домой позднее, чем обещала. Но как будто что-то меня подталкивает, и я задерживаюсь без особой надобности. Учеба неинтересна. Я – студентка третьего курса психологического факультета. Не представляю, чем буду заниматься по окончании учебы».

Я попросил И. написать автобиографию, но она отказалась. Рассказывала она очень красиво, и на групповом занятии слушали ее с большим вниманием. В одно трехчасовое занятие она не уложилась, и рассказ был продолжен на следующем занятии. Жизнь ее складывалась следующим образом. Жила И. в обеспеченной семье. Родители часто ссорились, и она была предоставлена самой себе. Отличалась общительностью, была заводилой среди сверстников. В школу пошла с охотой, но довольно скоро там ей стало неинтересно. Программу усваивала легко за счет великолепной памяти, дома практически не занималась. Письменные работы выполняла на переменках или на других уроках во время объяснений учителя. Отношение учителей к И. было противоречивое. С одной стороны, они были довольны хорошей успеваемостью, с другой – страдали от ее шалостей. В старших классах И. увлеклась музыкой, сама научилась играть на гитаре. Выявились неплохие артистические способности, ее приглашали даже в профессиональные коллективы, но и в кружке художественной самодеятельности она не смогла заниматься – не хватило терпения.

Сексуальную жизнь И. начала рано и, можно сказать, рассудочно. Через некоторое время стала неразборчивой в сексуальных связях, быстро меняла партнеров. Дома начались скандалы: И. часто поздно возвращалась домой, а иногда и отсутствовала по нескольку дней. Наконец родители поставили вопрос ребром: или она будет вести нормальный образ жизни, или уйдет из дома. И. выбрала второй вариант. Сколотила компанию из трех девочек; они сняли квартиру и стали вести полуавантюрный образ жизни. Сексуальные связи с кавалерами, с которыми они знакомились в ресторанах, носили относительно продолжительный характер (два-три месяца). Потом кавалеры надоедали. Но в одного из них И. влюбилась, он в нее тоже, и они поженились.

Получив неплохую материальную базу, она прекратила работать и поступила на психологический факультет университета. Когда родился сын, И. полностью поглотили материнские заботы. Но потом спокойная жизнь надоела, и она стала проводить время в студенческих компаниях, что привело к скандалам с мужем.

Не требуется длительного анализа, чтобы понять, что у И. изначально был минус в позиции «ТРУД», а когда она обратилась ко мне за помощью, уже начал появляться минус в позиции «ВЫ».

Занятия, на которых была в центре внимания, она посещала охотно, но когда стали разбирать проблемы других, появились пропуски. Мой стратегический план заключался в формировании плюса в позиции «ТРУД». Опорой должна была стать позиция «Я», так как она оказалась наиболее сохраненной. Я предложил И. написать очерк обо всех ее приключениях. Она согласилась, но задания не выполнила. Поскольку я продолжал настаивать, она вскоре перестала посещать занятия.

Через шесть месяцев И. вновь пришла ко мне. С мужем она разошлась и ушла жить на квартиру. Благодаря своей предприимчивости, зарабатывала себе на жизнь и обеспечивала ребенка. Но через некоторое время родители мужа выкрали ребенка и подали на нее в суд. Переживания, связанные с этими событиями, и привели И. на наши занятия. К сожалению, она очень быстро перестала их посещать, и дальнейшая ее судьба неизвестна. Как бы мне хотелось рассказать вам о том, что у нее все окончилось благополучно! Но что делать, эффективность сценарного перепрограммирования (коррекции) в данном комплексе пока еще

не очень высокая. Знаю только, что И. удалось забрать ребенка и вместе с ним уехать в другой город.

Если под вашим началом работает или учится такой человек, хлопот у вас будет полон рот. Прежде всего следует выявить у него такое увлечение, которое еще не вполне умерло. На нем и должно базироваться задание, которое, во-первых, можно выполнить за короткий срок при очень интенсивной работе, во-вторых, носит творческий характер, в-третьих, в случае успеха способствует подъему авторитета сотрудника. Инструкция должна быть примерно следующей: «Задание сложное, выполнить его надо быстро, проявив смекалку. Доверить его могу только вам». Если задание не выполнено, оставьте это без внимания, что обычно держит таких людей в сильном эмоциональном напряжении, а вот упреки и скандалы – их стихия. Но если задание выполнено, тут уж не стоит скупиться на похвалы. Так, постепенно увеличивая объем заданий, можно изменить минус на плюс в позиции «ТРУД».

Если вы решили, что у вас имеется такой комплекс, и вы хотите себя исправить, советую начать так: выберите маленькое дело и обязательно доведите его до конца, как бы вам ни было скучно. Надо, чтобы выполнение такого задания не требовало много времени.

Некоторые мысли возникают и по поводу профилактики комплекса «Евгений Онегин». В семье хорошо бы установить порядок, при котором дети ничего не получают даром, а только в соответствии со своими заслугами. *Родителям, которые имеют способных детей и располагают материальными средствами, надо как можно раньше прибегнуть к услугам квалифицированных педагогов.* Когда мой сын готовился к поступлению в медицинский институт, я определил его к репетиторам. После первого же занятия он мне сказал: «Папа, наконец я понял, как надо учиться». Свободное время у него исчезло: ему было интересно, да и другие ребята в группе были такие, что для того, чтобы стать первым, ему пришлось как следует попотеть.

Если бы в школе в класс подбирались ученики примерно с одинаковыми способностями, то в условиях здорового соревнования среди равных у ребят не утратилась бы врожденная способность к интенсивному труду. А как было бы славно не подпускать и близко к педагогическому процессу тех, кто не может сделать его увлекательным! Жаль, что на практике все не так. В одном институте по моему совету ввели свободное посещение лекций. Аудитории стали полупустыми. И что же предпринял ректорат? Провели соответствующую работу по обучению и расстановке педагогических кадров? Нет. Вновь вернулись к обязательному посещению лекций.

