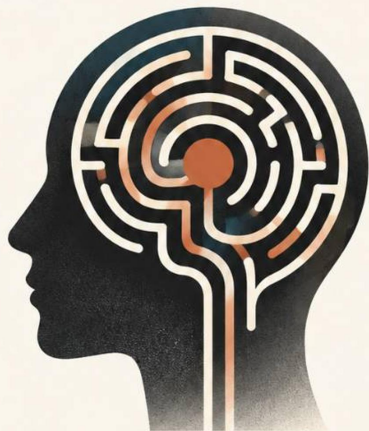


ПОЧЕМУ МЫ ТАК ПОСТУПАЕМ

Психология эмоций,
привычек и воспитания



Со Хэджин

Со Хэджин

Почему мы так поступаем.

Психология эмоций,

привычек и воспитания

<https://litres.ru/74637787>
SelfPub; 2026

Аннотация

«У меня просто такой характер». Удобное объяснение. Только ссоры и старые ошибки от него никуда не исчезают.

Почему вы вспыхиваете из-за мелочи, ребёнок упрямится, а на важное дело снова нет сил? Эта книга заставит присмотреться к тому, что вы привыкли считать само собой разумеющимся. Через бытовые случаи, вопросы о привычках, страхах, воспитании и работе вы начнёте замечать причины за знакомыми реакциями. Для тех, кому надоело гадать, что происходит с близкими и с собой. Начните разбираться в людях, с которыми живёте каждый день. Включая себя.

Содержание

Глава 1. Как сохранить радость	4
Глава 2. Как формировать психику ребенка	77
Конец ознакомительного фрагмента.	111

Почему мы так поступаем. Психология эмоций, привычек и воспитания

Глава 1. Как сохранить радость

1. Искусство счастья

Вы, наверное, спросите: существует ли искусство быть счастливым? Если вы имеете в виду конкретное ремесло, например, рисование двух картин, изготовление автомобиля или даже такой обычный навык, как письмо или составление рекламных текстов, то нет, такого искусства не существует. Если же речь идёт об искусстве в более общем смысле, например, искусство зарабатывания денег, искусство организации или навык обучения людей, то ответ будет скорее утвердительным. А если вы имеете в виду искусство в широком смысле — например, искусство общения с людьми, искусство правильного мышления или искусство благородной жизни, — то ответ будет полностью утвердительным.

Обычно художником мы называем человека, который зарабатывает на жизнь искусством; на самом же деле настоящий художник должен уметь превратить собственную жизнь в произведение искусства, и такое искусство доступно каж-

дому. Именно в этом и заключается искусство сохранять радость.

Будущие наставники человечества должны будут, руководствуясь наиболее ценными принципами, вести обычных людей по пути к счастью и полноте жизни. В настоящее время это по-прежнему очень обширная и еще не до конца проработанная проблема.

Когда ваш разум или эмоции находятся в гармонии со всеми частями вашего тела, или когда вы чувствуете душевную свободу и безмятежность, вы испытываете счастье. Иногда слаженная работа организма нарушается, и радоваться жизни становится труднее. Например, из-за усталости вы можете почувствовать себя машиной, в которой закончилось масло: вы очень медленно и с трудом добираетесь до следующей заправки. То же самое происходит, когда возникают препятствия — они тоже мешают вашему счастью. К этому добавляется уныние.

Мелкие неприятности — это предвестники больших. Когда все устают, маленький Джон и старшая Чжэньань начинают без причины шуметь и капризничать, мать начинает придирается к окружающим, а отец ворчит и бормочет что-то под нос... Вся семья словно переживает период бури. После ужина семья вновь обретает душевное спокойствие: маленький Джон прижимается к материнскому колену, слушая свою любимую сказку, и это доставляет радость и матери, и сыну; Чжэньань, видя, что отец сейчас курит трубку, может

поговорить с ним о летних поездках.

Если искусство счастья ограничивается лишь кратковременными моментами, то оно становится неполноценным. Маленький Джон с удовольствием играл, строя клуб для своей команды солдатиков, но вдруг подошёл старший мальчик, чтобы подразнить его, и отобрал у него гвозди, что лишило его радости; Чжэньань с удовольствием готовилась к урокам и только что почувствовала, что вполне справится с экзаменами, как вдруг прибежала её близкая подруга из университета и болтала с ней целую вечность, что лишило её радости; отец тоже с удовольствием находился в своём кабинете, но, ожидая не пришедшей телеграммы, испытывал беспокойство; к тому же сезон рыбалки ещё не закончился, и он пока не мог принять решение о поездке на север, поэтому он был не в духе; мама, делая покупки на улице, сначала была в прекрасном настроении, но задержалась в магазине слишком надолго, и когда вышла на улицу, дорога оказалась перекрыта; к тому же, когда мимо проезжала миссис Ан в своей машине, она не предложила маме подвезти её до дома, и мама расстроилась.

Если мы сможем овладеть искусством находить радость в мелочах, это станет для нас руководством во многих важных делах. Наши душевные переживания и психологические затраты вызваны не самими трудностями, с которыми мы сталкиваемся, а тем, что мы напрасно расходуем душевные силы. Чрезмерная поспешность в работе — это привычка; ра-

ботать со спокойным настроем — это совсем другая привычка. С беспокойством не справиться силой; нужно приучиться работать спокойно и неторопливо, и тогда беспокойство уйдет само собой. Для счастья нет какого-то стандартного руководства, если только вы сами не создадите его для своего жизненного пути. Такое руководство — не указатель, а выработка привычки, которая определяет ваш путь. Это очень неуловимое искусство: каждый раз, когда вам кажется, что вы его ухватили, оно ускользает. Успех также не может служить мерилom вашего счастья: бывает много великих успехов, которые при этом являются полным провалом в искусстве счастья. Крупные фотографии, которыми хвастаются в журналах, и публикуемые там истории успеха редко отражают реальную картину. Если бы вы знали правду, вряд ли захотели бы поменяться с ними местами.

Счастье — это побочный продукт: ваша цель заключается в чем-то другом, а счастье приходит как следствие. Если вы боитесь, что не будете счастливы, то счастья вам точно не удастся обрести. Счастье — это ваша награда за правильное выполнение различных видов деятельности: работы, приносящей доход, домашних обязанностей, поддержания дружеских отношений, а также общественной деятельности и т. д. Врождённые склонности могут сделать искусство счастья для вас либо очень лёгким, либо очень сложным. Это ваш личный вопрос: вам нужно адаптировать общепринятое искусство счастья к вашим конкретным обстоя-

ятельствам.

II. Что такое душевное здоровье

Человек силен либо потому, что у него мощные мышцы, либо потому, что он знает, как тренировать мышечную силу; как правило, это сочетание обоих факторов. Мощные мышцы — это врождённое дарование, а умение ими пользоваться — результат тренировок; вместе они создают крепкое тело.

Человек может обладать острым умом, но редко им пользоваться, или иметь не столь развитые умственные способности, но уметь активно их применять. То, чего он в конечном итоге достигает, является результатом как его врождённых умственных способностей, так и степени тренированности. Мышцы далеко не так сложны, как ум, но они способны совершать многие удивительные вещи, и таким образом работа мышц также становится весьма сложной.

Работа мышц включает в себя силу, выносливость, точность, мастерство, а также различные комбинации этих способностей. Ювелиры, кузнецы, хирурги, а также мясники — все они работают с помощью мышц. Однако, поскольку их деятельность управляется разными нервными системами, они выполняют разную работу. Плотник и столяр используют примерно одинаковые инструменты для работы с деревом, но первый преуспевает в тяжелой и силовой работе, а второй — в тонкой и точной сборке деревянных изделий. А вот лакировщик и художник, занимающийся масляной живописью, в плане умственного применения находятся на рас-

стоянии, которое трудно измерить.

Мышцы на самом деле гораздо менее сложны, чем ум. Физические тренировки помогают развивать мышечные навыки. Тренировка ума помогает развивать умственные навыки. Эффективность работы — это общая цель обоих видов тренировок. Тренировка ума является частью психического здоровья, которое сегодня называют «психической гигиеной». Её фактическая цель — обеспечить вам душевное спокойствие.

Психическое здоровье — это результат применения человеческого духа для достижения полноценной жизни. Ваш дух имеет гораздо большее значение, чем интеллект; он важнее, чем ум или глупость. Ваш дух важнее, чем использование умственных способностей, реагирование на ситуации, решение проблем, составление планов, выбор методов и их последовательное выполнение. Психическое здоровье включает в себя интерес к работе, стремление к самосовершенствованию, энтузиазм, увлеченность, а также качество результатов работы. Кроме того, оно включает в себя ваше психологическое отношение к повседневной работе, характер, симпатии и антипатии, а также те движущие силы, которые приносят радость или печаль вам и окружающим. Психическое здоровье подсказывает вам, как использовать свои силы, как предотвращать недостатки, как поддерживать душевное равновесие, как избегать усталости, как развивать свои сильные стороны и как строить отношения с окружаю-

щими.

Психическое здоровье — это понимание человеческой природы. Каждая из наших общих черт, а также ваши индивидуальные особенности, имеют отношение к вашему психическому здоровью. В целом, наш пищеварительный процесс одинаков, однако одна и та же пища для одного человека может быть полезной, а для другого — ядом. Психическое здоровье требует учета различий в человеческих особенностях: между мужчинами и женщинами, детьми и взрослыми, а также между представителями разных рас и даже между различными группами внутри одной расы. Обучение иногда развивает эти различия, иногда сдерживает их, иногда дает им возможность свободно развиваться, а иногда препятствует их проявлению. Однако прежде чем применять эти знания на практике, мы должны их полностью понять. Психическое здоровье в первую очередь ставит перед вами определенную задачу. Чтобы знать, как формировать и совершенствовать свой психический мир, необходимо сначала понять собственную душу.

Поскольку мы обязаны работать и должны иметь работу, чтобы в нашей жизни появилась серьезная цель и постоянная профессия, то важнейшей частью нашей психологической адаптации является способность приспосабливаться к работе. Когда работа подходит нам, мы можем хорошо с ней справляться и спокойно двигаться вперед. Способность к самосовершенствованию — это и есть успех. Однако ва-

ши вклады в банк нельзя считать единственным проявлением успеха. Ваши достижения в плане счастья, а также то, чем вы служите другим, также должны быть приняты во внимание. Какой вклад вы вносите в жизнь других людей, в свою семью и в общество? Успешный человек обретает душевное спокойствие.

III. Нормальность

Президент Хардинг (Harding) однажды написал на карте или, возможно, произнес слово, которое раньше редко встречалось в словарях, а сейчас уже не является редкостью. Это слово — «Normalcy» (нормальность) — заменило слово «Nonnality» (ненормальность). Если вы утратили здоровье, вы утратили нормальность; если вы восстановили здоровье, вы восстановили нормальность. Однако ваше врождённое тело само по себе должно быть нормальным.

Что же касается психологической нормальности, то её очень трудно определить, поскольку то, что для меня является нормой, не обязательно является нормой для вас. Поскольку почти во всём мы имеем небольшие различия, а во многих вещах — значительные, норма определяется по сравнению различий: ваше и моё дыхание и пульс различаются в зависимости от наших действий и ощущений. Тем не менее, в большинстве случаев все мы не сильно отклоняемся от общей нормы.

Мы должны исходить из того, что между нами есть различия. Однако для оценки всех этих различий нам нужна

некая норма. Вы, я, Том, Джек и Гарри, а также другие люди — с учётом роста, силы, интеллекта, коммуникативных способностей, характера, увлечений, интересов, терпения, амбиций, дальновидности и прочих факторов — неизбежно отличаемся друг от друга. В суде (если кто-то из нас нарушит закон) экспертиза подтвердит, что ни у кого из нас нет отклонений от нормы. Если же кто-то из нас совершит противоправное деяние, которое остальные из нас не совершили бы или не поняли бы, то нормальность этого человека станет предметом сомнения. Человек на протяжении всей своей жизни должен оставаться нормальным или психически здоровым — не обязательно безупречным, но сбалансированным. Если из ста человек девяносто девять абсолютно одинаковы, то можно сказать, что все они являются обычными, нормальными людьми, имеющими лишь незначительные различия.

Нормальность должна учитывать два аспекта: врождённые физические данные и приобретённые обстоятельства. Лучший способ сохранить нормальность — это родиться нормальным. Нормальность, присущая человеку от рождения, обязательно проявляется и в поведении.

Одним словом, если вы в целом и в общественной жизни можете быть такими же, как и остальные люди, и если предположить, что в ваших врождённых и приобретённых особенностях нет значительных различий, то вы — нормальный человек.

Психическая нормальность — это психическое здоровье и душевное равновесие. Однако приобретённые обстоятельства выходят за рамки этого понятия. Нормальное поведение необходимо определять с учётом возраста, расы, образования, социальных условий, современных нравов и т. д. То, что в детстве считалось нормальным вероисповеданием и увлечением для человека, жившего два века назад, в наши дни может рассматриваться как отклонение от нормы. То, что в Китае считается нормальным, не обязательно будет считаться таковым в США.

Норма — это совокупность всех проявлений вашей психики. Именно поэтому изучение психики нельзя сравнивать с чтением карты. Ни один человек не может оставаться полностью нормальным на протяжении всей жизни; да и если бы такие люди существовали, они были бы бесполезны и не представляли бы никакого интереса. Тем не менее, большая часть работы в мире должна выполняться нормальными людьми в нормальных условиях, с использованием нормальных методов, для решения нормальных жизненных задач.

IV. Чего вы боитесь

Страх занимает очень важное место в поведении человека, поэтому его стоит подробно изучить. Страх — это собирательный термин, обозначающий множество сложных психологических состояний. Во-первых, страх — это чувство беспокойства, содержащее элемент угрозы, например, ощущение потери поддержки со стороны других. Если вы отпу-

стите руку младенца или позвольте ему упасть, это вызовет у него так называемый первобытный страх. Когда вам снится кошмар, в котором вы падаете с высоты, и после пробуждения вы все еще чувствуете учащенное сердцебиение, это тоже подобная ситуация. Пока что мы можем назвать это состояние «ощущением испуга». Каждый раз, когда вы переходите из спокойного состояния в состояние тревоги, формируется такое психологическое состояние. Внезапный громкий звук, неожиданное прикосновение или толчок, резкое пробуждение из сна — все это может вызвать такое состояние.

Мы считаем, что наиболее распространенными проявлениями страха являются уклонение, укрытие, бегство и т. п. Однако вышеупомянутые первобытные страхи не сопровождаются подобными действиями. Все, что угрожает вашей безопасности, нарушает ваше спокойствие, вызывает чувство паники и, следовательно, страх. Ходьба по краю обрыва, взгляд вниз с большой высоты или катание на коньках по тонкому льду — всё это заставляет вас постоянно испытывать страх: вы боитесь упасть. То же самое сердцебиение вы испытываете, глядя на рабочих на крыше или на флагштоке; вам не хочется даже думать об этом. Этот страх уже далёк от первобытного страха младенца, но всё же происходит из того же источника.

С психологической точки зрения страх переходит на более высокий уровень. Боязнь темноты или одиночества — это состояние, вызывающее беспокойство. Ребёнку ночью

нужен свет и присутствие матери, чтобы избавиться от страха. Когда мы болеем или страдаем нервным истощением, мы становимся ещё более трусливыми. Многие люди особенно чувствительны к этому страху перед опасностью. Им требуется огромное мужество, чтобы преодолеть его. Другим людям также приходится набираться большого мужества, чтобы пройти по железному мосту, под которым протекает вода или пролегает дорога.

Еще один вид страха — это стремление избежать неприятных ощущений. Многих людей можно считать героями, если они осмелятся позволить гусенице проползти по своему запястью. На самом деле никто по-настоящему не боится этих безобидных животных. Некоторые люди испытывают неприятные ощущения при виде ползающих вшей или моли. Источником такого страха отчасти является отвращение. Вы не боитесь гнилого яблока, но избегаете его так же, как избегаете гусениц или тараканов — только с добавлением некоторого страха перед движущимися объектами. Точно так же вы не хотите прикасаться к холодным предметам, а прикосновение к змее часто заставляет вас резко отшатываться. Отвращение, вызывающее отстранение, и отвращение, вызывающее отказ от прикосновения, — вот одна из причин страха. Страх перед крысами, вероятно, в большей степени связан с опасением, что они могут причинить вред.

Настоящий страх содержит в себе элемент ужаса. Такой страх обусловлен реальной ситуацией. Ребёнок боится боль-

шого и свирепого льва, запертого за железной решёткой в зоопарке, особенно когда лев рычит; этот ужас связан с боязнью получить травму и испытать боль. Страх перед визитом к стоматологу — это настоящий ужас; зачастую, когда вы представляете себе боль, вы боитесь даже больше, чем при самом переживании этой боли. Пока вы только представляете себе страх, он не имеет конца. Вы боитесь грабителей, вы боитесь инфекционных болезней, вы боитесь призраков, вы боитесь провала в инвестициях — вы боитесь всего, даже плохой погоды (хотя в ней нет опасности), потому что опасаетесь, что она может помешать вашему комфорту или планам, и поэтому не хотите, чтобы она наступила. Вся ваша жизнь проходит в страхе и надежде.

Однако следует уделить особое внимание вашему самому большому страху. Вы боитесь за свою репутацию, боитесь экзаменов, боитесь за свою любовь или войну, в которых вы уже добились успеха, боитесь завязывать дружбу или зарабатывать деньги. Вся жизнь, от детства до старости, — это риск. Страх пронизывает всю жизнь человека, формируя нашу сложную психику.

