

Михаил Ефимович Литвак

Как узнать и изменить свою судьбу

От автора

Дорогой читатель!

Первая книга «Психологическое айкидо» получила много отзывов. Вот один из них:

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

Благодарили за то, что с помощью этой книги им удалось продвинуться по службе, избавиться от своих обидчиков, выгодно заключить сделку. Было много просьб продолжить выпуск книг подобного содержания. Предлагалась и тематика. После этого я написал еще три книги:

«Психологическая диета», «Неврозы», «Алгоритм удачи».

Книга, которую сейчас вы держите в руках, была задумана еще тогда, когда я стал применять современные методы при лечении больных неврозами.

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

Желаю Вам успехов в работе над собой!

Часть первая. Как узнать свою судьбу

I. Кто есть кто, или система ценностей

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

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

Приведу пример.

К нам в клинику поступила А., 38 лет, после попытки покончить жизнь самоубийством в состоянии глубокой депрессии. «Жених» — алкоголик, живущий в квартире А. и на ее средства, в ее отсутствие привел в дом любовницу. Я поинтересовался у А., как складывалась ее жизнь. Оказалось, что воспитывалась она в трудолюбивой крестьянской семье, была приучена жить интересами школы и дома в ущерб своим собственным. Еще студенткой вышла замуж за однокурсника, который оказался алкоголиком. Полтора года надеялась, терпела, прощала, убеждала. Но все же вынуждена была разойтись с ним. К тому времени у нее уже был ребенок, которого надо было кормить. А. бросила учебу и вернулась к родителям. Здоровье было хорошим. Она стала работать механизатором. Укрепилась материально и вышла замуж за человека, с которым вместе работала. Он тоже оказался алкоголиком. Жизнь с первым мужем ей показалась раем. А. вынуждена была бежать в город, но уже с двумя детьми. Здесь работала бухгалтером, подрабатывала шитьем на дому, получила трехкомнатную кооперативную квартиру. Не хватало друга жизни. А... трижды пыталась выйти замуж, но все «женихи» оказывались... алкоголиками. Стало ухудшаться здоровье. Врачи выявили гипертоническую болезнь, холецистит, фибромиому матки. А... часто чувствовала себя утомленной, раздраженной, срывала свою злость на детей, все время одолевали печальные мысли, но все же как-то держалась. И лишь последний «жених» довел до края — больная отравилась. А... успели сласти, и в клинике ее состояние быстро улучшалось. Стала общаться с больными. Со всеми установились хорошие отношения. Женщины восхищались вкусом А. и обсуждали с ней фасоны платьев. Мужчины также охотно проводили время в ее обществе. Следует заметить, что в нашем отделении одновременно лечатся примерно 20 мужчин. Алкоголиков мы обычно не держим, но когда в клинике находилась наша злополучная героиня, один алкоголик у нас лечился.

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

Многие люди разводят руками — судьба! Действительно, человеку каждый день много раз выпадает счастливый случай. Но он выбирает, если это его судьба, тот единственный, который приводит его к несчастью. Напрашивается вывод — имеется алгоритм, определяющий нашу судьбу. И если он неверный, то человека «зацикливает», а внешние обстоятельства являются лишь фоном его несчастий. При неблагоприятных обстоятельствах

возникает полное соответствие, и человек может объяснить ими свои несчастья. Ему хотя бы сочувствуют! Но если обстоятельства складываются благоприятно, жизнь становится еще трагичней. Так, Золушка в соответствии со своим алгоритмом должна выйти замуж; за невротика или алкоголика и влечить жалкое существование. Но хозяйственность и доброта позволяют ей как-то сводить концы с концами. Когда же она выходит замуж за Принца, жизнь ее становится адом. Во дворце уборку провести труднее. А тут еще дача, машина... И даже прислугу пригласить невозможно, ибо и она сядет Золушке на голову.

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

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

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

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

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

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

Сразу напрашивается вывод, что семья будет крепкой, если муж и жена сотрудничают друг с другом, если они заняты общим делом (совсем не обязательно для этого иметь одинаковые профессии). Вот тогда-то, в соответствии с библейскими указаниями, «прилепится муж к жене». К сожалению, часто супружеская жизнь не удается, и тогда любовь, которая должна быть отдана супругу, переносится на другой объект (на ребенка, родителя, на животное или даже на какую-то вещь). Теперь — пример.

У пациента Б. заболевание было средней тяжести, и ожидался благоприятный исход. Родители адекватно реагировали на его состояние и мои беседы, приходили строго в урочные часы, огорчались, когда сыну становилось хуже, и радовались при улучшениях. Но его сестра В., интересная женщина 33 лет, во время бесед со мной плакала, говорила, что Б. ей как сын, что она не переживет, если все закончится трагически, обещала отблагодарить и т.п. Приходила она очень часто и, по-моему, раздражала своей назойливостью не только персонал клиники, но и брата. Решил я попутно заняться и ею. Выяснялось, что работала она учительницей в небольшом городке около Ростова. Семейная жизнь не сложилась. На внебрачные связи не решалась по разным соображениям. Брат как раз и был для нее «психологическим мужем», личная же неустроенность (точнее, значение ее) была вытеснена в бессознательное. В. оказалась умной женщиной и после психоаналитической беседы поняла, что не введя это в сознание, никогда не решит основную проблему. При самообмане и поплакать на людях можно. Но ведь не будешь же плакать потому, что нет мужа! Это можно только в подушку! В. стала спокойней вести себя. (Хочу предупредить начинающих психотерапевтов психоаналитических направлений: покажите пациенту истинную картину, но ни в коем случае не давайте ему конкретных советов, осветите проблему, но не решайте ее за него.) Б. мы вылечили. Прошло несколько лет, и он вновь поступил в клинику с обострением. Родители, как и раньше, приходили в положенное время и вели себя спокойно. Сестры же не было. Прошло около месяца. Как-то я дежурил в воскресенье. И вот когда уже почти истекло время, отведенное на свидания, вбегает В., в спешке вручает брату передачу и, извинившись передним, собирается уходить. В этот момент я ее остановил и спросил о... самочувствии ее ребенка. Как я догадался, что она вышла замуж и родила ребенка? Об этом будет подробно рассказано в другой книге, в которой речь пойдет о любви. Да, действительно, когда проблема введена в сознание, появляется возможность ее решить.

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

И еще один пример.

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

Так и случилось. Через десять лет Г. пришла ко мне на прием вместе с дочерью. Проблема заключалась в том, что дочь выходила из повиновения. Все же девочка жаловалась, что ей не удастся наладить отношения с мальчиками». Но ведь так и должно было случиться! Девочка была все время с матерью. Возле матери не было мужчины, и она ж могла видеть, как женщина ведет себя с мужчиной. Ей не с кого было брать пример я некому было подражать. Девочка, когда у нее сформировалось сексуальное влечение, сама навязывалась мальчикам или же была с ними грубой. И то я другое отпугивало их. Разговоры матери о том, как надо себя вести, ничего не давали. Слона не воспитывают. Кроме того, несчастные родители воспитывают несчастных детей. Родителям надо показать, а не рассказать ребенку, как надо жить. Если хотите, чтобы ребенок стал счастливым, сначала сами станьте счастливым! Я посоветовал Г. оставить девочку я покое. Она высказала предположение, что дочь пойдет по рукам. Я с ней согласился, но заметил, что со временем

все обязательно наладится при условии, что Г. оставит дочь я покое. Она меня послушалась. Девочка действительно пошла по рукам. Но года через полтора нее изменилось. Она, что называется, взялась за ум. От Г. я узнал, что дочь поступила в университет и учится с большим интересом.

А вот несколько курьезный случай.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Сын: Это учительница дура, поставила двойку.

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

Сын: Да, я умный!

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

Сын: Как ее обдурить?

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

Сын со мной согласился...

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

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

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

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

Как должны развиваться отношения между ребенком и родителями по Законам — законам природы, которые никто не может ни обойти, ни объехать? Самые большие разногласия с ребенком у нас возникают тогда, когда он только родился. По мере роста ребенка его интересы и наши должны сближаться, а при его половом созревании слиться! *Конфликт «родители — дети» — всегда патология.* И если такой конфликт встречается часто, это не значит, что он — норма. Не можем же мы считать нормой корь или грипп! К счастью, после изменения алгоритма контакта с детьми мне удалось избавиться от этой проблемы. Нет, конфликты у нас бывают, но только деловые. Решаются они совсем на другом уровне и делают нас ближе друг Другу.

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

женой, а не с матерью!

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

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

А вот почти комический случай.

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

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

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

Но вернемся к роли родителей в жизни детей. Так вот, поняв, что нахожусь на пятом месте у своих детей, я решил переместиться на второе. Старший сын увлекся психотерапией, и тут у меня проблем уже давно нет. Думается, скоро вы сможете прочесть его книгу «Эротоанализ и эрототерапия». Младшего психотерапия надолго не захватила. И тут я осознал, что следует не вовлекать детей в свое дело, а вовлекаться в их дела. Попутно понял, что дети должны слушать родителей, и в то же время не должны их слушаться. Я слушаюсь своих родителей, мои дети — меня, мои внуки — моих детей и т. д. А где же прогресс? Вообще все новое всегда встречает сопротивление, и идеалист тот, кто хочет

сделать великое открытие и сразу же быть признанным.

Итак, сын увлекся брейком, а я у него стал учиться. Он ругал меня, когда у меня не получалось, и хвалил, когда выходило. Когда он увлекся ушу, я пошел на тай-дзы. Уверяю, мне это не повредило! Во-первых, сын от меня не прятался, он знал, что решающее слово за ним, если он действует в рамках своих прав и не мешает жить другим. Во-вторых, я вовремя уловил тот момент, когда он направил все свои усилия на то, чтобы стать телохранителем. Благодаря этому удалось убедить его в том, что быть охраняемым лучше. В-третьих, у меня улучшилось здоровье. Когда он, будучи студентом, решил стать бизнесменом, я на каникулах устроил его в брокерскую контору. Потом убедился, что кое в чем он прав, и сам создал свою фирму.

А теперь подведем некоторые итоги.