В организационном плане следовало бы сделать так, чтобы педагог зависел от учащегося. Это полезно обеим сторонам, но возможно только в условиях платного и необязательного образования. Когда я читал публичные лекции, мой гонорар был прямо связан с количеством слушателей. Так вот, когда посещаемость стала падать, а следовательно, и мои заработки, я быстро отыскал причину. И она была не в лени слушателей, а в моей подготовке.

Комплекс «высокомерный творец»

(«Я+ ВЫ—, ОНИ+, ТРУД+»)

Характерной психологической особенностью «высокомерных творцов» является их негативное отношение, часто неосознаваемое, к лицам своего ближайшего окружения, которых они оценивают как людей неблагополучных. Прежде всего они видят недостатки и в силу этого отличаются неуживчивостью. Обычно занимают «активную жизненную позицию» и пытаются перевоспитывать своих родных и сослуживцев. На новые контакты идут охотно, так как «свои» уже изрядно надоели.

Если вы познакомитесь с таким человеком, он охотно начнет рассказывать о своих делах. Вам будет интересно, ибо «высокомерные творцы» – способные, талантливые люди. Успехи у них реальные, «а были бы еще лучше, если бы не мешали некоторые ретрограды, если бы

сослуживцы поддерживали, а не вставляли палки в колеса». С вами он готов сотрудничать, ибо «почувствовал в вас настоящую творческую личность». Уйдете от него очарованными. Но остерегайтесь углублять личные отношения. На деловом уровне вы сможете долго и продуктивно общаться, если во всем будете соглашаться с ним. В семье мир с «высокомерным творцом» может быть сохранен только за счет постоянных уступок.

Когда же в комплексе появляется минус в позиции «ТРУД», такой человек становится похожим на Собакевича с его знаменитой тирадой: «Мошенник на мошеннике сидит и мошенником погоняет, один в городе человек – прокурор, да и то, если правду сказать, свинья». Из-за своей конфликтности такой человек часто испытывает стресс. «Ну как можно в таком коллективе работать! Это же серпентарий, террариум! Скорпионы в одной банке!» Сам он, конечно, бедная овечка, слабый беззащитный человек и т. п.

Если такому человеку удастся стать начальником, то стиль его руководства – изводить, постоянно придирается. Довольно часто у него имеется Жертва, которую он методически изживает. Так что, если вы попали под такой стресс, лучше сразу увольняйтесь. Дела идут у них успешно, а за какие-то нюансы в обращении с подчиненными еще никто никого не снимал. Нейтрализовать такого начальника можно, но здесь необходимо освоить навыки психологического айкидо.

Если занять руководящий пост «высокомерному творцу» не удастся, он постоянно конфликтует с начальством и со всем коллективом. Выжить его не так просто, ибо квалификация его не подлежит сомнению и, кроме того, он «заряжен» на борьбу. Но даже при небольшом промахе каждый спешит припомнить ему прошлые обиды. Здесь мы наблюдаем парадокс: чем выше интеллект, тем язвительнее замечания, тем легче находятся недостатки у партнеров, тем тоньше и острее критика, тем выраженной конфликт. Врагов «высокомерным творцам» не занимать.

При эмоциональном сближении неизбежно начинается действие позиции «ВЫ—». После нескольких циклов «сближение – конфликт» появляется минус в позиции «ОНИ». После падения энергетического потенциала, к старости, их ждет одиночество, в котором и заканчивают они свою жизнь, забытые и теми, кого обидели, и теми, кого облагодетельствовали.

Хотите воспитать такую личность? Пожалуйста. Для этого больше всего подходит холерический темперамент. Воспитание должно идти в стиле «избавителя», который в последующем можно изменить на стиль «преследователя».

А теперь пример.

На прием ко мне пришла К., 33 лет, с жалобами на слабость, утомляемость, раздражительность, тупые головные боли, плохой сон, подавленное настроение. Рассказала, что с трудом сосредоточивается на работе. В последнее время появилось чувство безысходности. Такое состояние длится уже около года. К. вначале лечилась у терапевта (так как все вроде бы началось с гриппа), затем у невропатолога. На прием ко мне К. затащила приятельница, но сама К. себя не считает настолько тяжело больной, чтобы обращаться к психотерапевту.

Конечно, такие данные позволяют поставить диагноз постгриппозной астении, ну, в крайнем случае, заподозрить постгриппозный арахноидит. Но давайте поработаем с вами в технике сценарного перепрограммирования, и вы убедитесь, насколько легче предсказать судьбу, правильно определив социоген. Родилась К. в семье служащего. Отец в воспитание детей никогда не вмешивался. Главой семьи была мать. К., сколько себя помнит, всегда была обидчивой и капризной, но мать старалась удовлетворять все ее требования. Ситуация резко изменилась, когда через пять лет родилась младшая сестра, и мать всю любовь и внимание переключила на нее. На К. обрушились упреки, унижения и оскорбления. В отместку девочка старалась также сделать что-то плохое. Как-то она спряталась под стол, накрытый ска-

тертью, и просидела там несколько часов, наблюдая суету и волнение, связанные с ее поисками. Мать называла ее глупой, неблагодарной, некрасивой, пророчила неудачную судьбу: «С такой внешностью не выйдешь замуж. С таким характером ты никому не нужна». К. стала чувствовать себя в семье чужой. Развилась неприязнь к матери (за плохое отношение), к отцу (за то, что не защищал ее), к сестре (за то, что все блага доставались ей). Рвалась на улицу к детям, но мать не пускала, заставляя следить за младшей сестрой (типичная родительская ошибка). Без посторонней помощи К. научилась читать. С шести лет стала заниматься музыкой и английским языком. Преподаватели ею были довольны. Для девочки же это были самые светлые часы: чувство одиночества как бы отступало. В школу К. пошла с большим энтузиазмом. А теперь определите, как складывались у нее здесь отношения? Да, действительно, К. очень быстро перезнакомилась со своими одноклассниками, но вскоре выяснилось, что по уровню своего развития она их превосходит, и дружбы, естественно, не получилось. К. всегда стремилась доминировать, перевоспитывать своих партнеров. Пока они ей подчинялись, терпели ее саркастические замечания, казалось, что все идет хорошо. Но если кто-нибудь из друзей возражал ей, наступал разрыв по ее инициативе. Довольно скоро К. опять осталась одна, перессорившись со всеми одноклассниками.