V. Психология страха

Человек действительно устроен ужасающе и странно. Сложность всего человеческого устройства достаточна для того, чтобы вызвать чувство страха и уважения. Но и сам человек испытывает страх; говоря прямо, он полон страха. Страх глубоко укоренился в человеческой природе, что-

бы защищать жизнь и уклоняться от опасности. Чувство страха перед опасностью способно нарушить покой жизни. Чрезмерный или ненормальный страх называется фобией (Phobia). Однако не следует путать его с сильной неприязнью, например, когда человек, увидев что-то или почувствовав какой-то запах, испытывает дискомфорт, однако при виде змеи или, у людей с определенными особенностями характера, при виде кошек и собак, страх и отвращение возникают одновременно. Что же касается того, почему такое покладистое животное, как мышь, вызывает у людей ужас (по мнению карикатуристов, мышей боятся только женщины), а также почему у летучих мышей сложилась такая дурная репутация, что даже в мифах о них говорят как о кровопийцах, — все это нам не совсем понятно. Страх перед животными, перед громом и молнией, перед темнотой, а также страх наших предков перед эхом в пустой долине — все эти страхи, хотя и распространены, все же не столь обычны, как страхи, связанные с телом. А самым распространенным из таких страхов является страх падения.

Ходьба по деревянным лесам, переход через ручей по доске или стояние на краю обрыва — всё это может мгновенно вызвать этот страх, который заключается в обычной боязни потери равновесия или центра тяжести. Чем выше высота, тем сильнее страх. Если в опасном месте уделять этому особое внимание, страх становится ещё более осязаемым. В этот момент мысли превращаются в импульс, и вы боитесь,

что ваше тело упадет с большой высоты или с металлических лесов.

Кроме того, весьма распространённые фобии можно разделить на два вида: (1) страх оказаться в заточении без надежды на спасение; (2) страх оказаться в блуждании, потеряться и остаться без крова. Такой страх может быть вызван заточением в подzemелье, сидением на месте под боковым крылом или слишком большим расстоянием до выхода. Есть также люди, которые осмеливаются пройти по краю только вдоль одного места, но не решаются пересечь его по диагонали.

Фобии и мнимые страхи — это то, от чего не застрахован ни один человек. Однако строители, работающие на современных высоких мостах или на возвышающихся над людьми зданиях, находясь в столь опасных условиях, тем не менее демонстрируют полное спокойствие — либо это врождённая бесстрашность, либо результат тренировок.

Те, кто страдает от страха, должны понимать, что не только они испытывают такие мучения — они есть и у других, просто у них эти страдания выражены сильнее. У некоторых возникает ощущение, будто они вот-вот потеряют сознание, или появляется тошнота. В большинстве случаев это связано с психологическими факторами. Чтобы избавиться от этого чувства, необходимо лечить именно психологическую составляющую. Для этого требуется эффективный метод, позволяющий постепенно развивать способность успо-

каивать ум, уменьшать постоянное чувство дискомфорта, и только тогда можно выработать твердую уверенность в том, что вы обязательно сможете преодолеть эту трудность. Наиболее тяжелые формы фобий являются более серьезными, поскольку они связаны с другими нервными реакциями, из-за чего поведение больного не похоже на поведение обычного здорового человека.

VI. Проявление и подавление

Жизнь — это проявление, но в то же время и подавление. Вопрос заключается не в том, «делать или не делать», а в том, «проявлять или подавлять»?

Ничто в жизни не имеет большего значения, чем этот конфликт. Свобода жизни и стремление к счастью сосредоточены именно в этом; самая важная свобода — это свобода жить по своему усмотрению. Однако свобода без ограничений превращается в разгул, а человеческая природа, если ей дать волю, становится дикой, сбивается с пути и разрушает всё вокруг.

За исключением первых нескольких месяцев жизни младенца, порывы любого человека неизбежно подвергаются ограничениям. Любое воспитание — это ограничение. Итак, между этими двумя противоположными порывами возникает конфликт. Ребёнку нужен полноценный сон, но он не хочет спать, а хочет играть. Страх и любопытство также противоречат друг другу. Ребёнок любит смотреть на новое, но в то же время боится всего незнакомого, что приводит к явно-

му противостоянию. Ребёнок хочет игрушку другого ребёнка, но не имеет смелости отнять её и присвоить себе.

Самым большим препятствием является общество. Общество устанавливает множество запретов: «Не делай этого, не делай того». Мы — социальные существа, поэтому по мере взросления различных социальных ограничений становится всё больше. Мы не любим, когда над нами смеются, и не любим, когда нас упрекают; есть много вещей, которые нам очень нравятся, но из-за чувства стыда мы не смеем их делать — повсюду нас окружают ограничения. Если нас постоянно подавляют, мы становимся несчастными, грустными и хотим сопротивляться. Но если мы будем действовать исключительно по своей воле, то превратимся в вредителей общества или в бездумных деспотов.

Когда масштаб конфликта велик, вовлечено много людей, а ситуация сложна, мы понимаем, что без ограничений и сдерживающих факторов результат обязательно будет плохим. Таким образом, проблема подавления приобретает более широкий характер. Фрейд (Freud) объясняет с помощью таких конфликтов многие проблемы психологической структуры человеческой жизни. Сны являются проявлением подавленных желаний; комплексы (Complex) возникают в результате чрезмерного подавления, поскольку неразрешенные конфликты могут вызывать нервные расстройства.

Фрейд считал, что многие крупные перемены в жизни человека обусловлены подавлением одного из самых силь-

ных человеческих порывов — сексуального влечения; любой человек, относящийся к сексуальной жизни либо чрезмерно сдержанно, либо беззастенчиво распушенно, в конечном итоге приходит к плохим последствиям. Нравственность и государственная идеология оказывают аналогичное влияние. Ислам чрезмерно настаивает на подавлении, и, боюсь, когда это доходит до крайности, люди могут устремиться к другим формам распушенности. Если колесо не встречает сопротивления рельсов, оно не может двигаться вперёд; но если колесо заблокировано, оно не может свободно двигаться. Если мы слишком слепо следуем обычаям, мы заглушаем себя и теряем индивидуальность; если же мы слишком сопротивляемся и поступаем по своему усмотрению, мы вступаем в конфликт с другими и ничего не достигаем.

Однако одно совершенно очевидно: если мы не будем допускать безрассудства, то не сможем действовать совершенно свободно. Только младенцы и люди с психическими отклонениями могут поступать по своему усмотрению, не обращая внимания на окружающих; они полностью подчиняются своим импульсам. Что же касается остальных людей, то для них невозможно в любой ситуации поступать по своему усмотрению и говорить всё, что приходит в голову.

Поэтому во всех делах этого мира требуется умеренность, а людей можно условно разделить на две категории: одни — чрезмерно распушенные (такие люди, как правило, легкомысленны, склонны к ссорам, грубы, вспыльчивы, глупы,

склонны к преувеличениям, распушенны и руководствуются исключительно эмоциями); а вторые — чрезмерно сдержанные (эти люди трусливы, молчаливы, застенчивы, покорны, пугливы, чрезмерно осторожны, нерешительны и слишком сдерживают свои эмоции). Те, кто привык легко и непринуждённо вести переговоры, всегда способны убедить чрезмерно сдержанных клиентов, заставляя их покупать то, что им нравится или не нравится. Бегло говорящие и распушенные люди могут убеждать или угрожать чрезмерно сдержанным, поскольку те не способны сопротивляться подобной агрессии.

Однако человеческий характер не так прямолинеен и прост. Часто вам хочется сказать что-то или сделать что-то, но вы не произносите этих слов и не совершаете этого поступка, потому что боитесь, что это будет выглядеть слишком неловко, слишком резко или приведет к недоразумению. Мотив существует, но на его пути возникают препятствия; в результате это постепенно превращается в психологическую привычку.

Различие между этими двумя типами характера у людей настолько важно и широко распространено, что нам следует использовать два более кратких термина, таких как «чрезмерно раскрепощённые» и «чрезмерно сдержанные». К какому типу вы относитесь? К чрезмерно сдержанным или к чрезмерно раскрепощённым?

VII. Эмоции кульминации

Что движет миром?

Некоторые верят, что это деньги, но на самом деле это не деньги, и не любовь к деньгам, и тем более не любая обычная любовь. Мир движут все человеческие эмоции: мы живём ради того, что нам наиболее дорого, и то, что нас больше всего волнует, и определяет нашу жизнь. Некоторые наши чувства усиливают радость жизни, а другие препятствуют источнику этой радости. Нам нужны и те, и другие, чтобы они уравнивали друг друга.

Естественно, больше всего нас волнует сама жизнь: если она оказывается под угрозой, мы начинаем беспокоиться. На втором месте стоит страх: мы боимся болезней и страданий, поскольку и то, и другое может нанести ущерб жизни, радости, комфорту и безопасности. В обычное спокойное время, когда всё идёт своим чередом, наши эмоции редко подвергаются колебаниям: в моменты радости мы не испытываем особого восторга, а в моменты печали — особого уныния. Но если внезапно происходит несчастье, в нас пробуждаются бурные эмоции.

Именно так проявляется страх во время войны. В результате мы постоянно живём в тревоге и беспокойстве; это беспокойство может быть вызвано либо самой опасностью, либо заботой о тех, кто находится в опасности. Это и есть самое сильное из бурных чувств — страх перед опасностью. То, что мы обычно называем «потрясением от войны», на самом деле является испугом перед опасностью. Наверное, мы все до

сих пор не забыли, какое воздействие на нашу душу оказала Первая мировая война.

В этом состоянии эмоционального смятения в нашей душе возникает конфликт — серьёзный и хаотичный конфликт. Стремление к ответственности и служению родине вступает в противоречие со страхом убивать и быть убитым. Такой внутренний конфликт гораздо сильнее, чем вооружённая борьба, потому что это конфликт между раздробленными частями нашей собственной души. Когда какое-то сильное чувство достигает своей кульминации, наша душа становится слабой и теряет ориентацию.

Когда умирает кто-то из наших самых близких, мы также испытываем глубокую и тягостную скорбь. Этот удар действительно слишком тяжёл для перенесения, поскольку, с одной стороны, мы жаждем того, что имели раньше, а с другой — ощущаем пустоту, которую теперь невозможно восполнить, и эти два чувства вступают в ожесточенный конфликт.

Страстная любовь также относится к эмоциям, достигающим кульминации; счастье в любви, сменяющееся горем от разлуки, вызывает чувство беспомощности. Раскаяние, стыд и религиозные переживания, такие как чувство вины и самообвинения, у людей с обостренной нервной системой также являются эмоциями, достигающими кульминации.

Во всех вышеперечисленных ситуациях с одной стороны мы скорбим о потере прошлого, а с другой — не знаем, как

справиться с будущим. Самым сильным из наших эмоций является гнев — это самая безудержная эмоция, поскольку она игнорирует разум и действует исключительно под влиянием безумного порыва. Это крайняя форма человеческих эмоций, способная породить яростную ненависть и желание отомстить, не обращая внимания на какие-либо правовые санкции. Однако наш гнев должен быть справедливым, чтобы те, кто совершает злодеяния жестокими и подлыми средствами, не смогли легко уйти от наказания. Иногда некоторые эмоциональные кульминации носят массовый характер.

Например, средневековые крестоносцы, проводившие суды над язычниками. Такие эмоции, освободившись от обычных оков, погружаются в водоворот жестокости и ужаса. Подобным образом проявляется и бурный энтузиазм, например, патриотизм, чувство победы и всеобщие торжества, которые обычно испытывают люди. Когда в 1918 году закончилась Великая война и мы одержали победу, все те бурные эмоции, которые мы до этого сдерживали, вырвались наружу, словно безумие; это ощущение взрыва, пожалуй, мы ещё не забыли. Кроме того, существуют кульминационные эмоции, выражающие сочувствие и поклонение героям, например, тот восторг, с которым мы приветствовали майора Лин-Бай, когда он совершил перелёт через Атлантический океан и вернулся обратно. Все это сопровождается ощущением, заставляющим сердце замирать: ощущением опасности, ощущением победы, ощущением влюблённости, ощущением

ем поклонения.

Если бы не было опыта таких эмоциональных взлетов, жизнь была бы слишком обыденной, и в ней не было бы места так называемой романтике, приключениям и героическим поступкам. Хотя в повседневной жизни мы стремимся прежде всего к стабильности, иногда нам необходимо пробудить в себе бурные эмоции, довести их до пика, чтобы испытать захватывающие дух ощущения.

А то, что мы не можем испытать напрямую, мы заменяем чем-то другим — например, чтением романов или просмотром захватывающих и трогательных историй на сцене и на экране. Такое стремление к эмоциональному возбуждению является подлинной и ценной вещью. Однако, удовлетворяя эту потребность, мы не должны переусердствовать, чтобы это соответствовало психологическому здоровью. Мы должны поддерживать наши эмоции в постоянном движении, но в то же время держать их под контролем. В повседневной жизни мы должны применять их в любой момент, а в особых ситуациях — достигать эмоционального пика, чтобы они были полны жизненной силы.

VIII. Сдерживание и разнузданность эмоций

В одной книге по психологии говорится, что, если мы не сможем сдерживать свои порывы, мы не сможем обрести полноценную жизнь. В другой же книге по психологии утверждается, что, если мы будем подавлять свои эмоции, у нас возникнут проблемы с нервной системой. Чьи слова вер-

ны? Я не верю ни одной из этих книг.

Разгневанный читатель

Заключительное утверждение этого возмущённого читателя действительно отражает его внутреннее состояние. Разумный подход заключается в том, чтобы не впадать в крайности: в любом случае нужно оставаться в пределах здравого смысла.

Конфликт между распушенностью и сдерживанием начинается ещё в младенческом возрасте. Природа устроила так, что импульсы стоят на первом месте. За этими импульсами стоит настолько сильная движущая сила, что в результате они зачастую приводят к разрушению, а не к пользе. Можно сказать, что весь младенец — это огромная куча импульсов, а взрослый человек — огромная куча привычек.

Особая потребность детей заключается в том, что их природные, чрезмерно сильные импульсы необходимо подавлять. Такое сдерживание следует начинать как можно раньше и применять постоянно. По своей природе дети, как правило, легко пугаются, склонны к гневу, любят играть по-своему, любят ломать вещи, шуметь и дразнить младших детей, любят перечить, когда с ними разговаривают, и так далее. Все это необходимо сдерживать.

Что касается методов сдерживания, то они должны быть разумными. Ребёнок, подвергающийся чрезмерному сдерживанию, всегда боится наказания, лишается невинных радостей и в итоге становится безжизненным, превращаясь в

жалкое маленькое существо. Для этих бурных проявлений детской энергии мы должны подготовить им достаточные и подходящие выходы. Ожидать от них сдерживания, выходящего за пределы их возможностей, — не лучший метод; например, заставлять их слишком долго сидеть на месте — недопустимо. Мы также должны давать им достаточно времени, чтобы они могли кричать, играть в грубые игры и заниматься другими любимыми делами, при условии, что это не выходит за рамки разумного. И, что самое важное, мы должны направлять и критиковать их слабости, такие как страх, гнев, эгоизм и т. п. чтобы уменьшить их проявления.

Правила сдерживания эмоций для взрослых не сильно отличаются от тех, что действуют в отношении детей. Однако то, что им необходимо сдерживать, является более сложным, а их способность к самоконтролю — более сильной. Если вы — человек нетерпеливый, легко возбуждающийся и склонный к гневу, вам следует постараться сдерживать эти черты и выработать привычку вести себя спокойно и уравновешенно. Если вы часто ведете себя грубо, высокомерно, склоны презирать людей, заботитесь только о собственном удобстве, не обращая внимания на других, или, сталкиваясь с трудностями, склонны злиться, жаловаться, впадать в угрюмость или уходить от проблем, вам следует самостоятельно определить для себя пределы сдерживания и придерживаться их.

Многие люди задаются вопросом: следует ли сдерживать сильные сексуальные порывы? В отношении этого можно

применить то, о чём говорилось выше. Дети имеют право на радостную и свободную игру, а молодые люди — на любовную жизнь, однако и то, и другое должно оставаться в рамках приличия и разумных пределов. От детства до старости каждый обычный человек нуждается в эмоциях, в том, чтобы его любили, и в том, чтобы любить других — например, детская любовь, родительская любовь, дружеская любовь, любовь между влюблёнными и т. д. Жизнь, лишённая эмоций, не является полноценной; редкому человеку удаётся жить так, да и не следует этого делать. Ведь такая жизнь может привести к душевным страданиям и дискомфорту, нервным расстройствам, неспособности налаживать отношения с людьми и даже к появлению психологических отклонений. Чрезмерное подавление также нежелательно, независимо от того, вызвано ли оно социальными обычаями (что часто бывает); или же собственными слишком строгими правилами, не допускающими компромиссов; или же препятствиями со стороны окружающей среды, лишаящими вас возможности выразить свои чувства.

Привычка держать кошек и собак — это не только развлечение, но порой и средство для выражения эмоций. «Ласка» — это одна из важнейших потребностей человека. Кошки, собаки, а также канарейки, золотые рыбки и т. п. — все они помогают человеку избавиться от одиночества. Возможно, можно сказать, что человек, испытывающий полное счастье, уже нашел в окружении людей достаточно объектов для вы-

ражения своих эмоций и поэтому больше не нуждается в маленьких животных; однако человек с очень богатым эмоциональным миром нуждается в различных способах выражения своих разнообразных чувств. Дети, например, очень любят маленьких животных.