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

У А. С. Пушкина читаем:

Кого ж любить? Кому же верить?
Кто не изменит нам один?
Кто все дела, все речи мерит
Услужливо на наш аршин?
Кто клеветы про нас не сеет?
Кто нас заботливо лелеет?
Кому порок наш не беда?
Кто не наскучит никогда?
Призрака суетный искатель,
Трудов напрасно не губя,
Любите самого себя,
Достопочтенный мой читатель!
Предмет достойный: ничего
Любезней, верно, нет его.

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

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

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

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

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

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

Каким должен быть алгоритм, чтобы я мог себя любить?

Об этом — вторая глава.

II. Кто есть Я

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

1. Задатки

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

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

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

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

«Мои отец, врач-терапевт, очень хотел, чтобы я стал хирургом. Следуя его заветам, я посвятил хирургию в общей сложности 12 лет. Заболел, вынужден был бросить хирургию. Только благодаря психотерапевтическим замятиям выздоровел, нашел себя совсем в другом виде деятельности и сейчас счастлив. Когда я спросил у отца, почему же он не стал хирургом, тем более что окончил института 1942 году, когда хирургом стать было гораздо легче, он ответил, что испугался. Я не, унаследовав тревожно-мнительный характер отца, испытывал моральные муки перед каждой операцией, а потом ждал осложнения. И хотя моя хирургическая деятельность была более или менее успешной, при такой структуре личности она должна была окончиться для меня плачевно».

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

2. Способности

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

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

Приведу один пример.

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

Что же касается семейной жизни, то она не наладилась даже тогда, когда позади оказались бытовые трудности. Ж., как и положено певице, очень эмоциональна. Почти всегда она говорит очень выразительно и с жестикуляцией, что вызывает раздражение у мужа (иногда и у коллег). Но если бы Ж. была певицей, вся ее экспрессия с пользой была бы израсходована на многочасовых репетициях и выступлениях. Дома ей уже было бы не до экспрессии, и отношения с мужем, возможно, были бы лучше. Кроме того, вполне вероятно, что будь Ж. актрисой, своего будущего мужа она встретила бы в артистической среде, и для него ее эмоциональность была бы естественной. Сейчас! К. немного лучше, так как, увлекшись психотерапией, она в своей работе использует методики, требующие именно такой, как у нее, высокой эмоциональности (арт- терапия).

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

Поскольку задатки у людей разные, то и способности разные. Но все мы пропитаны идеей гармонического развития личности. И в процессе воспитания требуем от детей, чтобы они одинаково усердно учили все предметы в ущерб своим склонностям и способностям. Как-то я обследовал большую группу отличников. Почти все они — будущие невротики, мои

пациенты и клиенты. Но когда ребенок учится отлично, довольны и родители, и педагоги. Ведь такой ребенок не вызывает хлопот, является гордостью семьи и школы. Жизнь отличника ужасна. Обласканный учителями, он абсолютно не пользуется авторитетом у учеников, нередко физически плохо подготовлен, и его иногда поколачивают, а самое главное, у него не формируются увлечения, он вырастает разбросанным, зачастую не знает, куда пойти учиться после школы, и в принципе очень одинок. Та же погоня за пятерками в институте приводит к тому, что хуже успевающий сокурсник, определившись на какой-либо кафедре, овладевает основами выбранной специализации и в реальной жизни обходит отличника, так как кроме знаний он приобретает опыт реального общения, *но отличники, как правило, обладают гораздо большими способностями, чем их более прагматичные товарищи!* Так мы теряем талантливых, а может быть, и гениальных людей.

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

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

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

Хорошо развиваются способности, если человек понимает, что он работает на себя или что он должен научиться этому. **Следует отметить, что высокий уровень профессионализма — лучший способ профилактики неврозов и других заболеваний.** Если я профессионал высокого класса, мне легче работать, я меньше сил отдаю работе, у меня больше заработок, выше авторитет (одновременно и моим больным от этого лучше). Тогда я независимо от Гонорара буду делать свое дело хорошо. Я работаю, даже если мне какое-то время не платят, не из высоких моральных соображений, а как спортсмен, чтобы не потерять форму. То, что это полезно для общества, лишь побочный продукт правильно организованной работы для себя. Преодолевать же препятствие нужно клином способностей, на острие которого находится основная, ведущая (рис. 1.2.).

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

Если вам очень хочется чем-то овладеть, но нет способностей, все равно действуйте. Ведь способность — не навык, а только свойство, отражающее скорость овладения навыком. Меня дважды выгоняли из музыкальной школы» из-за полного отсутствия слуха, но все же несколько лет музыке я учился. Нет, не ждите традиционной истории. Музыканта из меня не

получилось, но я способен наслаждаться музыкой, и, когда пою в хоре, меня не просят помолчать. Недавно даже составил концертную музыкальную программу «Любовь и неврозы». А вот мои куда более музыкальные сверстники, которые не учились, не могут сыграть на фортепьяно ничего, кроме «собачьего вальса».

Так что не унывайте!

3. Темперамент

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

приспосабливаться.

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

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

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

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

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

Для иллюстрации приведу такой пример.

Интроверт и экстраверт получили задание: купить черные туфли 41-го размера. Если интроверт найдет их в первом магазине, он их купит и больше по магазинам ходить не будет. В противном случае он обойдет все доступные ему магазины и везде будет спрашивать черные туфли 41-го размера. Если нужный товар ему не попадет, он вообще ничего не купит. Когда же жена (интроверты чаще встречаются среди мужчин) его спросит, были ли в магазинах домашние туфли этого же размера, он ответит, что не знает, так как его это не интересовало. А что продавалось в других отделах, об этом интроверта спрашивать вообще не имеет смысла. Экстраверт, если не будет черных туфель 41-го размера, обойдет все отделы магазина и купит что-нибудь другое, может быть, более нужное, чем туфли, а может быть, и совсем не нужное, поддавшись уговорам продавца (экстраверта легче сбить с толку).

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

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

Несколько слов о связи темперамента с характером, которому посвящена следующая глава. Сначала хотел повторить здесь то, что написал в учебнике по общей психопатологии,

но потом решил: научные рассуждения можно заменить одной фразой — *характер «замешивается» на темпераменте, но судьба человека зависит от характера.*

4. Характер и судьба

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

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

В последнее время наука начала интересоваться вопросами судьбы, и как удалось выяснить, кое-чем;⁷ действительно лучше покориться. Ибо легче всего жить в соответствии со своей природой, и тогда при необходимости можно что-то поправить.

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

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

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

4.1. Количественные параметры

Целостность характера связана с наличием или отсутствием в его структуре противоречивых черт. Целостным характером считается такой, в котором имеется согласованность его отношений к различным сторонам действительности и нет

противоречий в интересах, стремлениях, действиях. С моей точки зрения, *все характеры целостны, т. е. внешние его проявления соответствуют внутреннему содержанию*. Просто надо уметь расшифровывать эти поведенческие сигналы. Например, часто говорят: «двуличный человек», имея в виду несоответствие формы и содержания. По двуличной форме полностью соответствует двуличное содержание, и человек с хорошим «психологическим слухом» всегда это уловит.

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

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

«Верьте мне...» — значит, врет. «Я питаю к вам искреннее уважение», — здесь попахивает презрением. В самом уважении уже заложена искренность. **Никогда не уговаривайте.** «У говаривать- значит насиловать». Но верно и обратное. **Не позволяйте себя уговаривать.** Когда я рассматриваю какой-либо товар, а в это время продавец шумно расхваливает его, я говорю, что уйду, если он сейчас же не замолчит; я сам должен убедиться в достоинствах товара. Деловому человеку не стоит жаловаться на то, что его обманули. Шопенгауэр писал, что это самый выгодный способ помещения капитала, ибо приобретается драгоценный опыт.

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

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

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

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

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

4. 2 Качественные параметры

В свое время, чтобы не запутаться в многообразии черт характера, Берн, известный калифорнийский психотерапевт, предложил описывать характер по трем параметрам: «**Я**» (отношение к себе), «**ВЫ**» (отношение к близким), «**ОНИ**» (отношение к людям вообще). Кодирование отношений знаками «плюс» (благополучие) и «минус» (неблагополучие). Берн справедливо считал, что от этих сформированных родителями позиций зависит стиль жизни и жизненный план, который он назвал «сценарием». Этот сценарий, обычно неосознаваемый, и ведет человека к его судьбе. Я ввел еще одну позицию — «**ТРУД**»,

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

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

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

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

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

наслаждается ее запахом, красотой, но при этом старается не наткнуться на колючки и не пытается обламывать их.

При «ВЫ-» человек настроен на конфликт с членами своей микросреды, которые рассматриваются им как неблагополучные личности. Часто отмечается стремление перевоспитать своих близких. Такие люди склонны к ироническим замечаниям, чрезмерному критицизму, сарказму, придирчивости, готовы прекратить отношения и прервать эмоциональные связи даже по незначительному поводу. Ужиться с ними можно, только постоянно им уступая. В общении они, как правило, играют роль Преследователя. Если они

выступают Избавителями, то отличаются скрытой агрессивностью. Это заботливые родители, все сами делающие за детей, которые растут неприспособленными к жизни; начальники, выполняющие всю ответственную работу сами, тем самым препятствуя росту своих подчиненных. Часто такие люди предлагают свои услуги, хотя их никто об этом не просит.

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

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

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

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

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

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

Существуют ли такие люди? Конечно, да. Их психологический портрет подробно описан в трудах представителя гуманистической психологии Абрахама Маслоу. Это тот идеал, к которому следует стремиться при проведении *сценарного перепрограммирования*. Некоторые считают, что последнее невозможно. Попробуем разобраться, так ли это.

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

Мамы и папы, дедушки и бабушки, у которых имеются дети и внуки до пяти лет, понаблюдайте за собой и за ними! Утром вы их собираете в садик. Они капризничают, медленно одеваются, вы их ругаете, может быть, даже шлепаете, они плачут, сердятся на вас. Но ведь вечером все равно радостно вас встречают, обнимают и целуют. Но так бывает до пяти — семи лет. Хорошо помню, как однажды, когда я пришел за своим пятилетним сыном в садик, чтобы забрать его домой, он сказал:

«Папа, я останусь ночевать в садике с друзьями». «Хорошо», — ответил я. На душе было неприятно. Но тогда я еще не занимался психотерапией и не понимал, что нахожусь в сценарии. Теперь-то мне ясно, что у моего сына начинал формироваться минус в позиции «ВЫ».