Уже к третьему-четвертому классу у девочки выявился глубокий интерес к литературе. Она продолжала заниматься музыкой и английским языком, что компенсировало одиночество, отвлекало от конфликтов, которые то и дело возникали то в семье, то в школе. Утешала К. себя тем, что после окончания школы найдет свой круг общения, «встретит настоящих людей».

Как К. окончила школу? Да, с золотой медалью. Вы чувствуете здесь работу социогена? Ведь иначе и быть не могло! Ну а теперь отгадайте, куда она поступила, в пединститут или в университет? Конечно, в университет.

А теперь еще несколько вопросов. Как К. училась в университете? Как складывались отношения с сокурсниками? Вы правы, учиться она стала с энтузиазмом и, естественно, отлично. Очень быстро перезнакомилась с сокурсниками, но скоро убедилась, что в университет они поступили не «для служения литературе». У всех она находила недостатки, о которых говорила прямо и резко. Были две подруги, но дружба эта К. полностью не устраивала, так как она считала подруг «мещанками».

Как у нее складывались отношения с мужчинами, мне достоверно не известно. Казалось бы, полная откровенность, но обсуждения этих вопросов у нас не получалось (опять действие «ВЫ—»). Правда, сценарные люди, в принципе, все одинаковы, и можно, опираясь на аналогичные случаи, утверждать, что с сильными мужчинами у К. длительного общения не получалось. Супермен он и есть супермен. В процессе ухаживания он может подчиняться, но не всю же жизнь! Длительные эмоциональные связи у «высокомерных творцов» могут быть лишь с партнерами, у которых в комплексе «Я—» и «ВЫ+». Фактически это садомазохистские отношения: партнер с комплексом «Я+, ВЫ—» перевоспитывает «Я—, ВЫ+», но одновременно и защищает его от жизненных бурь. Так что оба партнера, невротически дополняя друг друга, имеют от этого определенную «выгоду». Один защищает, но имеет возможность издеваться и чувствует свое превосходство, другой терпит издевательства, но получает защиту. У обоих рано или поздно наступает нервный срыв, так как садист постоянно страдает от одиночества, а мазохист — от оскорблений.

Но вернемся к нашей героине. Университет она окончила, как вы сами догадываетесь, с отличием. Другого варианта и быть не могло (действие социогена). Теперь мне хочется написать: «И поступила в аспирантуру». Такова логика событий. Но нет, жизнь внесла свои коррективы. Просто в этом году места в аспирантуре не было, и К. пошла работать в школу.

«Там я соприкоснулась с такой рутинной, что стало тошно». Начались конфликты с преподавателями, администрацией школы. Никому ничего не могла доказать. По вечерам, оставшись одна, часто плакала, но утром, сцепив зубы, шла на работу.

Единственной отдушиной были уроки. Здесь присутствовала установка: «Быть лояльной, вежливой и терпимой, предполагать в ученике умного человека». Это единственная категория людей, с которыми у К. никогда не возникало конфликтов при общении. А как они могли возникнуть, если здесь грамотный профессиональный подход? Ведь она смотрела на учеников как на объект работы, а не как на субъект общения. Какой может быть конфликт у автослесаря с нуждающейся в ремонте машиной, у строителя – с кирпичами, у садовода – с деревьями? Правда, иногда очень хочется, чтобы с тобой обращались как с вещью, а не как с человеком, или же как с незнакомцем, а не как с родственником или другом? Один мой знакомый говорил своей жене, что мечтает прийти к ней в гости. Вообще, чтобы делать гадости, необходимо жениться, стать другом, опекуном – в общем, близким человеком.

Что же было дальше? К. перешла работать на кафедру в университет. Общение с людьми складывалось по прежнему стереотипу, довольно быстро разочаровалась в сотрудниках кафедры, во многих преподавателях, у которых сама прежде училась. Отношения были или напряженно формальными, или откровенно конфликтными. (Помните, нас учили партийной принципиальности и непримиримости? «Высокомерные творцы» эту идею высказывают легко. Когда я разрабатывал в 1980–1983 годах систему психологического айкидо и призывал к уступчивости и компромиссам, меня не раз вызывали в компетентные органы, но я уцелел. Там тоже были умные люди, да и психологическое айкидо помогало.)

Напряженные отношения у К. были с матерью и сестрой, личная жизнь не складывалась. Дома ссоры стали протекать бурно. К. нередко переходила на крик, рыдала, потом долго не могла уснуть, болели сердце, голова, кишечник. Лишь общение со студентами не вызывало трений. Интенсивно заниматься научной работой не могла, так как после многочисленных конфликтов и преподавательской работы чувствовала себя разбитой.