В юности эмоции наиболее сильны, поэтому часто возникает опасность потакания им и их чрезмерного проявления. Чем сильнее порыв, тем труднее его сдержать. И полное потакание, и чрезмерное сдерживание таят в себе опасность. Путь к счастью заключается в том, чтобы на каждом этапе жизни естественные эмоции находили подходящий выход. В противном случае накопившиеся подавленные эмоции, из-за чрезмерного сдерживания, однажды обрушатся, как кипящий источник, и приведут к печальному исходу.

Нашим эмоциям нужен выход, а вот насколько правилен выбор этого выхода, зависит от нашей мудрости. Невозможно точно определить, как следует давать выход различным эмоциям: некоторые из них следует сдерживать, а другие — поощрять. Самая большая проблема заключается в том, как следует сдерживать те эмоции, которые тесно связаны с жизнью, а также те, которые составляют ее основу. Сдержанность — это и сдерживание, и расслабление, и сжатие, и ослабление; а когда следует сжимать, а когда — ослаблять, решать вам самим.

9. Есть ли у вас запас энергии?

Есть ли у вас запасы? Полагаю, у вас есть запас бензина

для вашего автомобиля; но как насчёт других вещей, необходимых для вашей повседневной жизни? Есть ли у вас запас энергии?

Запас — это очень важно. Нам нужно не только удовлетворять повседневные потребности, такие как полноценное питание, достаточный сон, качественная работа и т. д. но и накапливать дополнительную энергию на случай непредвиденных обстоятельств в будущем.

Природа уже предусмотрела для животных такой запас сил — это то, что обычные люди называют «восстановлением сил». Когда вы, выполняя какую-то работу, чувствуете себя совершенно измотанным, но, стиснув зубы, продолжаете трудиться, вскоре вы снова ощущаете, будто обрели новую силу — это значит, что вы задействовали свои запасы энергии. Это «восстановление сил» можно подтвердить с помощью лабораторного прибора для измерения усталости. Наша нервная система, по замыслу природы, располагает запасом сил.

Накопление энергии — это стратегия, предназначенная для реагирования на непредвиденные события; то же самое касается эмоций: эмоции могут мобилизовать запас энергии. Осторожный человек всегда внимателен и начеку, следя за тем, куда идет; тем не менее, находясь в лифте или в подземном переходе, мы по-прежнему нуждаемся в табличках с надписью «Осторожно». Если возникает реальная опасность, ваш страх заставляет вас быть начеку; страх мо-

жет мобилизовать ваш запас энергии. Когда в доме возникает пожар, люди могут выбраться из него, неся на себе тяжелые грузы и перелезая через стены, чего в обычных условиях они не способны сделать. Веселые празднества также способны пробудить в человеке запас сил. Зрители на спортивных матчах и группы поддержки подбадривают спортсменов, побуждая их задействовать свои запасы сил, особенно когда исход соревнования еще неясен — тогда возбуждение достигает пика. Если бегун в повседневной жизни умеет хорошо контролировать свои скрытые силы, то зачастую победа в последний момент достаётся именно ему.

В повседневной жизни мы редко используем запас сил, а просто позволяем ему накапливаться. В рекламе фабрики по производству чулков говорится: «Девушки, запаситесь несколькими парами! Чтобы не паниковать, если одна порвётся!» Тайны природы обеспечили нам надёжный запас сил; эта надёжность так же необходима нам, как и нашим домам — мы ведь не нагружаем мост ровно настолько, насколько он способен выдержать. Умный человек остановится до того, как силы полностью иссякнут; он не будет тратить последние остатки энергии. До того, как наступит полное истощение, у вас должен быть запас работоспособности. Отпуск — это один из способов, позволяющих накопить дополнительную энергию. Кроме того, верховая езда, развлечения, доделывание заброшенных дел и т. п. дают тот же эффект.

В целом мы должны действовать разумно, не превышать

разумных пределов и следить за уровнем своих сил. Однако когда случается что-то непредвиденное, мы можем отступить от обычных привычек и дать волю эмоциям. Если мы в повседневной жизни выработаем привычку копить силы, то сможем справиться с непредвиденными ситуациями. В определенные моменты нам необходимо довести свои силы до предела. Например, когда нужно приложить особые усилия для достижения какой-то цели, придумать новую идею, принять участие в соревновании или вести переговоры. Иногда просто невозможно остановиться, поразмыслить или расслабиться; в такие моменты всё зависит от того запаса сил, который вы заранее накопили; ведь когда происходит непредвиденное, действия, запланированные вашим разумом, питаются именно этой накопленной энергией. Если бы в мире не было таких людей, наш прогресс не был бы столь быстрым.

То же самое касается и наших эмоций. В некоторые важные моменты, например во время войны, нам необходимо пробудить чувства народа. Энергия гнева, которую мы обычно скрываем, в такие моменты оказывается наиболее полезной; подобный кризис пробуждает в народе законное возмущение, побуждая группу полезных людей встать на защиту своей страны и выплеснуть накопленную за повседневную жизнь энергию. Во время сильного землетрясения или пожара страх и стремление противостоять опасности также достаточны для того, чтобы пробудить накопленную челове-

чеством энергию и заставить его бороться. Человек или государство, умеющие накопить энергию и правильно её применять, вызывают уважение со стороны других людей или стран.

10. Как восполнить пустоту в душе

Бродя по одному из городских рынков, я заметил, что среди множества высоких, устремляющихся в небо зданий разбросаны низкие, обветшалые дома. В одном из них — в лавке, торгующей деревом, — разбитое стекло в витрине было заделано длинной деревянной доской; в лавке, торгующей жемчугом, — куском жести; в обувной лавке — куском кожи.

Мы заделываем трещины в своей душе точно так же, используя то, что есть под рукой. Наши потребности одинаковы: все заделывают окна, чтобы защититься от ветра и дождя. Но то, как мы справляемся с этой потребностью, зависит от наших повседневных привычек.

Например, возьмём когда-то широко распространённые водяные колеса, которые использовались вдоль рек: все эти люди использовали одну и ту же гидроэнергию, погружая свои колеса в один и тот же ручей, однако одни использовали их для помола муки, другие — для ткачества, а третьи — для изготовления бумаги. Эти водяные колеса не только производили разные продукты из-за различия в используемом сырье, но и сами по себе отличались друг от друга по конструкции. А механизм нашего разума сложнее любой машины, и при этом мы все — мельницы, и каждый день нам

приходится выполнять работу мельника.

Если мы представим себе шестерых людей, смотрящих на один и тот же пейзаж, то сможем лучше понять этот смысл. Первый, глядя на него, решит, что эта земля подходит для строительства дома, и спросит цену за му, поскольку он занимается недвижимостью; второй воспримет эту местность как картину, поскольку он любитель природных пейзажей или художник; третий будет искать повсюду следы ледникового периода или каменного века, поскольку он геолог; четвёртый изучает долину, обращая внимание на уклон, ведь он — дорожник или инженер-железнодорожник; пятый исследует свойства почвы, чтобы определить, что лучше всего здесь выращивать, ведь он — фермер; шестой же думает, можно ли на этом участке построить хороший дом, ведь он — уставший от работы коммерсант, ищущий тихое место для отдыха и надеющийся, что в ручье можно будет порыбачить.

На самом деле все они смотрят на один и тот же пейзаж, все они используют одни и те же физические глаза, но «глаза их души» различаются: каждый из них проецирует на пейзаж свои основные интересы, и именно это они и видят на самом деле. То, что вы извлекаете из опыта, зависит от того, чем вы были наполнены ранее; если вы сначала не измените опыт, накопленный в «душах» этих людей, вы не сможете изменить их взгляды.

Поэтому, если смотреть снаружи, эти шесть человек все

идут по земле, останавливаются, чтобы рассмотреть предметы вдали и вблизи, и их движения в основном одинаковы. Только если ты спросишь их, ты сможешь узнать, о чём на самом деле они думают, когда их ноги движутся, а глаза смотрят. Только выслушав их рассказы, вы поймёте, насколько различаются их мысли о том, что они видят вокруг! В городе всё обстоит так же, как и в деревне. Все вещи одинаковы для всех людей. Среди разнообразных людей, среди суеты и шума, каждый должен выбрать свой собственный мир и игнорировать всё остальное. В городе живут миллионы людей, словно вороны, укрывшиеся в гнёздах, в высоких небоскребах, возвышающихся над облаками; однако, когда ты приближаешься к природе и чувствуешь полную гармонию и счастье, тебе кажется, что в городе остался только ты один, и ты ощущаешь глубокое одиночество.

Жизнь — это совокупность интересов, и ты должен сделать свою душу своим лучшим другом. Как ты проводишь время после работы? В чём заключаются ваши интересы? Если вы не можете работать или не можете найти приятную занятость, если вам приходится неделю лежать в постели или наступают дождливые дни, чем вы можете наполнить свою душу? Глядя на всё, что окружает вас в мире, как вы наполняете окна своей души? Поэтому это также является важной частью душевного спокойствия. Мы должны развивать в себе обычные, здоровые интересы и, удовлетворяя их, обретать радость.

XI. Как сдерживать свой гнев

Профессор Стратон (Prof. Straton) рассматривал гнев как проявление человеческой природы и специально изучал его, так же как другие психологи изучают гениальность или криминологию. Из его наставлений по поводу гнева мы можем выделить следующие правила:

Во-первых, экономьте свой гнев. Ведь гнев — это запас внутренней силы, предназначенный для непредвиденных ситуаций. Вы прибегаете к гневу именно потому, что произошедшее слишком серьезно, а ваших обычных сил недостаточно, чтобы с этим справиться. Поэтому тратить гнев на мелочи — значит растрачивать его впустую.

Во-вторых, когда вы устали, проголодались, столкнулись с неприятностями или приближаетесь к старости, будьте на чеку и готовьтесь противостоять гневу, готовому вспыхнуть в любой момент; помните, что у других тоже есть такая же слабость, особенно у детей. Именно в этом заключается причина семейных разладов. Мы должны уделять этому особое внимание. Мы должны предотвращать гнев так же, как предотвращаем поражение электрическим током. Постоянно сохранять мягкий тон и спокойную атмосферу — это полезно. При появлении признаков гнева у себя или у других нужно приучить себя сохранять хладнокровие. Лучше всего сдерживать такой гнев до того, как он проявится. Сначала про себя сосчитай до десяти. Грубые слова, если их произносить без раздумий, легко приводят к привычке злиться.

Впрочем, ругательства иногда можно использовать как своего рода предохранитель. Лай собаки страшнее, чем её укус.

В-третьих, когда гнев по поводу какого-либо события достигает разумной степени, следует остановиться. Если вы просите кого-то уйти, вам следует первым освободить место. Если дело уже улажено, следует быстро восстановить прежнее положение. Не позволяйте себе постоянно возвращаться к этому или раздражаться; когда дело миновало, следует поскорее забыть о нём.

В-четвертых, наиболее уместный гнев — это совершенно объективный гнев, который возникает из-за того, что вы чувствуете себя виноватым перед другими. Но под «другими» можно подразумевать и вас самих: вы также входите в число всех остальных. Однако это не обычный гнев, подверженный искушениям; такой гнев следует сохранять для важных дел. Его можно использовать как в общественных, так и в личных целях; он может придать жизни больше энтузиазма, а усилию — больше энергии, поскольку он основан на разумных мотивах и направлен на достижение ценной цели, в том числе и личной. Но ваш гнев должен быть справедливым, честным и доброжелательным.

В-пятых, помните, что ваш гнев может вызвать гнев у других; гнев — это рискованное дело, гнев может сеять раздор. Его печальным результатом является разрушение дружбы и сочувствия, а ведь именно дружба и сочувствие могут предотвратить гнев. Гнев и предвзятость — вещи одного ро-

да; отсутствие предвзятости, привычка к справедливости и сочувствию способствуют умиротворению и разумному отношению, являясь силой, сдерживающей гнев.

Все эти правила, предостерегающие от гнева, касаются личного гнева, поскольку для большинства людей это очень важная и практическая проблема. Серьёзные конфликты и организованные конфликты подчиняются той же психологии. Ваше отношение и чувства по отношению к общественным или деловым отношениям можно определить по вашему отношению и чувствам при решении личных вопросов. Гнев — это личное зло и общественная опасность. В определённых пределах гнев всё же имеет свои преимущества. Чтобы сохранить эти пределы, нам необходимо быть доброжелательными, разумными и всегда бдительными — только так можно обрести спокойствие и безмятежность. Профессор Стадден предлагает вести дневник гнева, записывая в него причины и обстоятельства каждого приступа гнева; позже, перечитав его, вы наверняка почувствуете стыд или посмеетесь над собой, поскольку все это были мелочи; таким образом, в будущем вы будете злиться реже, а ваши приступы гнева станут более обоснованными. Тем не менее этот метод сдерживания гнева всегда приносит большую пользу.

Гнев — это эмоция, истощающая силы, прямо противоположная страху, поскольку страх наступает медленно и долго таится, не находя выхода, а гнев приходит внезапно, как гром среди ясного неба, и так же быстро утихает. Однако эта вре-

менная эмоция, подвергаясь повторному осмыслению, может превратиться в чувство (Sentiments), которое остается в сердце и порождает обиду. Обида — это след, оставшийся после конфликта, вызванного гневом. Обида может передаваться по наследству, подобно феодальному мышлению. Предвзятость — это искаженная форма гнева. Если это чувство однажды вспыхнет, оно может вызвать массовые беспорядки. Люди должны приучаться терпимо относиться к иным мнениям и не провоцировать кризисы, связанные с гневом. Если каждый человек сможет сдерживать свой гнев в личных делах, он не поддастся сиюминутному порыву и не присоединится к массовым беспорядкам. Беспорядки возникают из-за того, что обычные люди в повседневной жизни не контролируют себя.

12. Трагедии, вызванные психологическими комплексами

Под «комплексом» (Complex) понимается глубокое психическое расстройство, способное привести к трагедии. Термин «комплекс», используемый в этом значении, действительно является весьма подходящим. Независимо от степени тяжести, так называемый комплекс всегда имеет тенденцию к эмоциональной окраске. Даже в самой лёгкой форме он способен нарушить душевное равновесие. Что же касается тяжёлых форм комплекса, то если они затрагивают отношения, необходимые для повседневной жизни, они могут разрушить счастье на всю жизнь.

У всех нас бывают приступы страха. Если мы боимся какой-то ситуации гораздо сильнее, чем того требует реальная опасность, и этот страх мешает нашим действиям, влияет на наши мысли и нарушает наше душевное равновесие, то такой страх превращается в страховый комплекс. Неразумный крайний страх и страховый комплекс — это практически одно и то же. Если, например, я испытываю сильный страх, идя по деревянному настилу, но, пройдя его, снова обретаю полное душевное спокойствие и больше не беспокоюсь, то в таком страхе нет элементов психологического узла. Если же мы боимся замкнутых пространств или пустынных мест и всю жизнь стараемся их избегать, то это оказывает значительное влияние на наше поведение; если мы боимся уезжать далеко от родного города, то наши действия теряют значительную часть свободы. Такой страх уже очень близок к комплексу. Осторожность человека, склонного к чрезмерным беспокойствам, на самом деле совершенно излишня. Если он постоянно боится инфекционных заболеваний, тщательно проверяет всю пищу, принимает различные лекарства и при малейшем недомогании ложится в постель, то поведение этого человека выходит за рамки нормы и в той или иной степени носит характер гигиенического комплекса.

Все вышеперечисленное касается личных комплексов. Это своего рода внутренний конфликт: с одной стороны, я хочу поступать так-то или знаю, как поступать, а с другой — мой страх или личные интересы заставляют меня поступать

иначе; эти две стороны вступают в противоречие, и этот конфликт сковывает мою свободу. Если у меня возникает внутренний конфликт, и этот конфликт является очень сильным и серьёзным, он может привести к трагическим последствиям. Но если этот комплекс распространяется на социальную сферу, так что наше поведение может влиять на других и приводить к конфликтам с ними, то это приводит к духовной трагедии.

Наибольшее влияние оказывают именно такие социальные комплексы, или, точнее сказать, антисоциальные комплексы. Если у меня есть комплекс подозрительности, из-за которого я считаю, что все люди враждебно настроены ко мне, и ищу проявления этой враждебности в выражениях лиц, речи и поведении каждого, то я оказываюсь запертым в искажённом мире. Такой комплекс враждебности проявляется по-разному в зависимости от основных нервных особенностей человека: если мои нервные особенности заключаются в подозрительности и одновременно в замкнутости, я стану человеком, не любящим общения; если же эта особенность проявляется исключительно по отношению к женщинам, я стану мизогинном; если же моя особенность носит радикальный характер, я стану человеком, склонным к ссорам и неспособным ладить с окружающими. Таким образом, у меня сформируется комплекс сопротивления и обиды, или же он проявится в виде деспотичности и упрямства, когда я буду считать себя чрезвычайно важной личностью.

Антисоциальный комплекс, пожалуй, чаще всего приводит к трагедии, особенно когда он искажает наши близкие отношения — как внутренние, так и внешние. Например, отношения между родителями и детьми, между мужем и женой, отношения, определяющие успех или неудачу в жизни человека, или его положение в обществе — все это благодатная почва для возникновения трагических комплексов. Поскольку все эти отношения требуют надлежащей адаптации, наличие в душе даже одной искажённой эмоции может повлиять на все вышеперечисленные отношения. Конфликты между людьми могут привести к душевной трагедии. Комплекс является элементом, порождающим конфликты и трагедии, а обстановка — это фитиль и этапы, подготавливающие почву для трагедии.