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

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

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

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

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

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

Каким же образом формируется характер? **Все зависит от темперамента и стиля воспитания.** О темпераменте мы уже говорили. Теперь поговорим о стиле воспитания. В литературе описаны различные стили неправильного воспитания: «гипоопека», «гиперопека», «оранжерейное воспитание», «ежовые рукавицы», «Золушка», «кумир семьи», «повышенная моральная ответственность» и др. Я свел их к трем стилям: *«преследователь»*, *«избавитель»* и *смешанный*. Например, «кумир семьи» был отнесен к стилю «избавителя»; «Золушка», «ежовые рукавицы» — к стилю «преследователя»; «повышенная моральная ответственность» — к смешанному стилю, так как здесь ребенка, с одной стороны, преследуют, в результате чего он все время чувствует себя виноватым («ты должен, должен...»), а с другой — избавляют от ряда трудностей («мы тебе создадим все условия, ты только учись»). Сюда относится и «оранжерейное воспитание». Здесь есть все: музыка, иностранный язык, балет, спорт и т. п. Однако ребенок лишен права выбора, у него нет свободы, нет опыта спонтанных отношений. Он очень многое усваивает, но оказывается неприспособленным к реальной жизни.

Как же воспитывать правильно? Думается, надо поменьше вмешиваться в дела ребенка. Оградите его от тех опасностей, от которых у нас нет генетической защиты (электричество, острые предметы и т. п.), и дайте ему возможность приобретать собственный опыт. *Среди гениев большое количество людей, которых родители оставили в покое, и у них появилась*

возможность свободного развития. Может быть, не было бы гениального поэта Пушкина, если бы все внимание его родителей не было отдано другим детям (старшая сестра была любимицей отца, младший брат был любимцем матери). «Если хочешь оказать благодеяние человеку — оставь его в покое. Но именно эта часть добродетели дается труднее всего», — писал Ф.Ницше.

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

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

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

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

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

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

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

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

Учительница: Дети, скажите, какую пользу приносит гусь?

Вася: Мясо.

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

Петя: Жир.

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

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

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

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

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

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

Вот вы заставляете меня питаться по режиму. Давайте мне есть тогда, когда мне хочется, а не устраивайте муку и мне и себе. Доктор Б. Спок описывает такой опыт. Детям от девяти месяцев до полутора лет дали возможность есть то, что они хотят, поставив перед ними различные блюда. Сочетание выбранных продуктов оказалось несколько необычным (например, селедка с пирожным и т. д.), но подбор питательных веществ (белки, жиры, углеводы и пр.) соответствовал современным научным рекомендациям. Так дайте мне волю! В конце концов выработается режим питания, который соответствует моей природе.

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

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

А ваша забота? Она еще хуже преследования. Под влиянием преследования у меня будет накапливаться, хоть и отрицательный, но все-таки опыт. Заботливость ваша меня

погубит. В армию пойду без навыков самообслуживания и при теперешних порядках бит буду там нещадно. В семье не смогу рассчитать бюджет, вести хозяйство и т. д. Может быть, в процессе жизни я чему-нибудь научусь, но, как считают психологи, судьба все равно будет испорчена».

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

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

Опишу пять типов таких комплексов.

4.3. Комплекс «Евгений Онегин» («Я+», «ВЫ+», «ОНИ+», «ТРУД-»)

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

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

Творческий труд для Онегина был перекрыт социогеном с минусом в позиции «ТРУД». Таким образом, единственным источником положительных эмоций явилась светская жизнь с любовными приключениями. Остается неудовлетворенной потребность в творческом труде. Именно она толкает Онегина на частую смену предмета любви. Новая победа с каждым разом дается ему все легче и легче, т. е. он становится неплохим «профессионалом». А когда долго и эффективно занимаешься одним делом, то начинаешь делать его автоматически, и компонент творчества в конце концов исчезает. В результате у Онегина еще и в позиции «ВЫ» появляется минус. «В красавиц он уж не влюблялся, а волочился как-нибудь; откажут — мигом утешался, изменяют — рад был отдохнуть».

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

оказывается, куда уходит корнями «сценарное перепрограммирование!»)

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

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

Она в семье своей родной
Казалась девочкой чужой.
Она ласкаться не умела
К отцу, ни к матери своей...

Объясняясь с Онегиным, она замечает

Мой модный дом и вечера,
Что в них? Сейчас отдать я рада
Всю эту ветошь маскарада,
Весь этот блеск, и шум, и чад
За полку книг, за дикий сад.
За наше бедное жилище...

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

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

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

Методы коррекции данного комплекса покажу вам на следующем примере.

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

Я попросил И. написать автобиографию, но она отказалась. Рассказывала она очень красиво, и на групповом занятии слушали ее с большим вниманием. В одно трехчасовое занятие она не уложилась, и рассказ был продолжен на следующем занятии. Жизнь складывалась следующим образом. Жила И. в обеспеченной семье. Родителя часто

ссорились, и она была предоставлена самой себе. Отличалась общительностью, была заводилой среди сверстников. В школу пошла с охотой, но довольно скоро там ей стало неинтересно. Программу усваивала легко за счет великолепной памяти, дома практически не занималась. Письменные работы выполняла на переменках или на других уроках во время объяснений учителя. Отношение учителей к И. было противоречивое. С одной стороны, они были довольны хорошей успеваемостью, с другой — страдали от ее шалостей. В старших классах И. увлеклась музыкой, сама научилась играть на гитаре. Выявились неплохие артистические способности, ее приглашали даже в профессиональные коллективы, но и в кружке художественной самодеятельности она не смогла заниматься — не хватило терпения.

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

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

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

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

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

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

«ТРУД».

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

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

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

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

4.4. Комплекс «высокомерный творец» («Я+», «ВЫ-», «ОНИ+», «ТРУД+»)

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

Если вы познакомитесь с таким человеком, он охотно начнет рассказывать о своих делах. Вам будет интересно, ибо «высокомерные творцы» — способные, талантливые люди. Успехи у них реальные, «а были бы еще лучше, если бы не мешали некоторые ретрограды, если бы сослуживцы поддерживали, а не вставляли палки в колеса». С вами он готов сотрудничать, ибо «почувствовал в вас настоящую творческую личность». Уйдете от него очарованными. Но остерегайтесь углублять личные отношения. На деловом уровне вы сможете долго и продуктивно общаться, если во всем будете соглашаться с ним. В семье мир с «высокомерным творцом» может быть сохранен только за счет постоянных уступок.

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

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

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

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

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

А теперь пример.

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

Конечно, такие данные позволяют поставить диагноз постгриппозной астении, ну, в крайнем случае, заподозрить постгриппозный арахноидит. Но давайте поработаем с вами в технике сценарного перепрограммирования, и вы убедитесь, насколько легче предсказать судьбу, правильно определив социоген. Родилась К. в семье служащего. Отец в воспитание детей никогда не вмешивался. Главой семьи была мать. К., сколько себя помнит, всегда была обидчивой и капризной, но мать старалась удовлетворять все ее требования. Ситуация резко изменилась, когда через пять лет родилась младшая сестра и мать всю любовь и внимание переключила на нее. На К. обрушились упреки, унижения и оскорбления. В отместку девочка старалась также сделать что-то плохое. Как-то она спряталась под стол, накрытый скатертью, и просидела там несколько часов, наблюдая суету и волнение, связанные с ее поисками. Мать называла ее глупой, неблагодарной, некрасивой, пророчила неудачную судьбу: «С такой внешностью не выйдешь замуж. С таким характером ты никому не нужна». К. стала чувствовать себя в семье чужой. Развилась неприязнь к матери (за плохое отношение), к отцу (за то, что не защищал ее), к сестре (за то, что все блага доставались ей). Рвалась на улицу к детям, но мать не пускала, заставляя следить за младшей сестрой (типичная родительская ошибка). Без посторонней помощи К. научилась читать. С шести лет стала заниматься музыкой и английским языком. Преподаватели ею были довольны. Для девочки же это были самые светлые часы: чувство одиночества как бы отступало. В школу К. пошла с большим энтузиазмом. А теперь определите, как складывались у нее здесь отношения? Да, действительно, К. очень быстро перезнакомилась со своими одноклассниками, но вскоре выяснилось, что по уровню своего развития она их превосходит, и дружбы, естественно, не получилось. К. всегда стремилась доминировать,

перевоспитывать своих партнеров. Пока они ей подчинялись, терпели ее саркастические замечания, казалось, что все идет хорошо. Но если кто-нибудь из друзей возражал ей, наступал разрыв по ее инициативе. Довольно скоро К. опять осталась одна, перессорившись со всеми одноклассниками.

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

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

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

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

Но вернемся к нашей героине. Университет она окончила, как вы сами догадываетесь, с отличием. Другого варианта и быть не могло (действие социогена). Теперь мне хочется написать: «И поступила в аспирантуру». Такова логика событий. Но нет, жизнь внесла свои коррективы. Просто в этом году места в аспирантуре не было, и К. пошла работать в школу. «Там я соприкоснулась с такой рутинной, что стало тошно». Начались конфликты с преподавателями, администрацией школы. Никому ничего не могла доказать. По вечерам, оставшись одна, часто плакала, но утром, сцепив зубы, шла на работу.

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

Что же было дальше? К. перешла работать на кафедру в университет. Общение с

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

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

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

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

Нетрудно догадаться, что диссертация К. была высокого качества (по ее материалам она потом написала блестящую научную монографию). Так за что же ее подвергли критике? За несвоевременное окончание работы, за чисто технические просчеты, за несоблюдение некоторых формально-бюрократических моментов яри оформления документов. И в» всех выступлениях звучал один мотив: работать труднее, чем критиковать. После этого состояние К. ухудшилось, слабость, утомляемость усилились, то и дело появлялись различные неприятные ощущения во внутренних органах. Старалась не посещать врачей, но тем не менее обследовалась для исключения тяжелого заболевания почек, желудочно-кишечного тракта. В настроения все большее место стали занимать депрессивные компоненты.