В 30 лет К. поступила в аспирантуру в Москве. Считает эти годы лучшими в своей жизни. Они были немного омрачены неприятностями личного плана. Стала компетентным специалистом, с мнением которого считались многие научные работники. Успешно окончив аспирантуру, К. вернулась на ту же кафедру и в семью родителей. Опять возобновились конфликты, которые становились все более напряженными. Активно заниматься диссертацией не могла, но все же работа в этом плане продвигалась. В начале зимы К. перенесла грипп средней тяжести. С высокой температурой продолжала работать. Через несколько дней температура упала, но самочувствие не улучшалось: беспокоили сильная слабость, утомляемость, головные боли, боли в пояснице, пропал аппетит. На работе сосредоточиться не могла. Лечение общеукрепляющими средствами эффекта не давало. В это время К. должна была представить окончательный вариант диссертационной работы. Она попросила отсрочку.

А теперь отгадайте, дали ли ей отсрочку? Конечно нет: ведь наконец появилась возможность отыграться за ее язвительную критику. Да, были обстоятельства. Но эти обстоятельства создала она сама, ее социоген. Те, кто занимается научной работой, знают, что в срок диссертации сдаются не так уж часто. Я сам в свое время был в таком положении, и никто в коллективе меня не ругал, наоборот, мне сочувствовали. Но у меня ведь со всеми были хорошие отношения! Сценарный человек попадает в «треугольник судьбы». Это неизбежно. Раз К. была Преследователем, значит, она должна стать Жертвой.

Нетрудно догадаться, что диссертация К. была высокого качества (по ее материалам она потом написала блестящую научную монографию). Так за что же ее подвергли критике? За несвоевременное окончание работы, за чисто технические просчеты, за несоблюдение некоторых формально-бюрократических моментов при оформлении документов. И во всех выступлениях звучал один мотив: работать труднее, чем критиковать. После этого

состояние К. ухудшилось, слабость, утомляемость усилились, то и дело появлялись различные неприятные ощущения во внутренних органах. Старалась не посещать врачей, но тем не менее обследовалась для исключения тяжелого заболевания почек, желудочно-кишечного тракта. В настроении все большее место стали занимать депрессивные компоненты.

Обычно больные такого рода приходят к нам через 5–15 лет после начала заболевания. Но ведь и К. почти год безуспешно посещала врачей, пока, как я уже говорил, почти случайно не попала ко мне. А как они могли ей помочь, когда начало болезни связывали с гриппом? Вам, мой читатель, ясно, что к болезни привел К. ее собственный социоген, который был истинной причиной всех жизненных неудач.

Теперь попробую показать вам стратегию и тактику коррекции этого комплекса. Стратегия проста и совпадает с общей стратегией сценарного перепрограммирования: формирование структуры «демократической общности». Что же касается тактики, то здесь прежде всего замечу следующее: слова психолога должны быть рассчитаны очень точно, как доза лекарства. Ведь слово так или иначе воздействует на эмоциональное состояние человека, влияет на все сферы деятельности организма, в том числе и на обмен веществ. При положительных эмоциях организм сам вырабатывает те или иные лекарственные вещества, причем в самой оптимальной дозировке.

А теперь представьте себе еще раз табуретку на четырех ножках одинакового размера. Это очень устойчивое образование. Если представить личностный комплекс К. в виде табуретки, то окажется, что ножка «Я» длинная, ножка «ВЫ» отсутствует, ножки «ОНИ» и «ТРУД» более короткие. Итак, можно ли опереться на «ВЫ» и сказать К.: «Не может быть, чтобы в вашем коллективе все были плохие. Да присмотритесь к ним получше! Ведь в каждом человеке есть что-то хорошее!»? Какая будет у нее реакция? Гнев, злоба, отчаяние и разочарование. При этом не имеет значения, покажет она это или скроет. Таким образом, нарушается одна из основных заповедей врача: «Не навреди!» Только если бы я назначил не то лекарство, меня могли бы привлечь к ответственности, а за банальные слова...

Попробуем опереться на «ОНИ». Тогда появится фраза: «Да бросьте вы их! Перейдите на другую работу. Есть же, в конце концов, хорошие коллективы!» Но разве можно сейчас это говорить? Как все бросить незаконченным, как устраиваться на новую работу, будучи больной? А подойдет ли фраза: «Напрягитесь, сделайте последнее усилие, возьмите себя в руки и завершите работу»? Дорогой читатель, такие утешители, конечно, были и у вас. Их слова, кроме глухой злобы, ничего не вызывали. Да если бы К. могла взять себя в руки, она ко мне и не обратилась бы!

Таким образом, при работе с К. (пациенту я никогда не говорю, что буду его лечить, а говорю, что мы с ним будем вместе работать) можно опереться только на позицию «Я». И тогда появляется фраза: «Очень рад, что вы ко мне пришли. Я давно не встречал такого целеустремленного, талантливого человека и буду доволен, если смогу вам помочь». (К. действительно в процессе беседы невольно продемонстрировала свой блестящий ум и громадную эрудицию.) Какие чувства и мысли должны вызвать эти слова?

(Те, кто обучался у меня психологическому айкидо, знают, что чувствами и мыслями человека можно управлять.) Ну, во-первых, чувство облегчения: «Наконец-то встретился человек, который меня понял». И действительно, К. сразу как-то успокоилась. У табуретки временно появилась ножка «ВЫ». Вот и произошел тот самый «перенос», о котором говорил Фрейд. Естественно, у нее появился интерес ко мне, а это уже выброс эндорфинов, так что облегчение имело вполне объективный характер. Далее между нами произошел такой диалог.

Я: И зачем вы мечете бисер перед свиньями!

К.: Но что мне делать, я же вынуждена жить с ними. А это дурные и подлые люди...

Я: Полностью с вами согласен! Но ведь вы умная и понимаете, что все равно уничтожить их вам не удастся, да и не хотите вы этого. Перевоспитать же взрослого человека невозможно, а вот обойти можно.

К.: Но это значит идти на компромисс!

Я: Да, а как же!

К.: Но ведь мы должны быть бескомпромиссны по отношению к злу.