Если бы не было психологических узлов, то любые конфликты — будь то внутренние конфликты человека или конфликты с другими людьми — даже самые серьёзные, всё равно можно было бы устранить. Таким образом, во всех основных отношениях, определяющих наши поступки и действия, мы могли бы обрести душевное спокойствие и адекватно реагировать на ситуацию. Конфликты, связанные с характером, гораздо серьезнее, чем внешние конфликты. С внешней стороны эти трагедии кажутся всего лишь разладом в супружеских отношениях, бунтом детей против родителей, неудачами в карьере, унылым уходом в себя или одиночеством и т. п. Однако истинная трагедия, истинная причина неудач во

всех этих отношениях, заключается в конфликте характера с реальностью — в искажённых эмоциях, влияющих на все основные поступки. Это и есть трагедия души.

13. Как воспитать сильную волю

Для сильной воли необходимы три условия: энергия, настойчивость и целеустремленность. Одной только энергии недостаточно: например, буйный ребенок и разгневанный взрослый — оба полны энергии. Настойчивость превосходит силу; она позволяет человеку не сдаваться, и такая стойкость — это не просто упрямство. Упрямство — это упрямство, а не сильная воля.

Твёрдое и неуклонное продвижение вперёд не боится трудностей. Это не упрямство, хотя упрямый человек тоже может проявить некоторую стойкость. Настойчивость означает выполнение сознательного решения, руководствуясь разумом, а не слепой покорностью. Человек, чрезмерно упрямый, становится деспотом.

Настойчивость — это способность возвращаться к прежней работе, шаг за шагом, не боясь ударов и разочарований, неуклонно прилагая усилия. Такая настойчивость заключается в том, чтобы с помощью эффективных методов двигаться к цели. При этом каждая частица энергии используется целесообразно, без произвола, без рассеянности и без расточительства. Чтобы выработать такую волю, необходимо опираться на прочную основу хороших привычек: все мысли, поступки и чувства должны быть всегда правильными и

быстрыми, подобно тому, как команда обученных сотрудников подчиняется указаниям генерального директора компании.

Направление — это чёткая и правильная цель. Это не означает, что цель обязательно будет благой, ведь и плохое тоже возможно: способности могут служить как разрушению, так и созиданию, как бесполезным, так и благородным целям.

Воля не может представлять всю личность; личность следует оценивать по тому, насколько благородны мотивы, а мотивы определяются иными исходными условиями. Движущей силой порыва являются эмоции: важно, каковы ваши чувства и на чём вы делаете акцент; то, на чём вы делаете акцент, является результатом соотношения ваших глубинных чувств и решений — являются ли они уместными.

Работа требует воли, но это не означает только твердое намерение работать, но и наличие знаний, позволяющих управлять собой.

Само понятие «усилия», конечно, подразумевает, что дело сложное. Если всегда выбирать лёгкие дела, это может ослабить волю и привести к упадку душевного и личностного устройства.

Воля действует на основе принятого решения. У инициативного человека в душе всегда звучит вопрос «что делать», и он выбирает один из множества путей. Вы можете принять решение, но не обязательно упорствовать. Человек, кото-

рый колеблется, легко упускает возможности; если человек слишком долго раздумывает, после принятия решения передумывает, часто меняет своё решение и, поддаваясь сиюминутным порывам, придумывает что-то новое, ему будет трудно чего-либо достичь в жизни. Конечно, тщательное обдумывание — это хорошо, но если оно приводит к снижению уверенности в себе, то это плохо.

После принятия решения, если оно сталкивается с противоположным желанием, становится видно, каков дух человека. Когда следует подчиниться, когда уступить, а когда отстаивать свою точку зрения, не отступая ни на шаг — все это вопросы, возникающие при столкновении двух воль. Наконец, необходимо обладать стойкостью, тренируя себя в том, чтобы прилагать усилия в течение длительного времени, выполнять сложные задачи; чтобы подниматься на высокие вершины, совершать великие дела и достигать целей всей жизни. Чтобы добиться всего этого, нужна хорошо натренированная воля и твердое стремление к благородной цели.

Процесс формирования воли аналогичен процессу формирования эмоций: описывать его словами не имеет большого смысла, поскольку слова пригодны лишь для выражения мыслей. Суть воли заключается в способности «действовать». Все вышеперечисленные качества — энергия, настойчивость и стремление — должны превратиться в поступки и сформировать устойчивые привычки. Такая воля приобретается через практику, а не передается пустыми словами.

14. Искусство сна

Если бы мы все могли быть похожими на того шотландского крестьянского мальчика, который говорил, что не знает, что такое наслаждение спокойным ночным сном, и что единственное, что он знает, — это то, что, как только он кладет голову на подушку, ему сразу кажется, что пора вставать, — если бы все могли так поступать, то не было бы нужды изучать искусство сна. Во время сна мы, хотя и не понимаем, что такое сон, но проснувшись, сразу понимаем, хорошо ли мы выспались и как именно спали. Лучший признак того, хорошо ли вы спали, — это ощущение легкости после пробуждения и полное исчезновение усталости и головной боли. Ведь во время сна мышечная усталость восстанавливается сама собой, и после пробуждения мы чувствуем прилив сил.

Однако если вы страдаете нервным истощением, вам не удастся хорошо выспаться. Хотя сон затрагивает весь организм, его главная функция заключается в том, чтобы дать отдых нервной системе, утомлённой ежедневной работой. Лишняя чашка кофе может лишить вас сна; радость, возбуждение, а также печаль оказывают такое же воздействие; страх Макбета перед наказанием за преступление лишил его сна. Режим сна должен определяться с учётом индивидуальных особенностей нервной системы, привычек, возраста и рода занятий. Независимо от того, чем человек занимается на протяжении всей своей жизни, его режим сна и бодрствования должен быть определённым образом скорректирован.

Следующие пункты могут служить руководством по сну для большинства людей:

Правило первое: сон — очень важная часть жизни, которую нельзя игнорировать. Не будите детей: они спят так крепко именно потому, что им действительно нужно столько сна. Если будильник используется для того, чтобы разбудить человека, уже выспавшегося вдоволь, то это, конечно, допустимо; однако если его используют для сокращения сна, то он становится вредным.

Правило второе: больше отдыхайте, чтобы подготовиться к будущему физическому истощению. Мы часто слышим такие выражения, как «слишком устал, чтобы заснуть» или «слишком голоден, чтобы есть». Человек, испытывающий чрезмерную боль из-за травмы или болезни, может погрузиться в глубокий и сладкий сон, подобно тому, как крепко спит ребёнок после плача. Если мы собираемся выполнить тяжёлую работу, необходимо сначала выспаться вдоволь. Лучше заранее выспаться, чтобы предотвратить чрезмерную усталость, чем восстанавливаться сном после усталости, поскольку в первом случае организм не страдает так сильно. Если вы не можете уснуть, полезно просто посидеть и отдохнуть.

Правило третье: по мере своих возможностей выработайте привычку регулярного сна, соответствующую вашей работе. Однако такая привычка должна быть гибкой, как и ваши рабочие привычки, чтобы в случае исключительных ситуа-

ций вы не испытывали дискомфорта. Для маленьких детей регулярный сон особенно необходим. Глупых родителей, заставляющих уставших детей играть по вечерам, следует отправлять в суд.

Правило четвёртое: вы должны научиться самостоятельно контролировать свои привычки. Приучайте детей к самостоятельной привычке засыпать, а не к пассивному принудительному сну. Прерывистый сон очень опасен и мешает выработать привычку к сну, поэтому будьте готовы к исключениям. Тьма, правильное положение тела, закрытые глаза, расслабление, избавление от посторонних мыслей и уверенность в том, что вы заснете — только при таких условиях сон с радостью придет к вам. Сон нельзя приказать или навязать; чем больше вы об этом думаете, тем труднее заснуть.

Пятое правило: вышеупомянутые правила сна предназначены для обычных людей. В мире не существует универсальных правил, подходящих для всех, и то же самое относится к правилам сна. Однако, поскольку большинство людей может носить готовую одежду, правила сна также подходят для нужд большинства. Те немногие, кто является исключением, должны постараться приспособиться к большинству.

Эти правила можно легко распространить на самые разные сферы. Что касается сна детей, то здесь можно дать особенно точные рекомендации: четырёхлетнему ребёнку требуется примерно от двенадцати до четырнадцати часов сна; девятилетнему — от одиннадцати до двенадцати часов; а де-

тям старше девяти лет — от восьми до десяти часов. Некоторым людям требуется длительный сон, а другим — просто крепкий сон. Тем, кто страдает бессонницей, можно сказать: не беспокойтесь из-за того, что не можете заснуть. Замените сон спокойным бодрствованием. Восстановить сон с помощью покоя и отдыха проще, чем с помощью легкой работы (например, чтения). Однако, если чтение или подобные занятия способствуют засыпанию, их тоже можно использовать.

Иногда настоящая бессонница не вызвана беспокойством. Мнения о такой бессоннице расходятся из-за сложности ситуации. Некоторые даже утверждают, что сон — это вредная привычка и что чем меньше мы спим, тем лучше; другие считают, что чрезмерный сон так же вреден, как переедание. Однако регулирование жизненных сил с помощью сна является естественной частью человеческой природы, поэтому в здоровом состоянии организм сам регулирует его продолжительность. Современная ночная жизнь и другие факторы сокращают время, необходимое для полноценного сна, до минимума. Окончательным критерием всё же является то, выполняется ли дневная работа с энергией и остаются ли силы на последующий день.

15. «Свет, заключённый в бутылке»

Уильям Джеймс (William James) по праву считается одним из всемирно известных психологов. Говоря модным языком: «Он поставил американскую психологию на кар-

ту».» Двадцать пять лет назад он написал следующий отрывок: «Я помню, как читал один роман, в котором автор, описав все достоинства характера и интересы главной героини, в заключение сказал, что её очарование заключается в том, что любой, кто на неё смотрит, всегда чувствует, будто она — «свет, заключённый в бутылке». Свет, заключённый в бутылке, на самом деле является одним из идеалов нас, американцев, и это касается даже характера юной девушки!»

Он также процитировал комментарий одного известного шотландского психиатра: «Вы, американцы, слишком любите выражать свои мысли на лице. Вы похожи на огромный военный отряд, в котором все резервные силы действуют одновременно. Лица англичан выглядят более сдержанными, но у них, кажется, есть более продуманный план жизни. Они, кажется, запасают много энергии на черный день. Такое сдержанное отношение, эта способность накапливать неиспользованные силы, по-моему, являются самым надежным щитом для нас, британцев. Кроме того, мои впечатления от вас, американцев, таковы, что вы вызываете у меня чувство неуверенности; вам следует постараться сделать свои эмоции чуть менее яркими. Вы действительно проявляете себя слишком откровенно и тратите слишком много энергии на обыденные мелочи».

В отношении этой склонности американцев к возбуждению существует два разных мнения, и сегодня они звучат громче, чем раньше. По этому поводу существуют две точ-

ки зрения, и Джеймс справедливо оценивает критику обеих сторон: «Все американцы, долго прожившие в Европе и привыкшие к духу, принятому там, — духу, который мы, американцы, считаем вялым, — по возвращении на родину испытывают похожие ощущения. Им кажется, что лица их соотечественников, из глаз которых исходит яркий блеск, выражающий сильную страсть и жажду, — это проявление крайней живости и приветливости. Конечно, трудно сказать, у кого эти эмоции проявляются сильнее — у мужчин или у женщин. Но большинство людей всегда восхищается этой горячностью и ничуть не относится к ней с пессимизмом. Мы всегда говорим: «Какая мудрость! Как это отличается от тех вялых лиц, глаз, похожих на глаза черепахи, и тупых, безжизненных манер, которые мы видим на Британских островах!» Действительно, такая напряжённая, быстрая и гибкая внешность является общепризнанным идеалом для наших соотечественников; однако с медицинской точки зрения эта слабость, выражающаяся в лёгкой возбудимости, не так легко ощущается в сердцах нас, американцев».

В плане психического здоровья, а также различий в идеалах разных стран, это является очень важным моментом. Мы говорим, что англичане — наши двоюродные братья, однако с точки зрения психологического строения наши родственные связи, хотя и не очень отдалённые, кажутся ещё на одну ступень более отдалёнными, чем у двоюродных братьев. Если говорить с фундаментальной психологической точки

зрения, то нет сомнений в том, что уравновешенность является идеалом здорового состояния. Что же касается бурлящей энергии, постоянного беспокойства и чистого расходования сил на эмоциональные проявления, то такое поведение, подобно проводу под высоким напряжением, действительно приводит к бесполезной трате энергии. Ведь это представляет собой регрессивное, детское возбуждение. Бесполезное расходование происходит не только из-за чрезмерной поспешности, но и из-за чрезмерной стремительности, изгоняющей и сбивающей с толку. Уравновешенность — это не тупость, а сдержанная сила. Эта сила не является тупой, тяжелой и неподвижной, а представляет собой сдержанную, накопленную энергию.

Это можно увидеть на примере наших недавних психологических привычек. Например, современный автомобиль всегда готов мчаться в любом направлении. Это как раз и иллюстрирует характерную для американцев склонность постоянно двигаться вперёд. В Америке есть поговорка: «Мы не знаем, куда нам ехать, но мы всегда едем вперёд». Удовлетворение от такого слепого движения затмевает самый важный момент: прежде чем отправиться в путь, мы должны выбрать правильный путь. Те, кто любит считать себя прогрессистами, борцами и энергичными деятелями, демонстрируют именно такую беспорядочную порывистость: они смешивают слепые усилия с целенаправленными, не понимая разницы. Привычка женщин курить как способ разрядить энер-

гию также может свидетельствовать об этой их черте. Мужчины, подобно индейцам, любят спокойно и непринужденно курить трубку, а женщины же спешно и торопливо выдыхают дым.

В чём бы то ни было, чрезмерность не приносит пользы. Обычные люди всегда склонны к крайностям. Чрезмерные ограничения так же вредны, как и их отсутствие. Душевное равновесие подчиняется определённым законам. Великие дела требуют уравновешенности и сдержанности; тратить ценную энергию на возбуждение и суету — значит растрачивать её впустую. Впрочем, живость и сообразительность могут придать жизни энергию. Изучение психологических особенностей разных народов может принести пользу всем, точно так же, как заключение торговых договоров.

16. Как избавиться от депрессии

Депрессия — это симптом, свидетельствующий о том, что в нервной системе произошло какое-то нарушение. В обычной жизни мы накапливаем в себе хотя бы некоторую долю надежды, удовлетворения и радости, а этот симптом напоминает счет должника, который чрезмерно потратил свои средства. Однако это патологическое состояние может быть либо временным явлением, когда вскоре удастся накопить часть свежих сил, либо хроническим заболеванием, продолжающимся в течение длительного времени. Независимо от причин, такое состояние всегда возникает в результате глубоких и коренных изменений в душевном настроении.

Эта депрессия, поскольку она может привести к серьезному и длительному психическому расстройству, заставляет тех, кто страдает от нее, часто испытывать необоснованный чрезмерный страх. Если бояться, что состояние ухудшится — то есть перейдет в состояние безумия. Человек, находящийся в состоянии алкогольного опьянения, может висеть без сил, как парализованный, или метаться, как эпилептик, но после комфортного отдыха он вновь приходит в норму.

Такая депрессия, даже если она очень сильна, всё же отличается по своим причинам и природе от настоящей депрессии. Эта депрессия приходит и уходит (приходя, она более заметна, чем уходя), и мрак разочарования постепенно сменяется светом надежды, подобно тому, как ночь постепенно сменяется рассветом. Причина депрессии — усталость: ваш «барометр настроения» — и без того низкий в пасмурную, угрюмую и мрачную погоду, — полностью опускается, если вы к тому же очень устали или очень голодны. Если же впоследствии, благодаря сну и питательной пище, силы восстанавливаются, «барометр» настроения снова поднимается, как говорится: «Судьба не может мне навредить, я уже поел». Настроение после ужина становится радостным и веселым. До того, как сесть за стол, никто не собирает пожертвований.

Невротическое расстройство — мы должны понимать, что этот термин охватывает бесчисленное количество обычных, нормальных людей, а порой даже самых выдающихся представителей общества — проявляется у каждого по-своему:

у одних нарушается сон, у других — пищеварение, у третьих — энергия, у четвёртых — характер. Наиболее распространёнными симптомами невротического расстройства являются нарушения сна, расстройства пищеварения, быстрая утомляемость, низкий уровень интереса и т. д.

Среди всех симптомов заболеваний депрессия является одним из самых неуловимых. Если вы относитесь к числу людей, страдающих депрессией, то вам хорошо известно, что это такое. Конечно, у этого заболевания есть и физиологические проявления, например, выведение токсинов из организма посредством выделительной функции. Есть пословица: «Имеет ли жизнь смысл — зависит от печени».

Эта депрессия действительно кажется чем-то необъяснимым; уныние — это ужасное несчастье, которое, кроме того, что усугубляет страдания, не приносит никакого утешения. Человек, страдающий депрессией, тем не менее продолжает бороться; его более сильные инстинкты постоянно стремятся преодолеть препятствия; он надеется вырваться из водоворота разочарований, воскресить свою угасшую храбрость; с тяжёлым сердцем и глазами, полными слез, он упорно борется, пытаясь выбраться из грязи на твердую землю. И вот вдруг тучи рассеиваются, и он обретает немного покоя, за которым следует более длительный период умиротворения; так его жизнь постепенно наполняется радостью.