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

Теперь попробую показать вам стратегию и тактику коррекции этого комплекса. Стратегия проста и совпадает с общей стратегией сценарного перепрограммирования:

формирование структуры «демократической общности». Что же касается тактики, то здесь прежде всего замечу следующее: слова психолога должны быть рассчитаны очень точно, как доза лекарства. Ведь слово так или иначе воздействует на эмоциональное состояние человека, влияет на все сферы деятельности организма, в том числе и на обмен веществ. При положительных эмоциях организм сам вырабатывает те или иные лекарственные вещества, причем в самой оптимальной дозировке.

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

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

Таким образом, при работе с К. (пациенту я никогда не говорю, что буду его лечить, а говорю, что мы с ним будем вместе работать) можно опереться только на позицию «Я». И тогда появляется фраза: «Очень рад, что вы ко мне пришли. Я давно не встречал такого целеустремленного, талантливого человека и буду доволен, если смогу вам помочь». (К. действительно в процессе беседы невольно продемонстрировала свой блестящий ум и громадную эрудицию.) Какие чувства и мысли должны вызвать эти слова? (Те, кто обучался у меня психологическому айкидо, знают, что чувствами и мыслями человека можно управлять.) Ну, во-первых, чувство облегчения: «Наконец-то встретился человек, который меня понял». И действительно, К. сразу как-то успокоилась. У табуретки временно появилась ножка «ВЫ». Вот и произошел тот самый «перенос», о котором говорил Фрейд. Естественно, у нее появился интерес ко мне, а это уже выброс эндорфинов, так что облегчение имело вполне объективный характер. Далее между нами произошел такой диалог.

Я: *И зачем вы мечете бисер перед свиньями!*

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

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

К.: *Но это значит идти на компромисс!*

Я: *Да, а как же!*

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

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

К.: *Что же мне делать?*

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

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

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

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

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

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

Я: *Овладеть системой психологического айкидо.*

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

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

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

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

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

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

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

В настоящее время у К. все хорошо. Она активно ведет научную работу. Старое дает о себе знать, поэтому иногда К. ввязывается в конфликты. В этот период возникают легкие

невротические симптомы, которые держатся недолго и после анализа поведения быстро проходят. На следующий день К. старается исправить допущенную ошибку. По возможности мы сотрудничаем. Ее замечания по поводу моих произведений я никогда не оставляю без внимания.

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

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

А об Онегине?

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

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

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

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

4.5. Комплекс «гадкий утёнок» («Я-», «ВЫ+», «ОНИ+», «ТРУД+»)

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

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

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

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

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

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

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

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

А сейчас я расскажу об одном «гадком утенке».

Двенадцать лет назад, когда я только начал заниматься сценарным

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

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

В семье девочка была одинокой. Из детства помнит только, что любила сидеть на крыльце и мечтать об отце, погибшем на войне. Эти мечты прерывали окрики матери. Л. чувствовала себя забитой и дурнушкой. Завидовала матери и братьям, таким красивым и бойким. Старалась добиться внимания матери и братьев усердным выполнением всех их поручений, думается, вам нетрудно ответить на следующие вопросы. Как Л. училась? Как складывались у нее отношения со сверстниками? В какие периоды с ней играли, а когда гнали от себя? Как она себя чувствовала в школе? Подумайте немного, а потом читайте дальше.

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

А теперь еще вопрос. Пока жизнь выглядит еще более или менее терпимой; когда же начнутся настоящие неприятности? Естественно, в период полового созревания. Ведь Л. была красивой, но считала себя дурнушкой без шансов устроить личную жизнь. И здесь, как и у К; благо превращается в зло. Только у К. в зло обратился ее ум, а у Л. -ее красота. Януш Корчак писал, что красивого следует воспитывать иначе, чем некрасивого. В народе давно подмечено, что не красота приносит счастье: «Не родись красивой, а родись счастливой». Я собираюсь более подробно рассказать об этом в своей книге «Психология красоты». Сейчас только отмечу, что красивые легче и чаще попадают в сценарии, что и случилось с Л.

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

Вокруг нее в школе поднялся шум. Парни недовольны ее неуступчивостью, а девушки тем, что при дефиците мальчиков она на себя отвлекала нескольких. Будь у Л. другой социоген, она скоро бы определилась а своем выборе. А так, конечно, не желая этого,

настроила против себя всех. Естественно, Л. обвиняла обстоятельства. Ведь она никому ничего плохого не делала и вела себя, как учила мама.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Сегодня, когда ко мне на прием приходит «гадкий утенок», я его сразу направляю в стационар, ибо здесь за малым количеством жалоб кроется тяжелое внутреннее состояние, и держу два срока (первая неделя — общеукрепляющее лечение и отдых). Больше всего «гадким утятам» помогают обучающие методики (опора должна быть на позицию «ТРУД»). Учатся они великолепно, но в дискуссию на первой группе не вступают. На второй группе я часто обращаюсь к ним с вопросами, прошу высказать свое мнение. Отвечают они, конечно, великолепно и остаются в центре внимания в больнице и в вечернее время. Таким образом незаметно для себя «гадкие утята» приобретают навыки лидера. Успехи вызывают у них большую радость, но если они сменяются неудачами, что, в общем-то, неизбежно, «гадкие утята» очень расстраиваются. Поэтому групповую работу следует дополнить индивидуальной. Опираясь на их способности, я нахожу задание, которое они могут выполнить с блеском. Так, владеющего английским языком прошу уточнить мой перевод, художника — сделать рисунок по моему наброску. И опять здесь «гадкий утенок» тренирует навыки лидера, причем управляя мной, врачом. Он находит ошибки в переводе, а черновой набросок превращается в рисунок, и мне не нужно кривить душой, расхваливая пациента.

Дорогие педагоги и руководители! Найти талантливого человека и даже гения легче

всего среди «гадких утят». Помогите гадкому утенку стать лебедем, и вы не останетесь в накладе.

«Гадкие утята»! Не падайте духом! Да, пробиться вам трудно. Но уж если вы пробились, основательность ваших знаний и навыков позволит вам спокойно находиться на вершине.

4.6. Комплекс «творческий сноб» («Я+», «ВЫ+», «ОНИ-», «ТРУД+»)

Личности с данным комплексом имеют узкий круг близких людей, с которыми у них довольно глубокие эмоциональные связи и достаточно интенсивные эмоциональные контакты. В этот круг входят родственники, единомышленники на работе или в неформальной группе. Отсутствие широкого круга общения компенсируется глубиной эмоциональных связей и широтой духовных интересов. «Творческие снобы» увлечены своей работой. При этом имеются значительные успехи и перспективы. При хорошем психологическом климате в микрогруппе и на производстве они чувствуют себя неплохо.

Недостатки данного комплекса обнаруживаются тогда, когда условия существования в микросоциуме оказываются неблагоприятными. Например, не складываются отношения дома или на производстве. Изменить ситуацию не удастся, а минус в позиции «ОНИ» затрудняет принятие решений, связанных с радикальными переменами в своем окружении (развод, переход на другую работу и пр.).

Так, например, большинство моих клиентов, находящихся в браке, не были удовлетворены своими семейными отношениями. Тем не менее на разрыв брака не шли. Когда же они заболели или с ними случались неприятности, их мужья (жены) сами бросали их. Страх перед новым приводил таких людей к стремлению сохранить ближайшее окружение, в результате чего вольно или невольно они попадали в зависимость от своих близких или сослуживцев, которые основательно их эксплуатировали. Сохранение отношений шло за счет уступчивости «творческих снобов».

Они никогда без супругов не ездили в отпуск. Если же случалось отлучаться из дому в командировку или на учебу, то свободное время проводили в одиночестве, не сумев завести приятелей и тоскуя по близким. Я знал одного врача, который курсы повышения квалификации проходил только в родном городе, а когда заболел, так и не поехал на курорт один.

Почти у всех моих «творческих снобов» было высшее образование. Клиенты со средним образованием продолжить учебу не могли, как правило, из-за материального положения в семье или нерешительности. Учеба давалась им легко, но экзамены из-за волнений превращались в муку. Они также испытывали большие трудности при публичных выступлениях.

Воспитать «творческого сноба» легче всего из флегматика, но подойдут и другие типы темперамента. Воспитывать ребенка лучше всего в стиле «избавителя». Здесь нужны примерно такие разговоры: «Не водись с этой девочкой. Она из плохой семьи». Впрочем, сгодится и стиль «преследователя». Главное, чтобы появился минус в позиции «ОНИ», потом все это наполнится конкретным содержанием в виде сословной, возрастной, половой, национальной розни.

Посмотрим же, как это делается. Ко мне на прием пришел М. - молодой мужчина 25 лет с внешностью английского шкипера и предъявил жалобы на головные боли, усиливающиеся при умственном и физическом напряжении, навязчивый страх, что лопнет сосуд в голове и начнутся те мучения, которые он испытал несколько лет назад, перенеся черепно-мозговую травму. Порой ощущает нехватку воздуха, что вынуждает его делать глубокие вдохи и закапывать в нос сосудосуживающие средства. Повышена утомляемость, иногда беспокоят сердцебиения, потливость, почти постоянно отмечаются подавленное

настроение, внутренняя тревога, усиливающаяся при общении с малознакомыми людьми. Напряжение немного уменьшается после быстрого сгибания правой руки в локтевом суставе. Попытка удержать эти движения вновь вызывает напряжение. Частота движений — одна-два в минуту, при волнениях она увеличивается. Во время сна движения исчезают. Невроз навязчивых состояний — таков диагноз. Он легок и для неспециалиста. М. я госпитализировал.

А теперь давайте вместе проследим его жизненный путь. (Я пользуюсь в основном выдержками из автобиографии и отчетов М.)