Я: Без компромиссов жить невозможно. И потом, я же призываю не к тому, чтобы вы меняли свои взгляды, а к тому, чтобы не пытались менять взгляды ваших коллег. Иначе они опять будут вам мешать. Хочу вам сказать, что я противник той борьбы, к которой нас все время призывают. Дело в том, что борьба укрепляет систему. Лопата борется с моей рукой? Нет, она борется со всей системой, которая в результате становится прочней. На моей руке появляются мозоли, но при этом я сам укрепляюсь.

К.: Что же мне делать?

Я: Перестать с ними бороться и заняться своими делами. Ведь борьба отняла у вас много сил. Из-за этого вы и не справились со своей работой. И благодарите свой организм, который выключил вас из борьбы, а то бы вы окончательно погибли.

К.: Но ведь я заболела гриппом! При чем тут конфликты?

Я: Дело в том, что вы все время находились в состоянии эмоционального напряжения, что подорвало иммунные силы. Не все же во время эпидемии гриппа заболевают. Кстати, те, кто проходит у нас психологическую подготовку, перестают болеть простудными заболеваниями.

К.: Но мои враги – пустые люди, живущие без стремлений, целей.

Я: Так вы для них благодетельница. Конфликты с вами придали смысл их существованию!

К.: Хорошо, доктор, вы меня убедили. Что я должна делать?

Я: Овладеть системой психологического айкидо.

Далее я изложил основной принцип этой системы – принцип амортизации – и выслушал серию обвинений в прагматизме, оппортунизме и т. д. Сошлись мы на следующем: К. попробует, и если ничего не получится, она вернется к прежним формам поведения. (Кстати, я никогда не ставил перед собой цель отучить клиента от чего-то. Ведь любой поведенческий навык носит в определенных ситуациях адаптивный характер.)

Кроме того, я попросил, чтобы К. приходила на мои лекции и занятия не столько для того, чтобы у меня учиться, сколько для того, чтобы сделать мне замечания чисто филологического плана. Она, конечно же, согласилась. В дальнейшем ее советы помогли мне. И если сегодня мои труды интересны не только профессионалам, но и широкому кругу читателей, то в этом, конечно, и ее заслуга.

Первая же попытка К. вести себя по правилам психологического айкидо дала прекрасные результаты. Уже во время следующей беседы она сказала, что теперь лучше поняла своих сотрудников: «Конечно, мне хорошо, я одна, а ведь у одной коллеги больной ребенок, а у другой, оказывается, очень непростые отношения со свекровью...» Так восстанавливается позиция «ВЫ».

Через две недели в отчете К. напишет: «Дело в том, что меня легко спровоцировать на конфликт: уровень профессиональной компетентности автоматически ставит меня в позицию Родителя, а несогласие и резкий тон приводят к тому, что я начинаю упрямиться. Попытки самостоятельно выйти из этого положения привели меня к неврозу: я уходила в себя или общалась на уровне ритуала. Перемены произошли, когда удалось разобраться в причине конфликтов при помощи психотерапевтических занятий».

Обратите внимание на признаки, свидетельствующие об эмоциональной зрелости К.: она критикует себя, ищет ошибки в себе, а не в других. Но понаблюдаем за ней еще немного.

К. регулярно посещала не только психотерапевтические занятия, но и все лекции, где обсуждались проблемы общения на факультете усовершенствования врачей и в группе психологического тренинга для студентов медицинского института. Защита кандидатской диссертации прошла успешно. К. стала применять принципы общения в педагогической деятельности, в результате чего напряжение во время чтения лекций уменьшилось. Конфликты стали возникать реже, да и успокаивалась К. теперь после них быстрее.

Во время оформления документов в докторантуру возникли сложные проблемы. Сценарий поведения она обговаривала со мной. К. уехала в Москву, а месяца через два позвонила: «Помогите, я, наверное, сделала что-то не то!» Этот случай я в шутку называю «горе от ума». Действительно, будь К. глупее, жизнь ее сложилась бы более благополучно. Ведь чтобы делать большие глупости, нужно иметь большой ум. Вы, наверное, догадались, что К. оказалась умнее своего научного руководителя, а скрыть от него этого не смогла.

В настоящее время у К. все хорошо. Она активно ведет научную работу. Старое дает о себе знать, поэтому иногда К. ввязывается в конфликты. В этот период возникают легкие невротические симптомы, которые держатся недолго и после анализа поведения быстро проходят. На следующий день К. старается исправить допущенную ошибку. По возможности мы сотрудничаем. Ее замечания по поводу моих произведений я никогда не оставляю без внимания.

А у кого из героев «Евгения Онегина» в социогене «Я+, ВЫ—»? У Ленского. Что думает он об Ольге?

Кокетка, ветреный ребенок!
Уж хитрость ведает она,
Уж изменять научена!

А об Онегине?

Не потерплю, чтоб развратитель
Огнем и вздохов и похвал
Младое сердце искушал...

Я так подробно остановился на этом комплексе, потому что он встречается очень часто. Последнее имеет свои исторические корни. Все время нас убеждают, что мы какие-то особые, и в принципе, если не брать в расчет некоторые «пустячки», самые лучшие. То мы первая в мире страна социализма, то у нас особый исторический путь. Учась в медицинском институте, я узнал, что у нас самые передовые физиология, психология, психиатрия, а из всех кафедр психиатрии наша самая лучшая, а наш профессор – самый лучший психиатр, а то, что результаты у нас хуже, чем у всех, так это козни врагов. Короче, всеобщая паранойя.

Приглядитесь к современной политической борьбе. Единомышленники через две-три недели, а иногда и раньше, становятся заклятыми врагами. Но, как уже говорилось, личность формируется в первые пять-семь лет жизни человека и потом меняется крайне трудно, и две недели назад бывший друг был таким же, как сегодня. А как мы относимся к нашим лидерам, которые, с нашей точки зрения, допустили ошибку?