Поэтому нам не следует слишком беспокоиться о своей депрессии. Один человек, страдающий депрессией, сказал

мне: «На самом деле у меня нет никакой депрессии, просто мне всегда так кажется». Позже, избавившись от этой привычки так думать, он почувствовал себя лучше. Некоторые предлагают каждое утро, глядя в зеркало, улыбаться, а затем в течение дня, всякий раз, когда чувствуешь себя не в духе, практиковать эту улыбку. Другие включают джазовую музыку во время завтрака. Поэтому и тебе следует выработать свой особый способ, который приносит удовольствие, чтобы избавиться от депрессии.

17. Как избавиться от беспокойства

Раздражительность — это не болезнь, а симптом. Этот симптом может быть связан со многими обычными психологическими недомоганиями, которые можно обозначить множеством терминов, но термины не могут объяснить их суть. Эти психологические недомогания можно назвать плохими привычками, но и это ничего не объясняет. Если проанализировать, то все эти психологические проблемы являются недостатками, неспособностью или легкой слабостью духа, и мы можем привести примеры! Например, страх, беспокойство, напряжение, утомление, возбуждение, застенчивость, депрессия, задумчивость, нервозность, внезапные вспышки гнева; раздражительность, злобные поступки и т. д. — все это происходит из-за того, что за ними стоит некая сила, нарушающая душевное спокойствие и радость человека.

Теперь возникает вопрос: что же на самом деле представляет собой это психологическое беспокойство? Это первый

шаг к пониманию беспокойства. Как устроено это внутреннее состояние, в чем заключается его корень? Чтобы проанализировать это, нам придется переходить от одного аспекта к другому, соединяя один элемент с другим, и только тогда мы сможем постепенно выявить четкую картину.

Сначала мы предполагаем, что это усталость: если у человека наблюдаются симптомы раздражительности, мы считаем, что он просто устал. Усталость означает, что ваши запасы энергии истощаются, а расход превышает то, что вы накопили. Нервная система, находящаяся в состоянии покоя, способна поддерживать баланс запасов энергии и противостоять атакам, подрывающим душевное равновесие, подобно тому, как в физиологическом плане крепкое тело противостоит бактериям. Ваш физический иммунитет предназначен для определённых целей; то же самое относится и к вашему психическому иммунитету — чувствительности и сопротивляемости — в отношении душевного смятения. Вы можете подвергаться психическим атакам, но если у вас есть такая сопротивляемость, вам нечего бояться.

Усталость, вялость, умственное истощение — все они выбирают самое слабое место в вашем психическом состоянии и нападают на него, и тогда вы начинаете жаловаться на эти симптомы, полагая, что, если бы вам удалось избавиться от них, вы стали бы совершенно здоровым человеком. В одной и той же ситуации у одного человека это беспокойство, у другого — страх, у третьего — страдание от нарушения чувств,

у четвёртого — беспокойный сон и кошмары, у пятого — сильная депрессия, а у шестого — чувство беспорядка в мыслях и невозможность сосредоточиться. Если человек страдает каким-либо из вышеперечисленных симптомов, он всегда считает, что у него самый тяжелый из них. Однако все эти симптомы в своей основе очень близки друг к другу; в большинстве случаев при относительно легких нарушениях наблюдается несколько таких симптомов, но основным является только один.

Именно в этом заключается причина появления беспокойства. Склонность к беспокойству становится самой сильной слабостью человека и превращается в часть его психологической привычки. Исправлять это следует начинать как можно раньше. Трусость — особенно распространённый недостаток, который можно обнаружить как у здоровых людей, так и у тех, кто испытывает душевное беспокойство. Привычка беспокоиться — это дыра в душе, и лодке с дырой очень трудно двигаться вперёд.

Процедура лечения большинства заболеваний заключается в том, чтобы сначала заняться физической стороной — обеспечить полноценный отдых, избегать чрезмерных нагрузок, питаться в спокойном состоянии, заниматься физическими упражнениями в подходящее время и отдыхать, когда чувствуешь усталость. Кратковременный отдых, если он своевременен, часто дает значительный эффект при восстановлении сил.

«Забвение» — это прекрасная основа во всех отношениях; вы не хотите, чтобы беспокойство занимало место в вашей душе, так же как вам не нужна пища для души. Но человек, избавившийся от привычки беспокоиться благодаря правильному питанию души, будет чувствовать себя гораздо счастливее. Не беспокойтесь из-за своей привычки беспокоиться, дайте ей возможность исчезнуть сама по себе.

XVIII. Твёрдость

Одним из самых странных моментов в психологии является наше отношение к эмоциям. Некоторые из этих отношений весьма очевидны. Все мы испытываем страх, но никто не хочет быть трусом или считаться таковым, поэтому мы все стараемся подавлять страх. Однако когда речь заходит об эмоциях, связанных с состраданием, мы сталкиваемся со странным противоречием. Мужское мышление диктует быть сильным и величественным, а не мягким и кротким, поэтому, за исключением проявления мужественных эмоций, мы всегда подавляем проявление любых других чувств.

Поскольку эмоции необходимо подавлять, возникает понятие «жесткости». Дело есть дело; ты всегда должен смотреть на вещи с лучшей стороны; не дрожи, не делай глупостей; все хотят воспользоваться тобой, не проявляя ни капли сострадания к твоим потерям и не заботясь о твоих чувствах; поэтому ты должен надеть свои железные доспехи и стать твердым, как гвоздь. Старайся не дать другим превзойти тебя, не обращай внимания на музыку, искусство и все

бесполезные вещи. Усердно занимайся своим делом, «будь жестким».

Некоторые «жесткие» люди ведут себя по-разному на работе и в свободное время, но эта жесткая оболочка часто охватывает весь их характер, не позволяя им выйти за пределы этого круга, и в результате они становятся вечно жесткими людьми.

Пирпонт Морган (Pierpont Morgan) был крупным финансистом, но не поддавался влиянию духа жесткости, поскольку был ценителем искусства и поборником всевозможных полезных дел. Ему приписывают поговорку: «Яичницу уже не превратишь обратно в сырые яйца». Поэтому человек, став жестким, не может вернуться к мягкости, ибо он уже ожесточился.

Жесткие люди страдают от влияния неблагоприятной философии и психологии. Но если кто-то скажет им об этом, они непременно сочтут говорящего слишком мягким и трусливым. На самом деле жесткая оболочка отгораживает их от многих значимых вещей в этом мире. Погребая и блокируя свои собственные чувства таким образом, они живут на свете лишь как половина человека (причем плохая половина).

По-настоящему великие люди во всех сферах деятельности отличаются широким кругозором, их взгляд устремлён в даль, и они испытывают сочувствие к большинству людей. Они никогда не позволяют своим делам мешать им вести полноценную жизнь.

Зачастую жесткие люди, боясь, что окружающие узнают об их страхе перед собственными эмоциями, еще сильнее их скрывают. Однако если их маскировка не удастся, их поражение бывает очень тяжелым. Некоторые из таких жестких людей, которые по сути не глупы, обращаются к гадалкам за секретными номерами для торговли акциями или ставок на скачках; между тем человек, обладающий здравым смыслом и эмоциональным равновесием, никогда бы не стал этого делать. На самом деле жесткие люди не так уж и жесткие, как им самим кажется.

Одним словом, такие люди руководствуются ошибочными ориентирами и подсказками в том, как извлечь максимальное удовольствие из жизни и из самого себя. Панцирь на теле черепахи — это нормально, потому что у них нет другого способа защитить своё тело. Но человек — очень сложное существо, и если вы противоречите какой-либо части своей природы, вы лишаетесь той части, которая делает вас полноценным человеком.

19. Не будьте слишком нервными!

Согласно теории Уильяма Джеймса (William James), людей в мире можно условно разделить на две категории — грубых и мягких. Грубые не обязательно полностью грубые, а мягкие — не обязательно полностью мягкие. В целом большинство людей занимает промежуточное положение: они не особенно хороши и не особенно плохи, однако в большинстве случаев склоняются к одной из этих двух сторон.

К какой из этих категорий мы относимся, зависит от нашего отношения к происходящему, особенно от наших эмоциональных реакций; от того, как мы воспринимаем неудачи и обиды в этом переменчивом, хаотичном и непредсказуемом мире. Речь идет не только о тех, чьи нежные ступни не выносят физической боли, но и о тех, у кого «тонкая кожа на голове»: они остро реагируют на всё и видят в жизни только самые нежные стороны, из-за чего часто испытывают неприятные ощущения. Жизнь, проведенная в чрезмерном комфорте, подобна цветку в оранжерее; мы все считаем, что это слишком искусственно и не должно быть так. Гораздо лучше такая жизнь, в которой мы умеем общаться с самыми разными людьми и справляться с самыми разными ситуациями, где все могут открыто, свободно, дружелюбно и на равных помогать друг другу. Из опыта мы можем извлечь много уроков, хотя и должны осторожно выбирать и избегать определенных ситуаций.

Особое внимание на это следует обращать при воспитании детей, поскольку детский характер легко изнеживается, поэтому его важно закалять. Когда мы рассказываем детям сказки, можно поведать, например, о «настоящей принцессе», которая, хотя и была одета в одежду нищенки, спала на постели, устланной четырнадцатью слоями гусиного пуха, что и доказало, что она — настоящая принцесса, ведь она почувствовала иголку под самым нижним слоем и всю ночь спала беспокойно. Такие истории могут порадовать детей.

Однако в реальной жизни мы должны помочь детям выйти из младенческого возраста, не позволяя им плакать при каждой мелкой боли, злиться из-за малейших неудач или неприятностей и страдать от каждого разочарования, а вместо этого вести их из этого младенческого состояния в мир, полный терний.

В то же время мы должны развивать у детей чуткость к различным прекрасным вещам и обстоятельствам жизни, что позволит повысить качество их жизни. Многие люди, несмотря на то что ведут бедную и нестабильную жизнь, всё же способны извлекать радость из несчастий. Поэтому мы должны учить детей, что иногда в скромной хижине можно обрести удовлетворённость и счастье, а в дворце — несчастье и печаль.

Сильные люди борются только за свою жизнь, не обращая особого внимания на чувства других и ещё меньше — на свои собственные. Нежные люди же больше задумываются о своей жизни. Их радости острее, а печали — глубже.

Интересы человека так же важны, как и его чувства. Сильные люди, поскольку их редко тревожат собственные чувства, целеустремленно занимаются делом и соревнуются; поскольку их жизнь проста и лишена острых ощущений, они считают тех, кто способен противостоять сильным, достойными презрения. К счастью, в мире много работ именно такого рода, и у многих людей характер подходит для такой работы.

Поскольку современный мир в целом остаётся грубым и суровым, слабым людям живётся сложнее: они не могут приспособить окружающую среду к своим потребностям. Эти две категории людей никогда не смогут полностью понять друг друга. Тем не менее им приходится постоянно находиться рядом. Одним из лучших решений было бы, чтобы они познакомились друг с другом как можно раньше, чтобы каждый из них смог окунуться в мир другого.

Ниже приводится отличный отрывок из высказывания психиатра, который хорошо разбирается в характерах самых разных людей:

Те, кого воспитание приучило считать, что для всего существует определённый порядок, придают большое значение мелочам, и вся их жизнь будет вечно идти по этому ошибочному пути. Конечно, нам нужны люди с тонким восприятием, и в мире они всегда есть. Они способны создавать прекрасное: это художники, поэты и музыканты, и это очень хорошо. В спокойной и безмятежной обстановке в этом нет ничего плохого. Что же касается обычных людей, которые в повседневных условиях трудятся всю свою жизнь, постоянно ища радости, борясь и стремясь к успеху, то если они слишком чувствительны и слишком легко воспринимают все мелкие неудобства жизни, им часто будет тяжело. Поэтому к Десяти заповедям следует добавить еще одну, одиннадцатую: «Не беспокой себя слишком сильно».

Если бы нежные люди были утончёнными и не беспоко-

ились из-за мелочей, а сильные люди — мужественными и сердечными, то в мире стало бы больше счастливых мужчин и женщин, а также улучшилось бы душевное здоровье людей.

20. Рай в тишине

Идеальным местом для душевного здоровья является среда, где нет ни чрезмерного одиночества и длительного уединения, ни чрезмерной суеты, приводящей к хаосу. Золотая середина заключается не просто в умеренности, а в способности сбалансированно удовлетворять две противоположные потребности человека — потребность в уединении и потребность в общении.

Уединение присуще культурно развитому образу жизни. В эпоху первобытности жизнь была организована не по семейным, а по племенным единицам, и, за исключением одежды, личной собственности не существовало. Индейцы, например, жили все вместе в одной деревне, и всё принадлежало общине. Мисс Флетчер, исследовательница, посвятившая всю свою жизнь изучению индейцев, считала, что самым неудобным моментом в совместной жизни с ними было полное отсутствие уединения. Ведь во всей деревне не было ни одного укромного уголка. Единственным убежищем для неё был дом одного англичанина, где она могла уединиться вдали от людей.

Как правило, слова «Тишина» чаще всего встречаются на дверях офисов. С психологической точки зрения это вполне оправданно. Во время работы нам нужна тишина; во время

отдыха мы ищем компанию. Работа требует сосредоточенности, поэтому во время работы мы должны временно отгородиться от семьи, соседей и всех людей.

По правде говоря, единственное назначение замка заключается в том, чтобы обеспечить уединение. Помимо чистоты, самым ценным и труднодоступным товаром на рынке является именно «уединение». Места, где мы живём, зачастую бывают шумными и суетливыми. В шумной среде современной промышленности стук печатных машинок и прочие разнообразные звуки проникают через полупрозрачные перегородки в каждый кабинет, и обычному человеку действительно непонятно, как в таких условиях можно работать. Решить эту проблему сложно даже с учётом богатства США. Пространство ценнее, чем время. Только генеральные директора крупных компаний имеют счастье наслаждаться уединением.

У некоторых людей даже существует предубеждение в отношении уединения: они считают его проявлением ненародной гордыни или способом укрыться от людей, чтобы заниматься аморальными делами, подобно тому, как это делали в салонах аристократов в прежние времена. Для совершения постыдных поступков, как и для работы, также требуется уединение; в этом отношении, как и во всех других видах поведения, всё зависит от мотива.

Человеку нужна уединенность не только для того, чтобы сосредоточиться на деле, но и для самосовершенствования.

Каждому человеку необходимо уединение, чтобы иметь возможность для самоанализа. Первобытные люди искали пустынные места, полагая, что там их посещают духи. В эпоху прогресса современной культуры наша задача состоит в том, чтобы вернуть утраченный рай спокойствия. Для полноценной жизни человеку необходимо достаточно времени для уединения, только тогда он сможет совершенствовать себя и свой характер.

Уединение — это подготовка к общению с людьми. Во многих делах вам часто нужны другие люди, а дети особенно зависимы от окружающих, но им все же нужны моменты уединения для самостоятельного развития. Возраст общения, по естественному порядку вещей, продлевается до тех пор, пока ребенок нуждается в развитии. Мы многому учимся у других и учимся вместе с другими. По своей природе люди склонны к общению, они любят собираться вместе и общаться. Несмотря на это, нам также нужны моменты уединения.

Самая большая опасность чрезмерного одиночества заключается в том, что нервные люди могут стать ещё более застенчивыми и нежелающими находиться в компании других. Для человека, одолеваемого горем, болезнью или беспокойством, лучший способ вернуться к прежней нормальной жизни — это постоянно находиться в окружении нормальных людей. Человек, слишком отрешённый от мира, теряет равновесие; он слишком укрывается в своей тени, а ему нуж-

но, чтобы его освещал свет коллектива.

В моменты печали, а также когда нам нужно сосредоточиться на борьбе, нам нужно уединение, однако в такие моменты наличие спутников не менее важно. Человек, слишком одинокий и поступающий по собственной воле, станет отшельником. Те, кто не умеет жить в одиночестве и не может уединиться, не обладают достаточной внутренней устоявшейся силой; эта проблема часто возникает в период воспитания детей.

Городской образ жизни зачастую прививает обычным людям глубоко укоренившуюся склонность к общению. Обычно мы думаем, что те, кто трудится в повседневной жизни, во время коротких летних каникул меняют эту суетливую обстановку, уезжая в глухие леса или в горы, но на самом деле они, напротив, устремляются на переполненные приморские набережные, смешиваясь с толпами приезжих туристов. Телефон и автомобиль — это удобства современного транспорта, которые способствуют скоплению людей и разрушают ту уединенную изоляцию, характерную для сельской местности. Поэтому мы также надеемся, что какой-нибудь гений изобретет способ обеспечить уединение. Ведь с точки зрения большинства людей, всех этих мирских сует и общения с окружающими действительно слишком много.

Двадцать первое. Спокойная жизнь

В наше время написано немало статей, посвящённых изменениям в нашей жизни: шумной джазовой музыке, распа-

ду традиционных представлений, развалу семейных отношений, бунту молодёжи и т. д. Поэтому мы не только вынуждены задуматься о том, что они на самом деле означают и какую тенденцию отражают, но и должны понять, что именно было разрушено и утрачено в процессе этих освободительных перемен.