Родился М. в семье служащего. Первым и единственным ребенком. Отец — известный в городе преподаватель иностранных языков и переводчик. Это внешне самоуверенный, имеющий узкий круг общения, рафинированный интеллигент, который увлекался литературой, философией, эстетик». У него однажды после физического усилия появился навязчивый страх, что произошел разрыв кишечника. Обращался за помощью к психиатру. Состояние это прошло через две недели и более не повторялось. Мать — инженерно-технический работник. Тревожная и одновременно скандальная, старалась всегда настоять на своем.

В первые годы жизни физически и психически М. развивался нормально. Родители и бабушка, характер которой повторила мать, конфликтовали. В семье часто происходили скандалы. Отец обычно уходил к друзьям, а ссора между матерью и бабушкой продолжалась. Нередко бабушка разрешала спор таким образом: «Я иду топиться в Дон!» (Дом, где жила семья, располагался на набережной.) Тогда мать поднимала М. к форточке и заставляла кричать: «Бабушка, не ходи топиться!» Вот как описывает свои переживания М.: «Я плакал, не понимая, что все это означает, почему мама заставляет меня кричать, почему она меня шлепает, когда я не кричу, а просто плачу. Видимо, это повторялось не одна раз. потому что более яркого воспоминания детства в моей памяти нет». Уже в раннем возрасте у М. были затруднены новые контакты. «Мне было три года, я выбежал во двор, увидел в песочнице детей и подошел к ним. Тут одна девочка постарше набрала горсть песка, подождала, когда я подойду совсем близко, и бросила песок мне в глаза. Помню сильную боль я крик. Кричали наши матеря. Моя кричала: «Посмотрите, что сделала ваша Лариса! Она ослепила моего ребенка!» Ее мать отвечала: «А хоть бы и убила, вы еще одного заведете!»

Здесь, мне кажется, ключевой момент в формировании «ОНИ-». Но причиной тому не «плохая девочка», а семейное воспитание, которое сделало мальчика напуганным. Скорее всего он подходил к песочнице робко, неуверенно, и поэтому-то девочка и бросила ему в глаза песок. Здесь имеет значение и возникший скандал: своя мама защищала, а чужая мама вполне была готова к его смерти. Поэтому если позиция «ВЫ» из-за домашних ссор была неустойчивой, то после этой сцены значительно упрочилась. Что же касается позиции «Я», то здесь скорее всего плюс: роль судьи обязывает, а ведь бабушка его слушалась и не топила.

Еще одно хотелось бы здесь подчеркнуть. Ребенок был орудием примирения между бабушкой и матерью. Он невольно выполнял ту самую роль, которую в семье ребенку играть труднее всего. Даже собаки в эксперименте давали нервный срыв, когда разница между кругом и эллипсом становилась трудно различимой. А каково детям, когда между родителями ссора и каждый из них тянет ребенка в свою сторону? Такие ситуации мы часто рассматриваем на тренингах и учим родителей выводить детей из своих конфликтов. Плохо, если ребенок против вас, но так же плохо, если он примет вашу сторону.

Но вернемся к М. Социоген уже сформирован. Теперь нетрудно представить, что будет происходить дальше.

М. определили в детский сад. Когда мать приводила его туда и собиралась оставить,

он цеплялся за ее платье, начиная плакать, кричать, кусаться и царапаться. Когда же его все-таки отрывали от мамы, он забивался в угол и не подходил к детям, бегавшим вокруг него. «Я не помню, чего боялся. Вся атмосфера детского сада казалась нестерпимо чуждой, враждебной. Возможно, это была встреча с агрессивностью некоторой части детей, которая заставила меня замкнуться». Так прошел месяц, и родители вынуждены были забрать М. из детского сада и продолжить воспитание в домашних условиях. Когда М. было пять лет, его как-то оставили надолго одного в квартире. С наступлением темноты ему стало страшно. Свет включить он не смог. Забился в угол и проплакал до прихода родителей. С тех пор у него появился страх темноты. Чуть позднее родители разошлись, и мальчик стал жить с мамой и бабушкой. В семь лет у М. была диагностирована закрытая форма, туберкулеза: «В больнице я столкнулся с такой же невыносимой детсадовской атмосферой. Продержался здесь не более недели. Родные добились моего перевода на амбулаторный режим».

В школу М. пошел с удовольствием, но я там отношения с детьми не сложились, хотя один друг был. После серьезного конфликта возникло стойкое отвращение к коллективным действиям всякого рода. Когда больной учился в первом классе, Девочкин на 23 февраля подарили мальчикам игрушечные автомобили. Ребята, в том числе и М., договорились подарить одноклассникам на 8 Марта духи. «Задумано было хорошо. Все держались загадочно и с достоинством. Девочки пытались угадать, что же мы им подарим... И вот тут произошло событие, которое я так хорошо и отчетливо помню. Девочка, которая сидела со мной за одной партой, на перемене сказала мальчикам, что знает содержание подарка. Мальчики, не спрашивая, что именно мы хотим подарить, потребовали от нее имя информатора. Она назвала мое имя. Почему она решила так сделать, я не знаю.

Я стоял в конце коридора у окна и читал книгу, когда меня схватили и потащили в темный угол коридора. Там меня «распяли», как Христа, на стенке. Несколько человек держали меня за руки и ноги, а остальные подходили и били кулаками и йогами. Били почти все: ребята, хорошо относившиеся ко мне, и хулиганы из «плохих» семейств, и безразличные ко всему. Каждый удар сопровождался криком: «Предатель!» Я не понимал, за что меня бьют. Мне сильно разбили нос, подбили оба глаза, наставили ишиек на голове; все тело было в синяках. Те, кто держали меня, просили бьющих: «Держи теперь ты, я хочу ударить его сильнее». Казалось, прошла целая вечность. На самом деле перемена длилась десять минут. Когда прозвенел звонок, все бросились в класс, оставив меня лежать на полу. Я с трудом встал и побрел домой, не надевая пальто.

Эта история прогремела на всю школу. Было закрытое разбирательство. Девочка, «настучавшая» на меня, сказала, что она пошутила, все участники избиения подходили ко мне гуськом извиняться (неискренне, конечно). Я же вынес из этой истории глубокое убеждение: жизнь устроена несправедливо, в ней хозяйничает физическая сила, люди предпочитают не думать, а вешать ярлыки, коллектив лишь усиливает эту несправедливость и жестоко подавляет всякое проявление индивидуальности. Также появилась неприязнь к женскому полу. Не люблю я с тех пор и праздник 8 Марта. Что-то неприятное шевелятся в глубине души в этот день».

А теперь позвольте мне прервать повествование. Внешне все это представляется как досадный случай: в классе оказалась маленькая негодяйка. Однако внимательный анализ показывает, что здесь — действие социогена. Если бы у М. в позиции «ОНИ» был плюс, он не стоял бы в конце коридора, читая книгу, а играл вместе с ребятами. (Конечно, негодяйка нашла бы кого-нибудь другого и пакость все равно бы сделала, так как она была в своем сценарии, но это уже совсем другая повесть.)

Судьба М. - быть битым, и это должно было повториться не один раз. Попутно хочу подчеркнуть, что здесь мы видим яркое проявление стадного чувства, эмоциональное заражение, которому более всего подвержены люди, не умеющие самостоятельно мыслить. Не думаю, что судьба теперь уже взрослых мальчиков, участвовавших в избиении,

сложилась благополучно. И еще один момент: так зарождается дедовщина, и, конечно, понятно, где следует начинать профилактику — в школе, которая должна научить ребят думать.

Но вернемся к М., у которого минус в позиции «ОНИ» стал еще более выражен. Можно предсказать, что у него будут затруднения в общении с женским полом.

Лет с десяти воспитанием сына достаточно регулярно стал заниматься отец. «Был установлен строгий режим: после школы- за Дон. Если зима — бег раздетым по пояс, растирание снегом, подтягивание на крепкой ветке дерева. Если лето — купание, бег, хождение на руках, упражнения с грузом. Дома- английский язык, уроки. Такой режим позволил мне за полгода стать крепким, подтянутым, приобрести иммунитет к простудным заболеваниям и выучить английский язык. Одновременно шел процесс приобретения общей культуры (постоянные беседы с отцом, его личный пример)».

Вы сейчас наблюдаете тот момент, когда из одной «оранжереи» (плохой) М. попадает в другую (хорошую), но так как социоген от этого не меняется, это не может изменить его судьбу. Здесь будет действовать закон порочного круга. Чем больше он будет отрываться от сверстников, тем труднее будут даваться новые контакты. Одиночество должно углубиться.

Примерно с 11 лет появились навязчивые движения. М. периодически то дергал кистью правой руки, то высоко поднимал брови, то рычал. Навязчивости чередовались, сменяя одна другую. Родители М. неоднократно прибегали к помощи невропатолога и психиатра, которые назначали успокаивающие средства, но это эффекта не давало. Обращались к знахарям, пытались насильно удерживать мальчика от навязчивых движений, но от этого их выраженность только усиливалась. Отец к тикам относился спокойнее, и при нем они наблюдались реже.

С возрастом занятия с отцом становились все серьезней и углубленней. Кроме английского языка. М. изучил немецкий и французский, начал заниматься философией по английской книге Рассела «История западной философии». «Это было нечто вроде философской дискуссии на английском языке. Прочитаю одну главу, познакомлюсь с Лейбницем или Кантом и говорю с отцом о мировоззрении этих мыслителей, ищу недостатки, нахожу достоинства. В восьмом классе я принимал участие в занятиях кружка любителей английского языка, причем выступал как преподаватель, хотя здесь занимались люди 30–40 лет.

Все было бы хорошо, способности, видимо, у меня были, но во всем этом был один недостаток. Дело в том, что я не мог найти общего языка со сверстниками. Мне просто не о чем было с ними говорить. Когда они играли в фантики, я читал Шопенгауэра. Если я пытался что-то им рассказать, они крутили у виска указательным пальцем или просто смеялись надо мной. Поэтому я тянулся к людям взрослым, я то весьма избирательно. Моими друзьями были преподаватели университета, научные работники, поэты. Однако взрослые люди не могут быть друзьями ребенка в полной мере. Всегда остается настороженность, приниженность какая-то...»