Какой здесь выход? Не знаю. Я всего лишь психотерапевт, и если мне удалось убедить хотя бы несколько человек уйти от борьбы и, как сказал Вольтер, «выращивать свой сад», заняться перестройкой, но не в стране, не в городе и даже не в квартире, а в своей душе, считаю свою задачу выполненной.

4.5. Комплекс «гадкий утенок» («Я—, ВЫ+, ОНИ+, ТРУД+»)

Такие личности гонимы в своей микросоциосреде. В межличностных контактах ведут себя неуверенно, робко, стараясь найти себе покровителя, который вел бы их по жизни. Они всегда благодарны за те знаки внимания, которые получают от партнеров по общению. Субъективно они стремятся к бесконфликтным отношениям, но добиваются этого ценой уступок, нередко в ущерб своим жизненно важным интересам, и зачастую оказываются в роли «козла отпущения». Окружающие настолько привыкают к их безропотности, что даже простое возражение, легкий намек на протест с их стороны встречают с возмущением. Этим людям с раннего детства не покидают чувства пессимизма, подавленности, которые сочетаются с надеждами на будущее. Когда возникает разрыв с близкими, вину они берут на себя.

Они хорошо усваивают моральные нормы и отличаются гиперсоциальностью и трудолюбием. Творческая деятельность становится компенсаторным механизмом. В процессе труда они забывают о личной неустроенности, неурядицах и получают удовлетворение от его результатов, у них появляются надежды на счастье. «Гадкие утята» нередко достигают больших успехов в своей деятельности, но ее плодами, как правило, пользуются другие, а сами они довольствуются малыми крохами, если вообще эти крохи им попадают. Даже минуты отдыха они переносят плохо, так как на них наваливается одиночество. В обществе им часто приходится терпеть уколы, насмешки и даже издевательства.

Психологически неграмотные руководители, не разглядев большой творческий потенциал этих работников, часто используют их на вспомогательных работах (в годы «застоя», как правило, отправляли на сельхозработы). Все мечты «гадких утят» связаны с тем, чтобы найти человека, который оценил бы их достоинства и создал необходимые условия для работы. Однако этого не происходит. В случае же сокращений именно они под них и попадают, ведь с другими опасно связываться.

Частое повторение цикла, в котором надежда сменяется разочарованием, приводит к тому, что появляется тенденция к возникновению минуса в позиции «ВЫ». Именно в такие минуты «гадкие утята» становятся способными на протест, но все же чаще они перестают активно искать партнеров по общению и остаются в духовном одиночестве, поддерживая только деловые связи. Единственной поддержкой остается надежда. Такая жизнь способствует развитию невротических и тяжелых психосоматических заболеваний. Образование они получают хорошее, чаще высшее, но занимают всегда самые низшие должности, не соответствующие их квалификации, и никогда не стремятся занять более высокое положение. Рады, что их не трогают.

Большинство «гадких утят» к моменту, когда они попали ко мне на консультацию, находились в разводе, без надежды устроить вновь личную жизнь. Всех их партнеры бросали в самые трудные минуты в жизни. Чаще всего это случалось, когда они заболели и не могли выполнять свои прежние обязанности. В процессе развода несли большие имущественные потери, избегая судебных разбирательств и нападок партнеров, которые, как правило, являлись «высокомерными творцами». Внешне все мои «гадкие утята» были не просто привлекательными, а красивыми, но робкое поведение делало эту красоту незаметной.

Милые «гадкие утята»! Вы, действительно, страдальцы, но и помочь вам трудно при всем желании. Если начинаешь оказывать вам знаки внимания, то потом от вас некуда деться. Понимаю, вы одиноки, однако поймите и того, кто пытается помочь, но не может посвятить вам все свое время. Кроме того, вы крайне обидчивы. Заметив некоторое невнимание, вы не выкажете своего недовольства, а просто уйдете. Часто вы не столько гонимы, сколько считаете, что вас гонят. В любви с вами тоже нелегко. Здесь вы готовы пожертвовать всем. Когда возникает недовольство, вы не даете обратной связи, а терпите. Терпение безгранично (точнее, определяется вашим здоровьем). Но когда оно все-таки лопнет и вы выскажетесь, тот, кто вас любит, почувствует себя тираном.

Женщина «гадкий утенок», случайно устроившая семейную жизнь, не веря своему счастью, будет самоотверженно все делать для своей половины и детей. Детей она избалует, и они, пользуясь плодами ее труда, не будут испытывать к ней уважения, да еще и станут упрекать за то, что она их ни к чему не приучила. Муж будет заниматься своими делами, а она при всем внешнем благополучии будет чувствовать себя одинокой, несчастной, усталой и больной. Поэтому, если сама за себя не возьмется, ничего хорошего из этого не выйдет.

Чаще «гадкие утята» меланхолики. Мне попадались и холерики, и сангвиники. При старании «гадким утенком» можно сделать любого ребенка.

А сейчас я расскажу об одном «гадком утенке».

Много лет назад, когда я только начал заниматься сценарным перепрограммированием, на прием ко мне пришла Л. – привлекательная женщина 46 лет (на вид – не более 35–38). Она со смущением села на краешек стула. Весь вид ее говорил о том, что ей неловко по пустякам отвлекать такого специалиста (к этому времени я уже пользовался определенным авторитетом). Л. предъявила жалобы на навязчивый счет. Все она должна считать: окна в домах, если едет в трамвае, дощечки паркета и т. д. Эта навязчивость у нее уже много лет, но в последнее время начала особенно сильно беспокоить, так как отвлекает от решения реальных жизненных проблем, которых вполне достаточно. На прием она сама не решилась бы прийти, но ее семилетняя дочь наблюдается у психиатра нашей клиники, с которой у Л. сложились теплые неформальные отношения. Эта врач и привела ее ко мне. С точки зрения диагностики, случай не являлся сложным – невроз навязчивых состояний с мононавязчивостью.