Чтобы обрести умеренную и сбалансированную жизнь, в современной суматохе, кажется, утрачен какой-то ценный элемент, и кажется, что очень важная её часть находится в опасности. Здоровому, совершенному и самодостаточному человеку нужна спокойная жизнь. В такое время, как сейчас, когда всё стремительно движется вперёд, семейный очаг полностью угасает, уничтожая центр спокойной жизни, или, по крайней мере, таких возможностей становится очень мало.

«Как бы ни было плохо, дома всё-таки лучше». Это не просто слова из мягкости сердца, а реальное выражение одной из фундаментальных потребностей человеческой психики: в современном мире, где повсюду ездят на автомобилях, слишком легко бродить и перемещаться, в результате чего люди, любящие переезды, постепенно становятся большинством, и мы, пожалуй, рискуем деградировать до состояния бездомного народа, или, по крайней мере, лишиться возможности вести спокойную жизнь.

В таких условиях квартира становится для человека временным пристанищем: срок аренды короткий, и смена жиль-

цов происходит очень быстро. Пообедать они бегут в рестораны, ложно называющие себя «домашними», а вечера проводят в кинотеатрах. При этом они ещё часто жалуются, что им некуда пойти и приходится сидеть дома.

Опасность этого явления заключается не только в чрезмерном стремлении к развлечениям, острым ощущениям и плотским удовольствиям, но и в том, что оно наносит слишком глубокий удар по основам формирования личности, лишая жизнь возможности спокойного самосовершенствования.

«Где бы ни было — на востоке или на западе — дома лучше всего». Это семейная пословица, которую раньше часто можно было увидеть у камина; однако если написать эту фразу на современных трубах центрального отопления, это будет выглядеть неуместно, ведь места, где стояли камины, уже давно исчезли вместе с семьёй. Если бы семья всё ещё могла сохраниться, став местом встреч друзей или даже центром жизни, то и трубы центрального отопления могли бы оставаться на своём месте.

Спокойная и сосредоточенная жизнь находится под угрозой — шум заменил спокойствие, а рассеянность — сосредоточенность. Члены семьи идут каждый своим путем. Молодежь считает пожилых скучными, а пожилые — молодежь легкомысленной. Однако такой разрыв в сосредоточенности — огромная потеря. Какими бы важными ни были дела во внешнем мире, общественная жизнь не может заменить се-

мейного очага. Воспитание в хорошей семье ценнее, чем хорошая наследственность, потому что это означает, что вы выросли под влиянием спокойной и сосредоточенной жизни. Именно поэтому дети ценят своих матерей. В условиях спокойной и сосредоточенной жизни исчезают тревоги и формируются интересы. Именно в этом заключается причина, по которой счастливые молодые люди обладают зрелыми интересами и чувством преданности семье.

Если смотреть на всё это с холодной точки зрения, это может показаться слишком сентиментальным и старомодным. Однако, как бы то ни было, это принцип душевного здоровья. В мире мало людей, которые достигают самостоятельности в зрелом возрасте, и у многих из них есть недостатки; но если они способны самостоятельно создать для себя спокойную и сосредоточенную жизнь, то их достижения будут устойчивыми. Что же касается большинства растущих людей, то такое состояние души для них просто необходимо. Каким бы несовершенным ни было устройство семьи, до сих пор она остаётся единственной средой, способной обеспечить такую спокойную и сосредоточенную жизнь.

Может ли народ, лишенный такой стабильной среды, не имеющий опоры под ногами и не ощущающий потребности в таком образе жизни, обладать таким же душевным спокойствием, как народ, выросший в такой среде? Этот вопрос не волнует консерваторов, а прогрессивные и ответственные мыслители, напротив, испытывают по этому поводу серьез-

ную озабоченность.

Двадцать второе: «Будь покорнее, милая девочка, пусть другие и хвастаются своей умностью!»

«Научить плохого ребенка быть хорошим легче, чем научить глупого ребенка быть умным». Так сказал один очень известный британский биолог и физиолог. «Добрый, но глупый» — это очень распространённая пара слов, которая вызывает ассоциации с её противоположностью: «умный, но непослушный».

Одно совершенно очевидно: поступки являются проверкой этих двух сочетаний. Важно не то, что ты думаешь, а то, как ты поступаешь; как поступать правильно, как поступать умно — всё это можно увидеть в твоих поступках. Одни поступки — милосердные, добрые, но очень глупые; другие — умные, но слишком жестокие и подлые.

Означает ли «наивность» простоту ума или чистоту сердца? Означает ли «мирская мудрость» то, что не следует позволять своей совести преграждать путь к собственной выгоде? Означает ли «лицемерие» то, что ты разбираешься в уловках добродетели и мудрости, не имеешь ошибочных представлений и уверен в своей победе? Подобные вопросы можно задавать по-разному, но они всегда остаются неясными, как загадки, на которые невозможно дать правильного ответа.

Поэтому воспитание должно вести человека по двум путям: делать его лучше и умнее; позволять ему быть чест-

ным в душе, а ум и нравственность — здоровыми. Недавно я спросил одного очень известного американского писателя (он хорошо знаком с жизнью и мыслями многих персонажей из книг): в чём заключается величайшая ошибка современного человечества? Он ответил: «Человечество уделяет слишком много внимания разуму и пренебрегает истинными чувствами, ставя ум выше характера».

Все эти мнения можно объединить в один общий вывод, который я также считаю совершенно верным. Уделять внимание нормальным эмоциям человека, его здоровым увлечениям и хорошей нравственности гораздо важнее, чем уделять внимание его знаниям, здравому смыслу, сообразительности и умности. Лично я очень остро ощущаю дискомфорт и неудобство в общении с глупцами любого рода. По учению мы должны терпеть этих глупцов, особенно тех, кто имеет политические амбиции, но я всегда не могу этого вынести.

В споре между нравственностью и мудростью нравственность всегда выходит победительницей. Каким бы ни была обыденной и безвкусной жизнь в среде, лишенной знаний, по сравнению с жизнью более образованных людей, мы все же должны признать: если сравнивать доброту и мудрость, то, подобно красоте, их можно назвать роскошью. Если бы в мире не было красоты и искусства, он наверняка был бы мрачным и безвкусным; тем не менее добродетель всё же должна занимать первое место, хотя, по общему мнению, она и является чем-то простым и непритязательным.

Психологи находят много утешительного в двух выводах: во-первых, преобразовать нравственность человека легче, чем его ум; во-вторых, в целом, за редким исключением, нравственность и ум сосуществуют. Здесь не приходится выбирать по принципу «или — или», как между чаем с лимоном и чаем с молоком; мы можем обладать и тем, и другим в полной мере. Вы можете быть высокомерным или осторожным человеком и в интеллектуальном, и в нравственном отношении.

Ум — это самая неизменная часть всего вашего интеллектуального или психического мира. Вы не можете мысленно увеличить свой ум ни на йоту, даже если сможете накопить множество ученых степеней. За редким исключением, человек, проходящий тесты на интеллект в школе на протяжении многих лет, как правило, практически не меняется. Тесты в шесть лет и в шестнадцать, конечно, сильно отличаются друг от друга, но это свидетельствует о росте личности. Такие тесты упускают гораздо больше, чем учитывают, особенно изменения в интересах учащихся. Основной путь развития заключается в укреплении способности к самоконтролю эмоций и волевому действию. Эта сторона близка к основам нравственной жизни, и поскольку эта черта поведения обучаемы, поэтому сделать ребенка лучше гораздо легче, чем сделать его умнее. Глупость лечить сложнее, чем зло. Однако все это не должно нас унывать. Напротив, мы должны стремиться помочь человеку стать как можно лучшим чело-

веком.

Ещё одним утешительным моментом является то, что два фактора, определяющие поведение — совесть и добродетель — стремятся к сотрудничеству. Доктор Вудс (Dr. Woods), исследуя генеалогию королевских семей — выбрав для эксперимента множество королевских родов, поскольку мы лучше знакомы с предками и родословными королевских семей, — пришёл к выводу, что у людей с высоким уровнем интеллекта высокий уровень нравственности, а у людей с низким уровнем интеллекта — низкий уровень нравственности. Однако порой ум и нравственность совершенно не связаны между собой; в грехе, обмане и интригах можно встретить столь же высокий ум, как и в благородной и достойной жизни.

Если мы не сможем поднять моральные стандарты на тот же высокий уровень, что и стандарты интеллекта, то университетское образование, боюсь, превратится в школу, специализирующуюся на подготовке людей с низкими моральными качествами, а не в учреждение, воспитывающее глубокие знания и душевное здоровье.

Глава 2. Как формировать психику ребенка

I. Психология до достижения совершеннолетия

Разграничение между детской и взрослой психикой является важным аспектом человеческого поведения. На протяжении всей жизни человека — от детства до старости, то есть от наивных поступков до зрелого поведения — происходит коренная перемена.

Психология детей и взрослых отличается гораздо больше, чем их внешний облик. Мы всегда ожидаем, что поступки человека будут соответствовать его возрасту. У обычного, нормального человека развитие ума идет рука об руку с физическим развитием. Семь периодов эволюции человечества отражают прогресс в поведении или изменения в интересах и занятиях. Если бы характер ребенка не мог превратиться в характер взрослого, в мире абсолютно не было бы культуры. Ведь детский ум не способен справляться с задачами, которые ставит перед ним мир. Человек созревает позже, чем другие животные. Этот длительный период зависимости — это период воспитания и обучения, который длится до тех пор, пока поведение не станет устойчивым. Цыпленок, самостоятельно проклевав скорлупу, сразу умеет ходить, а ребенку требуется несколько лет, чтобы научиться ходить; только

что родившееся насекомое имеет более совершенное строение тела, чем цыпленок. Чем меньше врожденных инстинктов, тем больше можно научиться впоследствии. Развитие человеческого разума — дело далеко не лёгкое. Сам человек, конечно, не помнит, насколько это было трудно, но родители в то время прекрасно это понимали.

Психика ребёнка — это своего рода сырьё для психики взрослого человека. Стать взрослым означает не только рост интеллекта. Самые значительные изменения происходят в ваших чувствах: в том, как вы реагируете на события, что вызывает у вас интерес и чувство удовлетворения, что приносит вам печаль или радость, к какой цели вы стремитесь и каковы ваши надежды. Именно по этим аспектам можно определить, насколько вы незрелы или насколько зрелы.

Человек, как и другие животные, рождается с множеством врождённых склонностей к определённым видам поведения. Эти инстинкты коренятся в эмоциях, которые их стимулируют, и находят своё выражение. Если взрослый человек представляет собой не что иное, как пучок привычек, то ребёнок — это пучок инстинктов, связанных эмоциональными нитями. Многие детские эмоции — например, гнев — слишком сильны для взрослого человека, и такие чувства следует подавлять или осторожно направлять в нужное русло.

Развитие ребёнка заключается именно в избавлении от детского характера, поэтому эмоциональное воспитание в раннем детстве важнее, чем интеллектуальное обучение. С

точки зрения будущего поведения ребёнка в обществе, семейное и школьное воспитание, направленное на развитие эмоционального самоконтроля, гораздо важнее того, чему он учится по школьным учебникам. Каждый из нас состоит из двух частей: первая — это врождённые наследственные склонности, вторая — приобретённые в процессе воспитания навыки. Ваше воспитание в раннем детстве, постепенное формирование вашей психики и взросление — хотя мы и считаем это обычным делом, на самом деле это требует немалых усилий. Раннее детство — самый сложный период, но именно в это время мы растем и учимся быстрее всего. Если бы скорость развития человека всегда оставалась такой же, как в младенческом возрасте, то к семи годам мы уже могли бы окончить университет.

Современный мир — это мир взрослых. Мы ещё не подготовили ни одного места, полностью приспособленного для детской жизни. Если бы мы осознали, что дети действительно являются прародителями человечества, возможно, мы приложили бы ещё больше усилий к их воспитанию. Счастье и успех во взрослой жизни полностью зависят от того, получило ли ребёнок в детстве счастливое и качественное воспитание. Каким бы прекрасным ни было врождённое начало ребёнка, ему всё равно необходимо хорошее воспитание. Цель воспитания детей — их психическое здоровье. Для психического здоровья необходимо физическое здоровье, и это особенно верно в отношении детей. Корь и коклюш —

распространённые детские болезни. Истерики, страхи, эгоизм, упрямство и зависимость — всё это психологические проблемы детей. Проблемы взрослых и детей одинаковы: их нужно исправлять, исходя из собственных недостатков. Желания детей, хотя и проще, но сильнее, а их самоконтроль слабее. У детей возникают двойные трудности, поэтому для их воспитания необходимы специалисты с особой подготовкой. Психология воспитания имеет огромное значение. Родители должны изучать психологическое здоровье ради блага своих детей. Тот, кто не понимает детской природы, не поймёт и человеческой природы в целом. Психологи проводят глубокие исследования детской природы.

II. Наследственность и воспитание

Что в большей степени определяет ваше будущее: наследственность (прирожденные черты, унаследованные от матери) или среда (опыт и воспитание)?

Взаимосвязь между этими двумя факторами слишком тесна. Пожалуй, вам придётся попробовать оба подхода, прежде чем вы сможете ответить на этот вопрос. Даже в этом случае вы всё равно не сможете быть уверены, что это тот же самый «вы», и мы не можем, основываясь на наших нынешних достижениях, считать, что то, что не относится к одной из этих категорий, обязательно относится к другой. Вы должны проанализировать, как именно ваша наследственность помогла вашему окружению приложить усилия — но усилия в каком направлении? Именно это направление уси-

лий является самым важным. Только так можно ясно увидеть суть вопроса.

Например, предположим, вы хотите с помощью окружающей среды стать музыкантом. Многие люди от природы склонны к музыке, у них есть музыкальный талант, и поэтому они обязательно добьются успеха в музыкальном мире. Есть также много людей, которые от природы не приспособлены к музыке, и сколько бы они ни тренировались, они не смогут стать музыкантами. Есть ещё большинство людей, занимающих промежуточное положение: некоторые из них, при надлежащем обучении, могут стать довольно хорошими или довольно плохими музыкантами, а остальные, скорее всего, просто проявляют некоторый интерес к музыке.

Что касается тех, кто ходит на концерты, чтобы насладиться музыкой, то у них от природы есть небольшая склонность к хорошей музыке, и в то же время они прошли некоторое обучение. Те, у кого нет никакого интереса к музыке, на концерты не ходят. То же самое можно сказать и о поэзии, если перенести этот пример из области музыки в область поэзии. Мы говорим, что поэты рождаются, а не становятся. Точно так же, хотя и не совсем точно, мы можем сделать подобный вывод в отношении инженеров или других специалистов. Человек становится экспертом, обучаясь тому, что ему нравится, — он как нельзя лучше подходит для такой деятельности. Конечно, мы не можем делать обобщений на основе нескольких примеров, когда речь идет об этом край-

не сложном вопросе. Однако, по крайней мере, мы можем найти некоторые подсказки, ведущие к ответу.

Вот один хороший пример, касающийся детской склонности, обнаруженной в раннем детстве. Эта склонность тесно связана с поведением и относится к эмоциональной сфере — например, трусость или гнев.

В приведенном мной примере оба родителя являются дипломированными психологами. Их первая дочь, Джилл, была очень слабонервным ребенком: уже в три года она отказывалась от еды, часто садилась на пол, чтобы отдохнуть, и уставала от игр уже через пятнадцать минут; она легко впадала в гнев без повода, вела себя противоречиво и постоянно досаждала окружающим, особенно во время еды. Её родители, бывая в крайней степени раздраженными, говорили, что если у них родится ещё один ребёнок, то с самого начала они запретят всё это плохое поведение: что бы ей ни дали, она должна будет есть; «скажи ей ложиться спать — она должна будет ложиться спать», чтобы не позволить ей стать обычным ленивым и неприятным ребёнком. Когда Джилл исполнилось четыре года, родился Жак, и тогда родители очень внимательно наблюдали за ним, не проявляет ли он этих вредных привычек, решив не подвергать себя больше таким мучениям, как с Джилл.

Однако их наблюдения оказались совершенно бесполезными, а их опасения — напрасными, потому что Жак не был похож на свою сестру. Он ел всё подряд, его можно было

уложить в кровать, и он засыпал, а если его покачивать — он просыпался. Когда Жаку исполнилось четыре года, он часто видел, как ведёт себя его сестра: она ела совсем немного, а потом отдыхала, но это никак не влияло на него; он совершенно не перенимал её плохого поведения, а просто поступал по своему усмотрению. Его отец говорил, что не мог обнаружить у Жака ни малейших признаков нервного истощения; он был спокоен, как устрица; никогда не плакал, если только не был ранен, и никогда не проявлял усталости от игр. Когда Жаку исполнилось шесть лет, а Джилл — десять, характеры обоих ребят по-прежнему оставались столь разными.

С точки зрения родителей, Жак и Джилл унаследовали одинаковые гены и получили одинаковое воспитание. Поэтому казалось, что их различия были врождёнными. Разумеется, это не означает, что невроз Джилл, несмотря на хорошее лечение, не мог быть уменьшен, или что Жак, даже при крайне плохом присмотре, не приобрел бы ни капли плохого характера. Однако природа наделила этих брата и сестру тем, что у первого нервная система изначально была не очень крепкой, а у второй — крепкой. То же самое относится и к музыкальному таланту, просто мы не можем точно определить степень его проявления. Взаимосвязь между наследственностью и средой в нашей жизни по-прежнему остаётся загадкой.

III. Психология мальчиков и психология девочек

Джон и Чжэньань разные. Они сами это знают и демонстрируют; мы тоже это знаем и замечаем; все мирские дела и организация жизни должны подстраиваться под различия Джона и Чжэньань. Когда Джон принимает решение, он действует по-своему, пренебрегая подходом Чжэньань, и наоборот — Чжэньань поступает точно так же.