Взрослые! Еще раз прочитайте последние два предложения. Тянутся к нам дети, но мы их отталкиваем своим пренебрежительным отношением, потому что демократы мы на словах, а внутри нас высокомерие, и дети это чувствуют. *Ведите себя с детьми на равных, я им не нужны будут сверстники.* Не сверстники нужны ребенку, а равноправие, уважение и признание важности его интересов! Неправ М. Взрослые могут быть друзьями ребенка. Если вы не можете, то поучитесь. Те, кто успешно прошел у нас психологический тренинг, могут у неплохой, по нашим представлениям, мамы увести за 10–15 минут годовалого малыша. Ребенок еще не успел стать рабом. Дайте ему свободу, и вы его «поработите», никуда не уйдет он от вас, не нужны ему будут друзья-сверстники. В системе воспитания сложилась

парадоксальная ситуация. Закладывает фундамент личности педагогически неумелая, нередко сама несчастная мать. До трех лет маленького человека выращивает медсестра, с трех до семи — воспитатель детского сада со средним образованием. Педагог с высшим образованием попадает на его пути только в пятом классе, еще более квалифицированные педагоги — в институте.

Я не утверждаю, что на последующих этапах нужны малограмотные преподаватели, но и в грудном возрасте у ребенка должен быть квалифицированный педагог. В США грудных детей из обеспеченных семей воспитывают профессора, специалисты в области психологии. Нам до этого далеко. Но я посоветовал бы мамам, кроме любви к ребенку, приобрести не менее ценное — навыки правильного воспитания. Мне очень понравилась мысль одного директора детского интерната для умственно отсталых детей: «Не люблю я разговоры о любви к детям. Любить я должна мужчину. А здесь нужен высокий профессионализм». Выпускники этого интерната были очень приспособленными к жизни.

Но давайте опять вернемся к нашему герою.

«Своих же однокашников я иногда начинал презирать. Таким образом, все время меня не покидало чувство глухого недовольства собой и окружающими». Навязчивые движения продолжались. «Если» 11–12 лет я мог рычать, то к 17-18-летнему возрасту перевел тики внутрь (например, напряжение мышц брюшного пресса). Объяснение им давал обыденное: «Я — нервный человек, тики у меня врожденные, я всегда буду под их властью».

После окончания школы, как вы сами понимаете, с золотой медалью, М. поступил в университет на механико-математический факультет. По-прежнему у него был узкий круг знакомых с общими интересами. Среди них уже были и сверстники, дружбой которых он весьма дорожил. Нередко помогал друзьям я ущерб себе. О том, что такие отношения не были взаимными, что он подвергался эксплуатации, М. понял уже после лечения.

Систему взглядов и социоген наглядно демонстрируют следующие рассуждения М.: «С детских лет у меня появилась такая черта, как безусловное предпочтение старости молодости. Я понимаю, что это не совсем нормально, но ничего поделать с собой не могу (вы уже заметили, что М. критически относится к себе, но социоген оказывается сильнее. — М.Л.). Мое отношение к детям во многом совпадает с моим отношением к женщинам. Передо мной всегда был пример отца, и сравнение его с другими родственниками, в основном женского пола, всегда было в его пользу. Мой дальнейший жизненный опыт все более меня убеждает в этом (опять характерный для сценария порочные круг. — М.Л.). С недостатком опыта, агрессивностью, даже глупостью у ребенка можно бороться, женщину же не переделать (мужчину, кстати тоже. — М.Л.). Но если воспитанием детей заниматься интересно, то воспитанием женщин — не интересно и даже вредно для психического здоровья, к тому же это ни к чему не ведет. Возможно, я неправ, но попробуйте убедить меня в обратном. — Здесь нет никакой патологии — я отчетливо гетеросексуален.

Все идет от ясного понимания моих конфликтов с противоположным полом. Беда все та же: я пытаюсь вовлечь женщину в круг своих интересов, поскольку считаю, что они должны быть близки человеку моего круга. Но то ли мне попадались неинтересные женщины, то ли я слишком требователен и хочу найти у женщины черты, свойственные скорее мужчинам: ясный рассудок, логику, доброту, живость ума, заинтересованность настоящим делом. Я чувствую, что обречен на одиночество. Это меня не радует, но соглашаться на суррогат не хочу. Еще о моем отце. Как я сейчас понимаю, он стремился к тому, чтобы я получил элитарное образование. До 16-17-летнего возраста он много занимался со мною, давал мне максимальную нагрузку, не позволяя отвлекаться, а затем, после поступления в университет, резко прекратил ежедневные встречи, бросив одного в житейском океане (из «оранжереи» — в «грунт». — М.Л.). Идея, в моем представлении, правильная, заключалась в следующем: поскольку» плохо знаю практическую жизнь, мелкие беды окажут на меня сильное воздействие, и я сразу приобрету стойкий

иммунитет против житейских невзгод. И действительно, первое время я держался сносно, но потом то ли иммунитет пропал, то ли психика оказалась слишком ранимой (ни то ни другое, — действие социогена. — М.Л.). Я начал сталкиваться с ситуациями, требующим» от меня значительного душевного напряжения. Образование и воспитание, данные отцом, заставляли меня смотреть на жизнь глазами человека честного, бескомпромиссного, а жизнь оказалась совсем не такой, какой я ее представлял по книгам, что вызывало у меня сильнейший протест против людей, старающихся как-то изловчиться, пролезть, обвести всех вокруг пальца, обмануть. Я говорил таким людям в лицо все, что о них думаю. Это принесло мне много неприятностей и еще более укрепило мою неприязнь к миру бездуховных личностей (опять порочный круг. — М.Л.).

Разлад между миром внутренним и внешним длится до сих пор, хотя острота чувств уже притупилась, сменившись безысходностью и тоской. Я понял, что внешний мир изменить нельзя, а все мое существо сопротивляется преобразованию мира внутреннего. Это не дает мне успокоения, всегда в глубине души — тревога».

После окончания университета М. с большим интересом и увлеченностью работал в НИИ. Как-то поехал в горы по туристической путевке (через восемь месяцев после поступления на работу). Там не мог найти контакта с группой («неинтересные люди, неинтересные разговоры»), я в коллективные походы не ходил, предпочитая одиночные лыжные прогулки. Во время одной из таких прогулок упал, потерял сознание. Долго лежал на снегу, тока его не нашли. И опять здесь мы видим действие социогена. Ведь при другом социогене он был бы в коллективе.

Травма оказалась тяжелой. Были признаки перелома основания черепа. Последствия весьма неприятные: был нем, не мог ходить, пропали правые поля зрения, нарушилась координация движения, образовался провал в памяти (М. не помнил, что было с ним в течение последних шести лет). В связи с последствиями черепно-мозговой травмы (половинная слепота, отсутствие обоняния, нередко — головные боли) М. получил II группу инвалидности. Когда он выздоравливал, т. е. учился ходить, говорить, то чувствовал себя нормальным человеком: навязчивости исчезли. Я хочу обратить ваше внимание на эту деталь: как только действия стали верными и полезными для организма, невротические реакция исчезли.

Первое время на работе и дома к М. относились с повышенным вниманием, старались оградить от избыточной нагрузки. Его это тяготило (гиперсоциальность, предъявление к себе повышенных требований), и он старался работать, как и раньше. Но тогда начинали усиливаться головные боли и утомляемость. Постепенно требования на работе стали возрастать (или ему так казалось в силу повышенной невротической чувствительности). «Получилось так: я не могу работать в полную силу, а от меня требуют, причем требуют не прямо, а как-то вскользь, с помощью упреков разной силы. Пока я был здоров, на меня делали ставку, когда заболел, от меня отвернулись. (М. несправедлив, ведь как инвалида II группы его могли просто уволить. — М.Л.) Видимо, ничего необычного в этом нет. Зачем мучиться с инвалидом, который может подвести в самый ответственный момент, как это происходит сейчас (М. поступил в клинику в конце декабря, в период годового отчета. — М.Л.)?»

Будь отношения с начальством чисто формальными, все было бы проще, но они до этого были вполне дружескими, а теперь возникла проблема. Как найти обеим сторонам необходимое равновесие? Я понимаю свое начальство, ему тоже нелегко, ведь оно отвечает за работу перед еще большим начальством, но как быть мне? На яервни взгляд, лучше всего было бы уйти с этой работы и найти что-нибудь поспокойнее, но здесь возникает множество проблем. Прежде всего — моя диссертация. Я создал модель, провел много экспериментов, я бросаю работу ж» полпути жалко. К тому же я привык к некоторым сотрудникам, я расстаться с ними мне бы не хотелось.

Чувствую необходимость и желание работать, но работаю медленно. Начальстве недоволено, а меня охватывают беспокойство, раздражение. Тема работы становится

нулевым, я мучаюсь, самочувствие ухудшается еще больше, усиливаются проявления болезни. Все это осложняется конфликтами с родственниками, друзьями, подругой, и положение представляется безысходным. Спасете от безысходности — тики. С помощью тиков я стараюсь отогнать неприятные воспоминания о человеке, события, погасить внутреннее беспокойство и напряжение».

Дорогой мой читатель! Конечно, вы увидели порочные невротические круги, защитный характер невротических симптомов и действие социогена, приведшего ко всему этому. И вам уже ясно, что если социоген у больного не изменится, помочь ему невозможно.

И действительно, состояние М. ухудшалось, нарастала утомляемость, снова появились сильные пульсирующие головные боли. М. обратился к невропатологу, но тот ухудшения в неврологическом статусе не выявил, однако назначил курс рассасывающей терапии. (Если бы врачи знали проблему неврозов, они хотя бы не брались за лечение. Впрочем, куда деваться, квалифицированных психотерапевтов все еще мало, и такие больные чаще попадают к целителям, экстрасенсам, астрологам, что еще хуже.)

Беседы с врачом о том, что ему ничего не грозит, успокаивали ненадолго. М. был также проконсультирован психиатром, который назначил седуксен по одной таблетке три раза в день, а больничного листа не дал. Больному стало еще хуже, ибо ему пришлось преодолевать слабость, которая была обусловлена болезнью, и торможение, вызванное успокаивающим средством.