Я попросил пациентку рассказать о себе и услышал историю, которая меня глубоко тронула. В семье всем заправляла волевая мать – весьма пышная украинка. Нет, она не была толстой, просто у нее было атлетоидное сложение. Отец же отличался хрупким сложением и был почти вдвое меньше супруги. Четверо старших братьев, похожих на мать, считались красавцами. Л. же пошла в отца и не соответствовала идеалам красоты, сложившимся в семье. Мать почти презрительно относилась к ней: «Ты как щеня, смотреть не на что. Не знаю, кто тебя замуж возьмет. Век будешь сидеть на моей шее. Разве если получишь высшее образование...» На самом деле Л. была очень красивой.

В семье девочка была одинокой. Из детства помнит только, что любила сидеть на крыльце и мечтать об отце, погибшем на войне. Эти мечты прерывали окрики матери. Л. чувствовала себя забитой и дурнушкой. Завидовала матери и братьям, таким красивым и бойким. Старалась добиться внимания матери и братьев усердным выполнением всех их поручений.

Думается, вам нетрудно ответить на следующие вопросы. Как Л. училась? Как складывались у нее отношения со сверстниками? В какие периоды с ней играли, а когда гнали от себя? Как она себя чувствовала в школе? Подумайте немного, а потом читайте дальше.

Вы абсолютно правы. Л. училась отлично. Она тянулась к сверстникам, но общаться с ними не могла. Так как она была тихоней, в шумные игры дети ее не принимали и даже часто прогоняли. Отношение менялось в периоды, когда надо было писать контрольные работы. Все это ей представлялось несправедливым, и в школе, как и дома, она была одинокой и брошенной.

А теперь еще вопрос. Пока жизнь выглядит еще более или менее терпимой; когда же начнутся настоящие неприятности? Естественно, в период полового созревания. Ведь Л. была красивой, но считала себя дурнушкой без шансов устроить личную жизнь. И здесь, как и у К., благо превращается в зло. Только у К. в зло обратился ее ум, а у Л. – ее красота. Януш Корчак писал, что красивого следует воспитывать иначе, чем некрасивого. В народе давно подмечено, что не красота приносит счастье: «Не родись красивой, а родись счастливой».

Итак, школьный вечер. Как Золушка, Л. хотела только посмотреть, как веселятся другие, и скромно стояла в сторонке, не надеясь, что ее кто-то заметит. И вдруг ее приглашают на танец. И какой кавалер! У нее перехватило дыхание, она в восторге и растерянности. Но парень это понимает по-своему. Они танцуют весь вечер. Он идет ее провожать. К своему разочарованию, он не смог даже поцеловать Л., хотя и применил все свое искусство обольщения. На другой вечер она даже не принимает его приглашения погулять. Нетрудно догадаться, что в следующие разы за ней будут ухаживать все более и более нахальные парни, подлецы из подлецов.

Вокруг нее в школе поднялся шум. Парни недовольны ее неуступчивостью, а девушки – тем, что при дефиците мальчиков она на себя отвлекала нескольких. Будь у Л. другой социоген, она скоро бы определилась в своем выборе. А так, конечно не желая этого, настроила против себя всех. Естественно, Л. обвиняла обстоятельства. Ведь она никому ничего плохого не делала и вела себя, как учила мама.

Наконец к Л. стал приставать почти уголовник, которого привели на вечер ее одноклассники. Тот уже стал действовать угрозами, и наша героиня перестала ходить на школьные вечера, тем более что дело шло к окончанию школы, и она не могла позволить, чтобы успеваемость снизилась. Кроме того, в свободное время Л. стала писать рассказы.

Окончила школу она, как вы уже догадались, с золотой медалью и поступила в университет на факультет журналистики. По-прежнему оставалась робкой, хотела всем услужить. Что касается мужского пола, то в университете произошла почти та же история, что и в школе. Но здесь она уже стала объектом не только неприязни, но и ненависти. На четвертом курсе Л. вышла замуж за красивого негодяя, который издевался над ней, а она терпела, вела домашнее хозяйство, училась сама и помогала учиться ему.

После окончания университета они уехали по назначению в другой город. Л. стала работать корреспондентом в заводской многотиражке. Безропотно выполняла свои и чужие обязанности и продолжала терпеть издевательства и измены мужа. На мой вопрос, почему она не давала ему отпора, не ушла от него, Л. ответила: «У него тогда были неприятности, да я и сама виновата: я ведь невеселая, со мной неинтересно; а в нем, конечно, было что-то хорошее, просто я не смогла это хорошее найти».

Все время Л. находилась в эмоциональном напряжении и испытывала подавленность. Понятно, что дело шло к тяжелому срыву: у нее должно было развиваться какое-нибудь серьезное заболевание.

Наш организм обладает высшей мудростью. И если человек не хочет думать о нем, он сам позаботится о себе. Все наши боли и болячки – это сигналы организма о том, что мы живем неправильно. Прислушайтесь к ним, не торопитесь принимать лекарства. Сами не можете разобраться, пройдите школу психологического тренинга, повысьте свою чувствительность, начните лучше заботиться о своем организме, и он с лихвой вернет вам все расходы. Но если вы этого не сделаете, каждый раз сигналы будут все более злобными. Ведь другого выхода у организма нет.