Успеваемость в школе и специальные тесты позволяют увидеть, чем Джон и ему подобные отличаются от учеников типа Чжэньань. Профессор Торндайк (Thorndyke) из Педагогического колледжа Колумбийского университета занимался исследованием именно этой проблемы. Джон отличается ловкостью движений пальцев и рук, точностью действий, а также лучше справляется с сигналами и задачами по физике, химии, механике и т. п. Однако Джон-мальчик не превосходит Чжэньань-девочку в этих аспектах полностью; на самом деле, если отобрать группу учащихся с высокими показателями по этим специфическим способностям, то из каждых пяти всегда будут две Чжэньань и три Джона. Чжэньань показывает лучшие результаты, чем Джон, в различении цветов, сортировке карточек, сверке предметов по списку, правописании, английском языке и иностранных языках; среди учащихся с такими способностями из каждых пяти будут три Чжэньань и два Джона. В то же время по остальным предметам, таким как арифметика, средние оценки по различным предметам, общие знания, способности к запоминанию и восприятию и т. д. разница между ними незначи-

тельна, а в остальных случаях она лишь чуть больше. Такого сравнение интеллекта Джона и Чжэньань в школе.

Если вы наугад выберете одну из табелей успеваемости, вам придётся потратить много времени, гадая: это записи Джона или Чжэньана? Но если вы посмотрите на фотографии, то обязательно сможете их различить, хотя у некоторых мальчиков длинные волосы, и когда они играют в театре роли девочек, они очень похожи на них.

Если же перейти к эмоциональной стороне Джона и Чжэньань и воспользоваться оценками учителей, родственников и друзей в качестве критерия, то в характере Джона вы увидите, во-первых, «независимость», во-вторых, «чувство юмора», а также «чувство собственного «я»» и «вспыльчивость». А наиболее заметной чертой Чжэньань является то, что она проявляет больший интерес к людям, чем к вещам; более того, в таких аспектах, как эмоции, характер, мотивация, религиозные убеждения, сочувствие и терпение, она намного превосходит Джона. Профессор Терман (Terman) поясняет, что среди детей с самыми высокими способностями (в интеллектуальном плане), а также среди детей с самыми низкими способностями (с умственной отсталостью) таких, как Джон, больше, чем таких, как Чжэньань.

Мы должны быть очень осторожны с выводами, иначе рискуем сделать бессмысленный или совершенно ошибочный вывод; а если мы ещё будем использовать такой вывод для руководства людьми, то результаты будут ещё хуже. С

точки зрения общего интеллекта и подготовки к повседневной жизни — как в школе, так и после её окончания — различия между Джоном и Чжэньань сопоставимы, и они не являются совсем незначительными.

На жизненном пути многих людей мелкие различия оказывают значительное влияние. Особенно заметны различия в степени и способах достижения успеха. Даже если Джон и Чжэньань достигнут одинакового успеха, он будет сформирован из сильных сторон их разных характеров. В эмоциональном плане Джон и Чжэньань демонстрируют более существенные различия, чем в интеллектуальном. В мире есть много дел, с которыми Джон справляется лучше, есть много дел, с которыми лучше справляется Чжэньань, и, пожалуй, есть еще некоторые, с которыми оба справляются хорошо, но по-разному. В этом мире всегда нужны люди обоих типов — и такие, как Джон, и такие, как Чжэньань.

IV. Как детям выбирать друзей

«Когда человеку нужен друг», но он не может найти подходящего друга, он, возможно, сбивается на неправильный путь.

Если вы спросите детей из школ для умственно отсталых — тех, кого преследуют беды, — как они выбирают своих лучших друзей, их ответы в большинстве случаев будут похожи на детские разговоры. Ведь эти дети, если только они не столкнулись с различными жизненными испытаниями и не получили какой-то удар, в остальном ничем не отличаются

ся от других детей и никогда не задумываются об этом.

Друг, который им нужен, — это интересный, красивый, порядочный, дружелюбный и готовый помочь друг другу молодой человек. Им нужны развлечения, но также и верность, а также некоторое чувство коллективизма — ведь так называемые хорошие друзья всегда держатся вместе, как птицы одного вида, собирающиеся в стаю. По этой же причине эти дети часто втягивают друг друга в неприятности.

Мелкие кражи — самое распространённое правонарушение. Если спросить группу детей:

«Если бы ваш друг обманул кого-то или украл что-то, вы бы встали на его защиту?», то большинство из них — два из трёх — ответят «да». «А вы бы донесли на него?» — девять из десяти ответят «нет». Далее, если спросить: «Если бы он проявил слабость, вы бы остались ему верны?», то в таком случае, пожалуй, мнения разделились бы пополам. Не так ли обстоит дело с большинством детей и даже со взрослыми?

Существует, пожалуй, два вида воспитания детей: один — это контроль и руководство со стороны взрослых в школе или семье, а другой — взаимное влияние сверстников на улице и на игровой площадке. Как вы думаете, какое из этих влияний сильнее?

В обоих этих мирах существуют свои стандарты добра и зла. Вопрос заключается в том: «Формируется ли поведение этих детей под влиянием книг и разговоров или под влиянием их группы и друзей?» Таким образом, это два разных на-

бора правил, и дети приспосабливаются к обоим.

Правила группы полностью подчинены игре и собственным интересам, и некоторые из них часто любят нарушать общественные законы и противостоять полиции. У нас, взрослых, тоже бывают такие же порывы! Зарабатывать деньги нечестным путем? Или зарабатывать честные деньги собственными силами?

А если спросить этих детей, почему они так поступают, большинство ответит: «Потому что он наш друг, и мы должны быть ему верны». Однако среди них есть и немало добродетельных детей, которые скажут, что они будут убеждать его и заставлять пообещать, что в следующий раз он не будет обманывать и воровать. Еще небольшая часть скажет совершенно беззаботно: «Я сам не ангел, мне нравятся друзья-правонарушители». Некоторые дети порвут отношения с другом-вором из-за страха подражать плохому примеру; а некоторые просто от природы ненавидят воров.

Если ты доносишь на друга — это нарушение духа коллектива. Ведь это не твоё дело, да и если ты донесешь, то и сам окажешься втянутым в эту историю. С трусостью, конечно, дело обстоит иначе: некоторые понимают, что это испытание, и хотят, чтобы у других были такие же чувства; а большинство считает, что может превратить труса в смельчака, поэтому, когда дело доходит до них, они применяют к таким людям суровые меры.

Любой, кто хочет работать с детьми, должен сам быть по-

ходим на ребенка и глубоко понимать детскую психику; он не должен мыслить исключительно с позиции закона, а должен быть одновременно другом и судьей для детей. Нельзя поучать детей — даже плохих — так, как будто они безнадежны. В душе каждого ребёнка всегда присутствует склонность к соблюдению закона и порядка; вам нужно помочь ему самому противостоять тем неправомерным порывам, с которыми мы сами когда-то с трудом справлялись, но которые теперь уже преодолели.

Ребёнок остаётся ребёнком, но как направить его так, чтобы он стал порядочным человеком, — вот задача родителей и воспитателей, особенно когда он находится в переходном возрасте, переходя от детства к взрослой жизни. Это, конечно, очень сложная задача, и родители с воспитателями не могут справиться с ней полностью, да и, пожалуй, даже в значительной степени. Друзья ребенка находятся рядом с ним всегда и везде, они знают его душу, ведь только дети могут понять детей. Выбор правильного друга или старшего брата — очень важное событие в жизни ребенка.

5. Есть ли у вашего ребенка странные привычки?

У большинства детей есть особые привычки, хотя их количество и не столь велико, как у того отца, который подсчитал их у своего младенца в возрасте от одного до трёх лет, ведь именно в этот период развитие таких привычек достигает своего пика — по приблизительным подсчётам, их насчитывается более пятидесяти семи.

В этот период Джон не ел рис из миски, а обязательно только из тарелки; иногда, если вы сначала клали ложку за спинку стула, он отказывался есть; он обязательно должен был сам брать печенье, а не принимать его из ваших рук; или же ему нужно было именно два одинаковых печенья; он отказывался одеваться, если не сидел на определённом стуле; когда вы надеваете ему новую шапку, он хмурится, потому что хочет старую; он отказывается есть апельсин, нарезанный мелкими дольками, или настаивает на больших дольках.

Иногда он настаивает, чтобы мама купала его, кормила или укладывала спать, а иногда — чтобы это делал папа. Овсяную кашу с сахаром он обязательно должен съесть до молока; короче говоря, всё должно делаться именно так, иначе он начинает сопротивляться. Другой ребёнок не станет есть печенье, если масло не намазано на сторону с узором. Третий ребёнок не станет есть, пока тарелка не пройдет по кругу за столом. Четвёртый ребёнок настаивает на тёмно-синей тарелке, а не на светло-синей... Таких примеров можно привести бесчисленное множество.

В чём же причина всех этих привычек? Они показывают, что все маленькие дети — рабы привычек; в отличие от взрослых, у них достаточно сделать что-то два-три раза, чтобы это произвело на них глубокое впечатление и сформировалось в привычку. Странные причуды — это будущие привычки, просто пока ещё очень детские. У ребёнка много особых привычек в еде, потому что он ищет способ, как легче

всего съесть пищу.

Ещё более глубокий смысл заключается в том, что маленький ребёнок учится пользоваться своей волей, хотя и применяет её весьма наивно. Такие привычки помогают ему научиться контролировать сокращение и расслабление мышц, а заодно — и управлять своей волей. Он достигает своей цели методом сопротивления, тем самым проявляя свою волю. Благодаря этому он также ощущает собственную силу. Заставлять других поступать по-своему — это очень интересно.

То, что многие особенные привычки связаны с едой, вовсе не случайно. Если у ребёнка сильный и устойчивый аппетит, он не будет развивать столько особенных привычек во время еды. Ведь многим детям трудно принимать пищу. Аппетит часто бывает нестабильным. Если слишком баловать ребёнка и постоянно беспокоиться о нём, он сам начнёт ощущать себя в серьёзной опасности. Но если у него крепкий аппетит, его причудливые привычки уменьшатся.

Конечно, такие особенные привычки не следует поощрять, но иногда их можно допускать, особенно когда ребёнок ещё неосведомлён. Нельзя ожидать, что ребёнок за один период времени сможет выработать все хорошие привычки. Некоторые из этих привычек нужно выучить, некоторые — избавиться, а некоторые — развивать. От некоторых нужно освободиться. Можно потакать некоторым причудам, но нельзя приучать ребёнка к причудливым привычкам.

Ребёнок, у которого много стойких особенных привычек, а также некоторые невротические наклонности, должен постепенно и очень осторожно избавляться от этих особенных привычек: иногда нужно отвлечь его игрой, чтобы он забыл о них, иногда утешить, иногда переключить его внимание на что-то другое, иногда просто не обращать на него внимания, а иногда использовать какой-то другой способ для достижения той же цели. Иногда нам приходится прибегать к дипломатическим уловкам. Лучше потерять один пенс, чтобы получить один фунт стерлингов.

6. Как сохранить радость у детей

Такое счастье в большей степени зависит от самой школы, чем от школьных учебников. Прежде всего важна эмоциональная атмосфера в классе, которую создает учитель. Вот десять пунктов, заимствованных из одной очень разумной книжки, автором которой является профессор Страттон (Prof. Stratton) из Калифорнийского университета.

(1) Существуют два вида эмоций: одни связаны с вашей силой духа, такие как радость, вера, добрая воля; другие служат для сдерживания и направления вышеупомянутых эмоций, чтобы они шли по правильному пути, например, страх, стеснение, печаль. Хотя такие эмоции могут на время заставить вас замолчать и ослабить ваши силы, в краткосрочной перспективе они всё же приносят пользу, помогая отбросить другие эмоции. Они способствуют гармонии вашей личности. Сильные и мощные эмоции предназначены для долго-

срочного и устойчивого применения. Ребёнок должен развивать в себе такие эмоции, и в детском возрасте они могут укрепиться естественным образом.

(2) Хорошее настроение достигается благодаря хорошему здоровью, правильному питанию, активным физическим упражнениям, полезной работе, правильным играм и полноценному сну. Естественная радость ребенка также способствует формированию такого настроения изнутри.

(3) Счастливый учитель воспитывает счастливых учеников; учитель, чье настроение непостоянно, воспитывает вечно недовольных и раздражительных учеников. Дети способны улавливать настроение окружающих. Они чувствуют, обладает ли их учитель доброй волей и интересом к делу или же ему не хватает и того, и другого.

(4) Помимо использования сравнений, дети любят восхищение, доверие и близость. Всякий раз, когда это возможно, хвалите их: когда ребенок получает признание от учителя, это приносит пользу обеим сторонам. Старайтесь доверять детям и ясно показывайте, что вы именно так к ним относитесь.

(5) Окружающая обстановка также формирует настроение — например, светлые стены, картины с цветами и травами, а также милые пейзажи природы. Помогите им почувствовать, что их окружение достойно восхищения.

(6) Следует чаще заниматься тем, что доставляет детям чистое удовольствие, не рассчитывая на выгоду. Например,

петь, рассказывать сказки, ставить спектакли. Здоровое веселье и здоровые увлечения имеют такую же ценность, как и здоровые знания.

(7) Поддерживайте живость воображения. Сказки рассказывают о том, как горбун или нищий превращаются в принца, помогая детям понять, что истинная личность важнее внешности; помимо самой истории, они извлекают из этого урок. Это урок о ценностях жизни. Поведение и вежливость имеют значение не только с формальной точки зрения, но и являются ещё одним уроком о ценностях жизни.

(8) Дайте каждому ребенку возможность принять участие в каком-либо творческом занятии — искусстве, пении, рисовании, лепке, архитектуре — и неважно, насколько плохо у него это получится, главное, чтобы он почувствовал, что внес свой вклад. В театральных постановках застенчивым детям следует давать веселые роли, а веселым — серьезные, чтобы они получили новый эмоциональный опыт; все это может привести их на путь развития эстетического восприятия.

(9) Следует привить привычку свободно выражать эмоции, благодаря чему эмоциональный характер станет крепким и готовым справиться с любыми ситуациями. Если эмоции ребенка не будут таким образом тренироваться, он непременно приобретет привычки замкнутости, застенчивости и одиночества. В школьной жизни у детей должны часто появляться возможности для свободного и радостного вре-

мня препровождения.

(10) При работе с детьми следует учитывать их характер. В плане дружбы следует поощрять детей, имеющих определенные недостатки, общаться с детьми, обладающими определенными достоинствами. Учебные занятия в школе должны дополняться дружеским общением во время игр. Из этого становится ясно, что школа предназначена не только для учебы: воспитательное влияние личности учителя не менее важно, чем обучение по учебникам. Иногда в рамках семейного воспитания бывает очень сложно сформировать у ребенка гармоничную эмоциональную сферу; наилучший результат достигается при сотрудничестве школы и семьи. Какими бы ни были другие цели воспитания, радость всегда остается одной из важнейших.

В любом деле нет большей движущей силы, чем радостное настроение. Воодушевление не выражается в прочитанных уроках или письменных отчетах, а проявляется в процессе развития ребенка. Счастливый ребенок становится счастливым и добропорядочным гражданином.

7. Что такое IQ

Аббревиатура IQ означает коэффициент интеллекта (Intelligence Quotient). Это термин, обозначающий уровень интеллекта человека, в особенности в детском возрасте, и определяемый путем сравнения фактического возраста с интеллектуальным возрастом. Если интеллект восьмилетнего ребенка соответствует уровню обычного восьмилетнего ре-

бенка, его IQ равен 100%, поскольку его интеллектуальный возраст равен фактическому возрасту и не превышает его и не отстает от него. Однако если его интеллектуальный возраст соответствует уровню обычного семилетнего ребенка, он отстает на один год, и его IQ составляет $7/8$ или 87%; следовательно, его интеллект ниже или отстает. Если же в восемь лет его интеллектуальный уровень соответствует уровню обычного девятилетнего ребёнка, его IQ равен девяти восьмым или 112 процентам, а значит, его интеллектуальный уровень на год выше. Первый ребёнок немного отстаёт от обычных детей, второй — наоборот, немного опережает их, но оба всё же находятся в пределах нормального интеллектуального уровня.

Однако если интеллект восьмилетнего ребёнка очень низкий и он способен понимать или делать только то, что под силу пятилетнему ребёнку, его IQ равен $5/8$ или 62 %, и его уровень интеллекта очень низкий; обычно таких детей называют слабоумными, хотя они ещё не относятся к самой низкой категории. Если же он очень умён и в восемь лет способен пройти тест на интеллект, предназначенный для обычного одиннадцатилетнего ребёнка, его IQ будет равен $12/8$ или 137%; такой одарённостью обладает лишь один ребёнок из двухсот.

Если рассказать о таких тестах судье, то, если он увлекается спортом, он наверняка скажет: «Вы имеете в виду средний балл, который этот ребенок набрал в тесте на интеллект,

как будто играя в бейсбол?» И мы тоже можем предложить ему такое объяснение.