Анализ состояния и действия социогена М., проведенный по ходу изложения, освобождает меня от длительных рассуждений и позволяет ограничиться небольшим резюме. У М. комплекс «творческого сноба» («Я+, ВЫ+, ОНИ-, ТРУД+»). Декомпенсация наступила, когда ослабла позиция «ТРУД». Не следует преувеличивать здесь значение черепно-мозговой травмы. Она просто ускорила развитие декомпенсации. Так, М. продержался бы еще несколько лет, но нарастающее внутреннее напряжение вследствие действия социогена привело бы к развитию соматического заболевания (помните, туберкулез в запасе уже имелся).

А теперь попробуем провести коррекцию рассматриваемого комплекса. Нетрудно догадаться, что и здесь упор необходимо сделать на «Я». При этом следует снять все ограничения на контакты и действия. На первых занятиях в группе и во время индивидуальных бесед с врачом «творческие снобы» не сразу раскрываются. Однако слушают они очень внимательно, и можно уловить их невербальные — мимические и пантомимические — ответы. Освоившись, «творческие снобы» становятся достаточно активными. Как и «гадкие утята», они выполняют все инструкции, что довольно быстро дает хорошие плоды.

Если положительный результат быстро не достигается, под различными предлогами они начинают избегать занятий, а если и присутствуют на них, ведут себя пассивно, не стремятся к овладению методиками и все подвергают сомнению. Иногда в группе находят партнера-скептика, с которым многозначительно переглядываются и перешептываются, когда остальные с энтузиазмом занимаются. На начальных этапах работы «творческие снобы» стремятся к индивидуальным беседам с врачом, и без предварительной подготовки групповой тренинг может быть неэффективным, особенно тогда, когда проблемой является семейный конфликт или сексуальная дисгармония.

Хочется предостеречь психолога: *иногда через несколько занятий у «творческого сноба» наступает значительное улучшение.* Он становится активным. Но сделать окончательный вывод можно лишь после перевода «творческого сноба» в другую группу. Если здесь он сразу начинает работать без периода адаптации, то улучшение действительно имеет место.

Так как «творческие снобы» склонны к учебе и самоанализу, перед ними следует ставить дидактическую задачу: научиться грамотному общению не для того, чтобы перевоспитать партнера, а для того, чтобы продуктивно общаться с возможно более

широким кругом лиц и даже с теми, кто вызывает у них негативную реакцию и раздражение. Неплохо здесь применить транзактный анализ. Охотно изучают они и психологическое айкидо.

Индивидуальные задания помогают выработать психологическую гибкость и научиться быстро входить в продуктивный контакт с малознакомыми людьми. Для этого пациентам предлагается познакомиться с наибольшим количеством больных, находящихся в отделении, попытаться самим начать общение в транспорте, очереди, на улице и т. п.

Очень важно преодолеть гиперсоциальность «творческих снобов», показать относительность их жизненных принципов, продемонстрировать, что их абсолютизация приводит к нарушению общения и постоянному фоновому эмоциональному напряжению. **Трудность этой задачи заключается в том, что такие люди руководствуются в общем правильными принципами, но проводят их в жизнь прямолинейно, без учета конкретной ситуации.** В связи с этим они исключают из числа заслуживающих внимания и уважения тех, кто данных принципов не придерживается. Для «творческих снобов» специально моделируется ситуация, требующая нестандартного поведения, отступления от общих правил. Отрезвляюще действует на них когнитивная терапия, когда выясняется, что за их застенчивостью и деликатностью кроются страх неудачи, стремление угодить всем и неосознаваемые идеи величия.

Как проходила коррекция комплекса у М., вам станет ясно из его отчета, который он мне представил перед выпиской.

«Что мне дала уже первая беседа с М.Е.? Я впервые в жизни говорил с человеком, который серьезно задумался над моими личными проблемами. А что я слышал раньше? «А-а-а! Ерунда! Здоровый человек, а вообразил себе черт знает что и дергается. Вполне можно и не дергаться!» Родственники пытались насильно отучить меня от тиков — хватили за руку, раздражались, возмущались. В результате я начинал дергаться еще больше. И вдруг М.Е. говорит, что я не должен стесняться своих тиков. Хочется — дергайся, не хочется — не дергайся. Даже наоборот, нужно попробовать дернуть рукой больше, чем хочется, и тогда мне самому станет ясна абсурдность тиков. И действительно, произошло чудо! После недолгих экспериментов я перестал дергаться и отчетливо увидел, что причина тиков не во внешних обстоятельствах, а во мне самом, что надо изменить свое отношение к людям и таким образом достичь желаемого равновесия между внутренним и внешним миром.

При поступлении в клинику я вел себя довольно жестко, критиковал малейший недостаток в поведении медсестер, дергался и считал, что моя тоска здесь может лишь усилиться. Однако произошло обратное! Я, изменив свое отношение к миру, быстро подружился с пациентами клиники и медсестрами, хотя сначала мне казалось, что этого не может быть никогда (мне тоже. — М.Л.).

Конечно, я не стал слепым или глухим, но недостатки людей сейчас вижу в ином свете. Раньше считал, что сужу объективно о достоинствах и недостатках людей, теперь же задался вопросом, а что значит объективно? Для кого объективно? И вынужден был признать — для меня! А как же другие? Они тоже правы, но по-своему. Разве можно обвинять рыбу за то, что она плавает, а не летает? Разве можно обвинять человека за то, что он не получил определенного воспитания и образования? Конечно, нет! Эта, на первый взгляд, простая мысль пробила себе дорогу в моем сознании лишь после бесед с М.Е. и тщательного, правдивого анализа своих чувств. Поняв, в чем корень зла, я с легкостью, удивившей меня самого, избавился от тиков. Они мне стали просто не нужны.

Аналогично избавился и от давивших меня страхов, что в моей голове лопнет сосуд и все пережитое повторится, так как понял, что выработал их в себе сам. Так, на работе меня загружают слишком сильно. Я мучаюсь, и как бы хочу доказать начальству, что я болен, и болен серьезно. Но по внешнему виду я — совершенно здоровый человек. Но ведь я болен! Начинаю лихорадочно искать, что же у меня болит больше всего. Ну, конечно же,

голова! А что может болеть в голове? Конечно же, сосуд, который при умственном и физическом напряжении лопнет. Отсюда страх, который вызывает действительную боль в голове, которая в свою очередь становится поводом для еще большего страха. Получается порочный круг, из которого не вырваться. Но сейчас я понял, что боль обусловлена моей психикой и поэтому она фантомна. Конечно, я далек от мысли, что навсегда избавился от тиков и страхов. Сейчас я не дергаюсь, но если вдруг мне захочется это сделать, я знаю, как справиться с такой проблемой. Понимание прибавляет уверенности в собственных силах, и я смотрю на жизнь веселее».

Через три дня М. был практически здоров. К этому времени я уже два года занимался лечением больных с помощью современных методов психотерапии. Были уже и хорошие результаты, но такого еще ни разу. Так что это было чудом не только для М., но и для меня! Правда, вполне объяснимым чудом. Ведь, судя по отчету, у М. произошло сценарное перепрограммирование.

Но для врача главное — не непосредственный результат, а отдаленный. Всегда мучает вопрос, не будет ли рецидива. На несколько дней навязчивости могут исчезнуть под влиянием гипноза, в результате приема лекарств, да и мало ли от чего. Но потом они возобновляются с новой силой. Поэтому, выписывая М. из клиники, я попросил его прийти ко мне через два-три месяца с отчетом о том, как протекала у него жизнь после выздоровления. Его я и привожу ниже с небольшими комментариями.

«После выписки из больницы моя жизнь изменилась. Я подумал, что, если избавился от тика, видимо, смогу избавиться я от других мешающих мне вещей. Во всяком случае, стоит попробовать, ведь у меня уже есть хороший опыт, опровергнувший мои представления о самом себе. На работе я попросил четко определить круг моих обязанностей с учетом состояния здоровья. Раньше они были весьма расплывчатыми, что вызывало различные нарекания в мой адрес. Теперь я проявил твердость, завел специальный дневник, где записываю план работы, согласованный с начальством, и время его выполнения. На необоснованные требования я могу спокойно ответить: «Все идет по плану, я точен и аккуратен». И дела пошли в гору! Довольно быстро написал статью по своей теме, отношения с руководством наладились, приобрел уверенность в себе.

В течение целого года испытывал серьезное психическое напряжение по поводу сложных отношений с подругой. Все мои попытки наладить их разбивались о каменную стену женского упрямства. Я быстро выходил из себя, начинал злиться, но проблемы это не решало. Теперь, вновь встретившись с подругой, я объяснил, что хочу по-настоящему разобраться в наших отношениях. Для меня это был нелегкий шаг: отношения накалились настолько, что я мог ожидать чего угодно.

И вот в течение нескольких недель подруга с большим удовольствием выливалась на мою голову помой, а я отвечал: «Ну что же, дорогая, может быть, ты и права по-своему, но давай посмотрим на это шире...» Я удивлялся сам себе! Раньше не вытерпел бы и минуты таких беспочвенных обвинений, а тут терпел, и, что самое интересное, чем дольше терпел, тем легче становилось слышать их, а потом я и вовсе перестал обращать на них внимание. Я лишь улыбался! И оскорбления постепенно становились менее злыми, а затем и вовсе прекратились.

Несколько дней длилось недоуменное молчание. Затем начался долгожданный серьезный разговор. И он принес свои результаты. Говорили мы долго, много дней, говорили спокойно. Когда она повышала голос, я замолкал, и тон ее менялся. Наконец, она мне сказала: «Ты слишком хорошо меня понимаешь, и это меня не устраивает». Таким образом, мы разошлись совершенно мирно и спокойно, а это для меня большое достижение!»

М. использовал один из приемов психологического айкидо — принцип амортизации, и он дал великолепные результаты. Они расстались мирно и спокойно. Хочу здесь подчеркнуть, что их расставание вполне закономерно, хотя вначале для меня это тоже было неожиданностью. Дело в том, как я уже говорил, что социоген невротика определяет и психологические свойства его партнера. Поскольку М. выздоровел, ему невротичка-подруга стала не нужна, да и он ей тоже. Вот почему у больного неврозом или невротичного субъекта нет шансов встретить достойного партнера. Нет, встречать-то он встречает, но не замечает его. Он в сценарии, он должен сыграть свою роль и неосознанно ищет себе пару по психопатологическому дополнению.