Л. заболела туберкулезом позвоночника. Вы уже понимаете, что такие «мелочи», как язва желудка, колит, которые попутно были у нее обнаружены, не могли служить поводом для обращения за помощью. А тут ведь она ходить не могла! В это время муж ее и бросил. По сценарию так и положено. Пролежала Л. в больнице в общей сложности около двух лет. Кротостью своей и терпеливостью вызывала восхищение всего медперсонала. Вы думаете, она здесь лежала без дела? Нет! Л. научилась вязать и стала даже подрабатывать. Это давало ей возможность оплачивать услуги по уходу, а также позволять себе время от времени кое-какие удовольствия. Л. вспоминает этот период своей жизни как один из самых счастливых. Но и здесь вокруг нее поднялся шум. Когда она начала поправляться и ходить в корсете по

коридору, круг общения расширился... Ну, дальше вам все понятно. К счастью, все обошлось без особой драмы. Все-таки больница!

После болезни Л. вернулась в свой родной город и устроилась работать корреспондентом в многотиражную газету на заводе. Сразу же и на этом птичьем дворе (давно напрашивалась эта метафора, ведь Л. – «гадкий утенок») вокруг нее стали крутиться петухи. Сделала бы она наконец свой выбор – и все было бы благополучно. Но социоген есть социоген. И опять всеобщее возмущение: петухи кукарекают, курочки кудахчут, гусыни гогочут. В общем, большой шум, который, конечно, дошел до главного на птичьем дворе индюка – директора завода. Как деловой человек он сразу предложил Л. сожителство и все блага, вытекающие из этого: квартиру, служебные и неслужебные командировки и т. д. Она отказывается. Что тогда делает директор? Он вызывает ее к себе в кабинет, просит, чтобы секретарша никого к нему не пускала и ни с кем по телефону не соединяла, а через час разрешает Л. уйти. А на птичьем дворе гомон усиливается. Так прошла почти неделя. Уставшая и измученная, Л. уступает директору, который, не получив, конечно же, при этом особого удовольствия, сразу теряет к ней интерес.

Вы уже разбираетесь в психологии судьбы и предполагаете, что Л. ждут еще более серьезные неприятности? Да, вы правы. Ей было уже 36 лет, но она все еще отличалась необыкновенной красотой, когда на обратном пути из командировки познакомилась с интересным человеком. Они долго говорили об искусстве, литературе, музыке. В общем, встретились родственные души! И судьбы их оказались схожими. Ему 39 лет. Он – младший научный сотрудник и до сих пор не может защитить кандидатскую диссертацию, хотя по его материалам уже несколько докторских защищено. Начальство не ценит, отрывает его от науки, посылая на сельхозработы. Жена постоянно нервничает, упрекает, что нет ни материального благополучия, ни почета, проклинает тот день, когда с ним связалась. Она мучается, заботясь о доме и воспитывая детей. Он, конечно, жене помогает, как может, но все равно ей очень тяжело. (Нетрудно определить, что он тоже «гадкий утенок». Поэтому жена у него в лучшем случае истеричка, в худшем – хищница, женившаяся на себе и закабалившая.)

Итак, они всю дорогу беседовали и, очарованные друг другом, решили, по возможности, встречаться. Не буду описывать их свидания. Все сводилось к разговорам об искусстве и литературе, стенаниям и взаимным утешениям. Так продолжалось около двух лет. И вот однажды Л. предложила ему свои услуги в плане помощи его жене в домашней работе: «Я одинока, свободна...» В общем, он привел Л. к себе домой. Что произошло дальше? Был большой скандал. Нашу героиню прогнали вместе с незадачливым мужем. Что ему оставалось делать? Он пошел жить к Л. У нее была отдельная комната в семейном общежитии.

Сказки на этом заканчиваются, но в жизни все иначе. Опомившись, супруга пошла в партком, мужа водворили в семью, а Л. осталась одна в положении. Чтобы в графе «отец» не было прочерка, один из родственников вступил с ней в фиктивный брак. И вот Л. – мать-одиночка. Ребенок начал болеть, навязчивость, появившаяся у Л. еще тогда, когда она вязала, будучи больной туберкулезом позвоночника, усилилась и стала трудно переносимой.

Да, в сказке гадкий утенок становится лебедем. В жизни же он остается гонимым, одиноким и никому не нужным со своими несчастьями.

Я хотел помочь Л., но тогда мне это не удалось. Она очень внимательно меня выслушала. Пришла на прием три-четыре раза, а потом пропала... Видимо, в последнюю встречу какие-то дела не позволили мне уделить ей необходимого времени, а она, в силу своей деликатности, промолчала, нанеся тем самым ущерб и себе, и мне. С тех пор я всегда призываю пациентов и клиентов жить для себя. Выгода обоюдная!

В дальнейшем, когда ко мне на прием приходил «гадкий утенок», я его сразу направлял в стационар, ибо здесь за малым количеством жалоб кроется тяжелое внутреннее состояние, и

держал два срока (первая неделя – общеукрепляющее лечение и отдых). Больше всего «гадким утятам» помогают обучающие методики (опора должна быть на позицию «ТРУД»). Учатся они великолепно, но в дискуссию на первой группе не вступают. На второй группе я часто обращался к ним с вопросами, просил высказать свое мнение. Отвечают они, конечно, великолепно и остаются в центре внимания в больнице и в вечернее время. Таким образом незаметно для себя «гадкие утята» приобретают навыки лидера. Успехи вызывают у них большую радость, но если они сменяются неудачами, что, в общем-то, неизбежно, «гадкие утята» очень расстраиваются. Поэтому групповую работу следует дополнить индивидуальной. Опираясь на их способности, я находил задание, которое они могли выполнить с блеском. Так, владеющего английским языком просил уточнить мой перевод, художника – сделать рисунок по моему наброску. И опять здесь «гадкий утенок» тренировал навыки лидера, причем управляя мной, врачом. Он находил ошибки в переводе, а черновой набросок превращался в рисунок, и мне не нужно было кривить душой, расхваливая пациента.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.