Но как мы можем узнать, соответствует ли интеллект восьмилетнего ребёнка уровню семилетнего или, напротив, достигает уровня девятилетнего? Конечно, для этого потребуется много времени и усилий. Во-первых, психологи должны сначала разработать множество методов тестирования, содержание которых должно включать различные важные знания, позволяющие оценить интеллект ребенка, а также установить стандарт для присвоения баллов. Они разрабатывают различные психологические тесты, соответствующие каждому возрасту, а затем проводят эти тесты на бесчисленном количестве детей, пока те не смогут ответить на такие сложные вопросы: «Муха и бабочка, камень и яйцо, дерево и стекло: в чём разница?» На большинство подобных вопросов могут ответить семилетние дети. Однако умный шестилетний ребёнок тоже сможет ответить, а неумный восьмилетний, возможно, не сможет.

Вопросы с каждым годом становятся всё сложнее, и ответить на них могут только дети более старшего возраста. Все эти тесты действительно предназначены для оценки интеллектуального развития. Они включают в себя задания, которые нужно выполнить, правила, которых нужно придерживаться, и вопросы, на которые нужно ответить. Хотя восьмилетний ребенок не может полностью ответить на вопросы, предназначенные для восьмилетних, его интеллектуальный

возраст все же можно считать равным восьми годам; возможно, он не сможет ответить даже на вопросы, на которые должен ответить семилетний ребенок, но при этом сможет ответить на вопросы, предназначенные для девятилетних или даже десятилетних детей. Такие тесты похожи на примерку одежды: сначала надевают «одежду» меньшего интеллектуального размера, затем — чуть большего, и, наконец, — еще большего, но уже слишком большого; таким образом можно определить интеллектуальный потенциал ребенка и установить, превышает ли его интеллектуальный возраст фактический возраст или, наоборот, отстает от него.

Такие тесты интеллекта, если их проводить осторожно, очень полезны. Они не только рассчитывают ежегодный прирост интеллекта, но и учитывают естественные особенности развития ребёнка — например, как у ребёнка может быть высокий рост, но короткие ноги. Проводить такие тесты должен специалист, точно так же, как для подбора очков нужен специалист. Кроме того, такие тесты трудно применять к взрослым, поскольку их интеллектуальный возраст уже давно сформировался. Однажды провели тестирование пяти миллионов военнослужащих, и оказалось, что интеллектуальный возраст некоторых из них соответствовал уровню тринадцати- или четырнадцатилетних детей.

Многие, услышав об этом, наверняка удивятся, но на самом деле в этом нет ничего удивительного, ведь IQ — это лишь показатель скорости развития интеллекта человека.

Двадцатидвухлетний юноша по телосложению кажется гораздо крупнее четырнадцатилетнего ребёнка; поэтому нам и кажется, что их интеллект тоже различается. С одной стороны, возможно, они и должны различаться. Однако ограничение интеллекта четырнадцатилетним возрастом не означает, что наша способность к обучению заканчивается в четырнадцать лет — после четырнадцати мы по-прежнему можем развивать свои познания и учиться многим вещам. Ограничение четырнадцатилетним возрастом означает, означает, что наши врождённые способности позволяют решать простые задачи из этих тестов, и обычный взрослый человек не сможет ответить на них лучше, чем подросток тринадцати-четырнадцати лет. Поэтому то, что интеллект взрослого человека соответствует уровню тринадцати-четырнадцатилетнего подростка, не является чем-то необычным.

VIII. Ценность IQ

Тесты интеллекта — это не игра, подобная шоу «Задай мне ещё один вопрос». Это научный метод оценки врождённых способностей человека, подобный измерению высоты ума с помощью подходящей мерки, и его главная ценность заключается в возможности оценить развитие интеллекта ребёнка. Важная задача тестов интеллекта заключается в том, чтобы определить уровень интеллекта ребенка на основе скорости его обучения и пределов его способностей к обучению. Всем известно, что в мире много глупых людей; во многих делах они проявляют медлительность, и на

пути интеллектуального развития они продвигаются очень медленно. Тест интеллекта может показать, что глупый семилетний ребенок способен выполнять задачи, соответствующие уровню обычного шестилетнего ребенка, а возможно, что крайне глупый семилетний ребенок способен выполнять задачи, соответствующие уровню обычного пятилетнего ребенка. Это означает, что глупому ребенку потребуется семь лет упорных усилий, чтобы в интеллектуальном плане достичь уровня обычного шестилетнего ребенка или чрезвычайно умного пятилетнего ребенка.

Другая часть тестов на интеллект имеет ещё большее значение. Недалекий ребёнок не только очень медленно продвигается по пути знаний и навыков, но и его способности к обучению, как правило, ограничены. Он всегда останавливается на достигнутом уровне и навсегда остаётся человеком с очень низким уровнем интеллекта. Каждый ребёнок, если его умственные способности и способности к обучению развиваются до четырнадцатилетнего возраста, становится человеком со средним уровнем интеллекта.

Большая часть работы в мире выполняется людьми с обычным интеллектом. Если человек достиг уровня обычного интеллекта, он может продолжать осваивать навыки, необходимые для обычной повседневной жизни.

Первая функция IQ, или коэффициента интеллекта, заключается в выявлении людей с низким интеллектом. Людей с низкими врождёнными способностями называют умствен-

но отсталыми; ниже них находятся крайне тупые люди и идиоты — обе эти категории легко распознать, и они требуют особого внимания и ухода. Однако интеллект умственно отсталых детей можно развить до уровня обычного ребёнка в возрасте от восьми до десяти лет; такие люди встречаются как в обычных школах, так и в обычных профессиях — они достигли взрослого возраста, но обладают умом ребёнка. Что же касается людей, интеллект которых не развился дальше уровня одиннадцатилетнего или двенадцатилетнего ребёнка, их гораздо больше, и всех их называют слабоумными.

Профессор Холлингворт (Prof. Hollingworth) называет этот период «барьером слабоумных». Людей, интеллект которых чуть выше, чем у слабоумных, называют тупыми. Все вышеперечисленные типы людей можно встретить как в школе, так и в обществе. Тесты на интеллект позволяют не только выявить тупых людей, но и обнаружить детей с исключительно высокими способностями; такие дети очень быстро учатся и стремительно развиваются в интеллектуальном плане. Именно по этой причине школы организуют для них специальные классы. Они не являются какими-то гениями или необычными личностями, просто иногда немного отличаются от обычных людей, а люди с высоким интеллектом часто отличаются и превосходной физической формой. Всевозможные руководящие должности в мире находятся в их руках. Обычный интеллект — это одно, а особые способности — совсем другое. При выборе профессии необходимо

учитывать и то, и другое.

Наиболее эффективным применением тестов интеллекта с момента их изобретения стало их использование американской армией во время Первой мировой войны для тестирования солдат с целью определить, кто из них лучше всего подходит на должность офицера, копателя окопов, секретаря, водителя или посудомойщика, после чего на основании результатов тестов им назначались соответствующие обязанности. Коэффициент интеллекта (IQ) также вносит значительный вклад в криминологию и изучение правонарушений. Во многих делах, рассматриваемых ювенальными судами, тесты интеллекта подтверждают наличие умственных недостатков у значительного числа правонарушителей. В государственных школах примерно три ребенка из ста страдают умственной отсталостью, тогда как среди преступников их доля составляет пять процентов.

Однако ко всем таким разграничениям следует подходить с осторожностью. IQ не позволяет измерить все виды интеллекта, и даже если интеллект и измеряется, это не означает, что человек всю жизнь будет рабочим или представителем интеллигенции, поскольку человеческий характер трудно предсказать, а потребности общества постоянно меняются. При правильном применении тесты интеллекта являются чрезвычайно ценным инструментом в сфере образования и профессиональной подготовки.

9. Какие знания приобрел ваш ребёнок

Очень интересно изучить, какие знания приобрел обычный ребенок, уже посещающий школу. Такое исследование было впервые проведено пятьдесят лет назад в школах Канзас-Сити и Бостона. Можно смело сказать, что того невежества, которое было у детей в то время, сейчас уже нет, и мы можем это достоверно доказать. Сегодняшние живые городские дети — конечно, не бедные — обладают обширными знаниями.

Однако в 1880 году половина детей в Бостоне никогда не видела пчел, овец, воробьев, мухоловок, улиток, белок, муравьев, синих птиц или ворон; это означает, что они, возможно, видели этих животных и птиц, но не знали их названий. Более половины детей не знали, как выглядят спелые виноград, розы, ранункулюсы, батат, зерновые культуры, шелковица, малина, мох, клен, сосна, дуб, ива, тополь или вяз. Более половины детей не могут определить, где находятся талия, лодыжки, запястья, сердце, легкие и ребра; они также никогда не видели восхода и заката солнца, радуги, града, росы и не понимают, какое сейчас время года; не знают, что такое лес, море и острова; не понимают, что такое мотыга, лопата, плуг или напильник; не знают, как делают сливочное масло; не знают, что дерево берется из леса; никогда не купались; не знают, откуда берутся ткани; не знают, что Земля круглая; из чего делают кирпичи; не знают, что такое хлопок, или что кожа берется с животных. Если продолжить перечисление, то становится очевидным, что их

невежество касается примерно восьмидесяти или девяноста из каждых ста детей.

Боюсь, что подобные вопросы не совсем справедливы по отношению к городским детям. В Канзас-Сити, граничащем с сельской местностью, дети обладают большим объемом знаний, чем обычные дети. Хотя у мальчиков больше возможностей для получения образования, разница в знаниях между мальчиками и девочками не так уж велика. Девочки лучше осведомлены о бытовых вопросах, а мальчики — о внешнем мире. В Бостоне ирландские дети знают больше, чем американские, а в Канзасе белые дети умнее детей других рас.

В настоящее время уровень знаний детей в Бостоне, Канзасе и других местах значительно вырос по сравнению с прошлым. Мы уже ясно осознали, что для детей одинаково важно как общение с природой, так и знакомство с реальной жизнью. В настоящее время развитие интересов детей происходит чрезвычайно полноценно, возможно, даже чрезмерно. В современных кинофильмах много комедийных короткометражек, изначально предназначенных для развлечения взрослых, но которые в основном смотрят дети. Возможно, это связано с тем, что эти короткометражки слишком наивны. Из фильмов дети могут почерпнуть много практических знаний, однако иногда в них встречается много неподходящих элементов, вызывающих излишнее удивление.

Полезных фильмов для детей должно было бы быть гораз-

до больше, но пока их очень мало; однако благодаря реформе детской литературы уровень знаний детей сейчас значительно выше, чем раньше. Городские дети имеют возможность выезжать на природу, а детские сады уже не являются роскошью, а являются частью государственной системы образования; и то, и другое способствует получению детьми хорошего образования. Тем не менее, общение детей с природой и изучение естественных наук по-прежнему остаются самым практичным и важным видом образования.

Природа ребёнка всегда остаётся неизменной: он действует в соответствии со своей врождённой волей и интересами. Например, мальчику не нужно объяснять, как устроен автомобиль, потому что его врождённая наблюдательность уже позволяет ему замечать каждую мельчайшую деталь в транспортном средстве. По ассортименту игрушечного магазина можно судить об увлечениях и склонностях ребёнка. Но жизнь на свежем воздухе и в походах лучше игрушек, поскольку это непосредственный контакт с природой.

Мы легко ошибочно принимаем психологию за тот предмет, который изучают в современных университетах — предмет, посвящённый исключительно теории и не имеющий отношения к повседневной жизни. На самом деле психология тесно связана с тем, как мы живём и как стремимся вести упорядоченную жизнь. Нет лучшего способа развивать ум детей, чем направлять их через их собственную деятельность.

10. Усталость — тревожный признак для детей

Усталость — один из величайших врагов человечества. Действительно, многие люди от природы склонны к усталости, и им трудно преодолеть её самостоятельно. Усталость у людей, как и у великих личностей, можно разделить на три вида: у некоторых она врождённая; у других — результат собственных усилий; у третьих — следствие окружающих условий. Что касается третьего типа людей, то в отношении детей в настоящее время существует защита в виде законов о детском труде и мер по укреплению детского психического здоровья.

Защита детей от усталости так же важна, как и защита от опасностей, связанных с автомобилями. Режим работы детей, привычки сна, а также эмоциональные и жизненные привычки так же необходимы, как и таможенные правила. Доктор Зехам (Zeham) и его супруга из Миннеаполиса (Minneapolis), штат Миннесота, в своей совместной книге «Уставший ребёнок» (The Tired Child) отмечают, что природа должна использовать красный знак для обозначения опасности, жёлтый — для предупреждения, а зелёный — для обозначения безопасности в отношении детской усталости.

Здоровое телосложение — это то, на что в первую очередь следует обратить внимание в отношении ребенка. У здорового ребенка или взрослого человека должна наблюдаться лишь нормальная усталость; он должен хорошо спать ночью и быть активным днём, с полной отдачей работать или

играть, максимально использовать свою энергию — всё это приводит к утомлению мозга и мышц; нервы являются органами передачи сигналов между мозгом и мышцами, и все три компонента вместе составляют слаженно работающий механизм. Мозг устает раньше мышц. После длительной прогулки, целого дня гребли на лодке или верховой езды вы почувствуете, насколько устали и ослабели мышцы.

Что же касается тех тончайших нервных связей, которые соединяют ваши органы чувств, мышцы, железы и другие функции организма с центрами мозга, то их изнашивание от работы ничем не уступает износу телеграфных и телефонных линий. От нервного утомления можно перейти к умственному утомлению, которое, если оно сильное, приводит к истощению мозга. Когда птица, пролетев длительное время, останавливается, она чувствует себя совершенно измождённой, почти теряет сознание, не может устоять на ногах и тем более противостоять внешним опасностям — словно её тело и душа полностью истощены. Если посмотреть под микроскопом на уставшие нервные клетки голубя-почтальона, пролетевшего сотни ли, можно увидеть, насколько они истощены. Что касается человеческого мозга, то признаки его усталости следует искать в изменениях поведения человека.

У некоторых людей энергия превосходит обычные возможности, и их способность противостоять усталости также выше, чем у обычных людей: например, у бегунов на длинные дистанции, альпинистов, полярных исследователей, а

также у тех, кто способен длительное время напрягать ум, не уставая. Их выносливость и крепкое тело и дух достойны восхищения. Нехватка энергии — это серьёзный недостаток в жизни, и в большинстве случаев причиной этого является не мышечная слабость, а нервный истощение.

Все эти взаимосвязи в детском возрасте проще, но при этом гораздо серьезнее. Каждый взрослый, переутомляясь на работе, испытывает усталость, чрезмерную усталость или полное изнеможение. Однако ребенок, склонный к усталости от природы, устает постоянно, в любой момент, как будто он никогда не получает полноценного отдыха. Как распознать детей, страдающих врождённой усталостью, и как найти способы их лечения — это очень важная проблема в области психического здоровья. Работа без отдыха часто приводит к тому, что человек начинает испытывать отвращение к работе. Самым важным первым шагом является осознание того, что в мире много детей и взрослых, страдающих врождённой усталостью. Если мы не будем иметь этого в виду, то будем считать их ленивыми (хотя в мире бывают разные виды лени), тогда как на самом деле они страдают врождённой усталостью, с которой не могут справиться самостоятельно.

Если мы знаем, как их лечить, то всё же сможем помочь детям, страдающим врождённой усталостью. Конечно, мы не можем всю жизнь сдерживать приступы усталости; на самом деле, при здоровом теле тяжёлая работа не наносит вреда. Однако если возложить тяжёлую работу на человека, страда-

ющего усталостью, это может принести большой вред. Усталость — это очень опасный симптом, и мы должны относиться к ней с осторожностью.

11. Умные дети более слабые?

Молодой человек с огромной головой, высокими бровями, в очках из-за близорукости, с тонкими лодыжками и небольшим весом — это, можно сказать, природный комик из кино. В реальной жизни он так же редок, как ирландец на театральной сцене. Согласно распространенному представлению о развитии, ум и мускулы могут развиваться только поочередно, поэтому студент может выбрать только одно из двух: учебу или футбол. Однако это представление, как и многие другие распространенные представления, содержит одну-две доли правды и целую фунт ошибок.

Миссис Хелин Хуаси из Педагогического колледжа Колумбийского университета написала книгу «Одарённые дети», в которой рассказывается о сорока пяти мальчиках и девочках, отобранных по результатам психологических тестов и обладающих интеллектом, превосходящим средний. Она провела физическое сравнение этих детей с группой детей со средним уровнем интеллекта и группой детей с очень низким уровнем интеллекта. Обычно считается, что умные дети слабы здоровьем, но результаты этого исследования полностью опровергли это представление. Результаты показали, что они в среднем на 1,7 дюйма выше обычных детей, в то время как обычные дети на 1,6 дюйма выше детей с низким

интеллектом; то же самое наблюдалось и при сравнении веса этих трех групп детей. Из этого следует, что одарённые дети в физическом плане — по росту и весу — также превосходят обычных детей.

Одаренные дети полные и хорошо питаются, но при этом они не выглядят так смешно, как персонажи карикатур. Конечно, среди многих худых и маленьких детей всё же можно найти некоторых особо умных, однако из одиннадцати фотографий умных одиннадцатилетних мальчиков только один был особенно низкого роста, один — среднего роста, а остальные — высокие; из девяти особо умных девочек одна была среднего роста, а остальные восемь — выше девочек среднего роста.

У умных детей движения тела также более ловкие, чем у обычных детей. Они способны с силой толкать левой рукой, и, конечно же, с ещё большей силой — правой; обе их руки сильнее, чем у обычных детей. Они могут обеими руками повалить тупого ребёнка. Они бегают быстрее, прыгают выше, и их движения при входе в автобус также очень ловкие. Их здоровье, по крайней мере, не хуже, чем у обычных детей.

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.