И вас хочу предупредить- *после психологической ра боты многие близкие люди покажутся вам чужими.* Не спешите с ними рвать. Если изменения в вас будут стойкими, через какое-то время и партнеры начнут меняться в желательную для вас сторону. А если нет? Ну что ж.; тогда вы спокойно с ними расстанетесь. Ведь речь идет не о соблюдении правил приличия, а о счастье! А теперь снова обратимся к отчету М.

«Еще одна новая черта характера появилась у меня — общительность. Раньше я был нелюдим, опасался людей, теперь все перевернулось. Чувствую себя свободнее в обществе, более того, стал диск- жокеем. Это настолько поразило окружающих и меня самого, что я до сих пор, как говорится, не могу прийти в себя. Если бы такое мне предложили полгода назад, я бы ужаснулся. Как? Находиться на сцене под прожекторами, под взглядами десятков людей, постоянно шутить, придумывать на ходу остроумные повороты программы, заполнять паузы? Конечно, нет! А теперь я совмещаю научную работу с обязанностями диск-жокея. Как ни странно, я был уверен, что у меня все получится. Люди остались довольны моей дискотекой, за первой была вторая, затем третья... (А ведь это инвалид II группы. — М.Л.). Через некоторое время моя дискотека заняла первое место среди дискотек НИИ города, и мне предложили провести общеуниверситетский вечер, посвященный Дню 8 Марта (вспомните его отношение к женщинам и к тому дню. — М.Л.).

Это было гораздо сложнее дискотеки — вечер включал показ кинофильма, который был снят студентами Ростовского университета, выступления непрофессиональных артистов, официальные и неофициальные речи присутствующих... Возрастной состав аудитории был очень разнообразным, нужно было учесть все вкусы (вспомните его непримиримость. — М.Л.). Я должен был осуществлять контроль за аппаратурой, заполнять паузы шутками, комментировать исполняющиеся песни, а если они были на иностранном языке, то и переводить. Срывов не было! Напротив, вечер, на котором присутствовало руководство университета во главе с ректором, прошел даже успешнее, чем я предполагал. Я получил приглашение принять участие в театральной постановке. Сейчас меня знают многие люди. Если я раньше проходил по коридору института незамеченным, то теперь едва успеваю раскланиваться. И все это за такой короткий промежуток времени! Воистину, чудесными бывают превращения людей!

Кроме того, я загорелся идеей заняться посильным физическим трудом. Конечно, идти разгружать вагоны на станцию я не могу, а вот работа на садовом участке позволила бы мне выйти из анемичного состояния. Сейчас активно изыскиваю возможность получения садового участка. Известную пословицу «В здоровом теле — здоровый дух» я могу в применении к себе перевернуть: «Здоровый дух — путь к здоровому телу».

Наконец я решился представить М. медицинской общественности. На заседании областного Общества невропатологов и психиатров М. вел себя непринужденно и охотно рассказывал о себе. Честно говоря, я ожидал аплодисментов! Но вместо этого была ожесточенная критика. Некоторые коллеги не согласились с моим диагнозом невро- навязчивых состояний, стадия полного выздоровления, и ставили свой: шизофрения, маниакально-депрессивный психоз, психопатия и др. А те, кто был согласен с моим

диагнозом, высказывали сомнение в полном выздоровлении.

Было высмеяно типирование характера по позициям «Я, ВЫ, ОНИ, ТРУД». Никто не просил поделиться опытом. Я был в растерянности: ведь как все просто, и лекарств никаких не нужно, и эффективность очевидна. Но сейчас я понимаю, что все шло по Закону, и то было яростное сопротивление вместо желания перенять опыт. Для того чтобы овладеть личностно ориентированными методами психотерапии, вначале следует избавиться от своего собственного сценария. Только тогда человек начинает видеть других.

Тот контакт, который я предлагаю, — это личность на личность. И здесь право решающего голоса должно принадлежать больному, врач может только советовать, но не настаивать. *А врачи-психиатры привыкли распоряжаться судьбой больных.*, формально соглашаясь, что могут ошибиться, позволяют себе весьма упорно настаивать на выполнении своих рекомендаций при решении таких вопросов, как женитьба (замужество), устройство на работу, переезд и т. п. До сих пор у нас среди врачей, да и среди больных, пользуется успехом такой метод, как гипноз и его завуалированные вариации экстрасенсорика, биоэнергетика, которые на самом деле не что иное, как недирективный гипноз.

Самое сильное сопротивление распространению психотерапевтических идей оказали коллеги, которые ко мне хорошо относятся, по-настоящему хорошо. Без их поддержки и этой книги не было бы. Но идей не принимают! Сейчас я взял на вооружение совет Фрейда, который говорил, что надо просто действовать, и действовать тихо. **«Голос интеллекта тих, но он не устает повторять, и слушатели находятся».**

Прошло три года, и вот передо мной — последний отчет М.

«Садового участка не получил, но огород мне выделяли, и я трудился на нем по мере своих сил. Результатом был неплохой урожай; впервые наша семья получила возможность не ходить на рынок за овощами. В начале июня поехал на две недели на море, в отпуск. Купался в море, заплывал довольно далеко, и ни разу у меня не возникала мысль: «А что, если...»

На протяжении всего описанного периода ни разу не испытал потребности в навязчивых движениях. Конечно, далеко не все в жизни было гладко, однако я научился решать проблемы спокойно, без лишнего эмоционального напряжения. Хорошим подтверждением тому является мое отношение к временному ухудшению состояния здоровья (соматовегетативные проявления последствий черепно-мозговой травмы. — М.Л.). Я не испугался, не стал прибегать к навязчивостям, чтобы «защититься» от ухудшения, а стал лечить свое тело. Результат: тело чувствует себя гораздо лучше, а душа и не думала болеть. Я перестроился навсегда».

Конечно, я был доволен и еще раз продемонстрировал М. врачебной общественности. То же сопротивление и неприятие, но я уже к этому относился спокойно: все идет по Закону.

Как это и должно быть, наши контакты с М. временно прекратились. Но через четыре года он снова появился у меня. Его беспокоила кардиофобия — навязчивый страх, что в любой момент может отказать сердце. Кардиофобия возникла после того, как М. узнал об отношении к нему его высокопоставленных родственников, у которых он гостил в Москве. Приняли они М. неплохо. Не делали никаких замечаний, а отцу написали о нем очень нехорошо. Хватило тридцатиминутной беседы для того, чтобы он успокоился.

Прошел еще год. М. женился. Вначале семейная жизнь протекала более или менее благополучно, но потом выявилась разница во взглядах на жизнь. Семья, куда попал М., отличалась меркантильностью и занималась торговлей. К последней он не был приспособлен и, стараясь увеличить свой недостаточный материальный вклад, много работал на огороде. Ухудшилось неврологическое состояние, появились навязчивые страхи. М. пришлось положить в клинику.

Лечение было длительным, потом М. стал систематически посещать наши групповые

занятия. Постепенно вернулось хорошее состояние, но на психокоррекционные и психотренинговые занятия М. продолжал ходить около полутора лет. К нему; присоединилась и жена. С тех пор состояние М. стабильно хорошее, в семье все благополучно, на работе большие успехи. С 1991 года он по контракту работает в США. Письма свидетельствуют о том, что М. чувствует себя счастливым.

Анализ истории болезни и жизни М., а также многих других моих клиентов и пациентов показывает, как живуч социоген. Об этом говорится и в работах многих психотерапевтов. Мне социоген представляется в виде почти потухшего костра, который, если подбросить сухие ветви неприятностей, опять высоко поднимется к небу. К. Хорни сравнивала организм невротика с тоталитарным государством, где правители (социоген) изощренно издеваются над своими подданными, за счет которых живут. Нам обязательно надо потушить костер и свергнуть жестоких правителей.

Сейчас мне предельно ясно, что в психологической подготовке, психогигиенической работе нуждается каждый, и поэтому я организовываю семинары и провожу занятия. Приходите. Я помогу вам. Следует быть внимательным к своим невротическим стигмам (навязчивости, суеверия, подозрительность, застенчивость, тревожность и т. п.) Ведь если невротическое семя сохранилось, даже после легкого дождя неприятностей может быстро вырасти чертополох невротозов или психосоматических заболеваний.

Я сам порой чувствую тягу старого сценария. Когда-то у меня был минус в позиции «ОНИ». Иногда трудно прекратить изжившие себя отношения, не удастся завладеть вниманием интересного мне человека, и при первом контакте я не всегда выгляжу убедительным. Кто-то из мудрых сказал, что «если хочешь подчинить себе обстоятельства, подчини себя разум; ». И теперь выводы рассудка Помогают мне противостоять тяге сценария, которая постепенно становится все меньше.

Педагоги! Не добивайтесь того, чтобы «творческие снобы» были круглыми отличниками. Пусть они занимаются физкультурой и принимают участие в вечерах. Общайтесь с ними на равных, и вы сможете кое-чему у них научиться.

Руководители! Лучше всего использовать «творческих снобов» в рамках их способностей.

Дорогие «творческие снобы»! Не судите тех, кого вы не принимаете, тренируйте себя на новых контактах. Предлагаю вам такое упражнение. Постарайтесь взять что-нибудь без очереди (пусть это будет ненужный вам товар). Для этого осмотрите всю очередь и прикиньте, кто не откажет. Потом обратитесь к этому человеку с просьбой сделать для вас покупку. Неудача заставит вас подумать и выявить ошибку в оценке, удача даст чувство радости.

Старайтесь почаще беседовать с незнакомыми людьми в трамвае, очередях, длительных поездках. Незаметно наблюдайте за ними и стройте предположения по поводу их поведения. Пройдет какое-то время, и вы научитесь быстро разбираться в людях. Застенчивых людей нет, так же как нет необщительных людей. Под застенчивостью кроется страх неудачи. Хорошая психологическая подготовка этот страх снимает. Каждый хочет, чтобы его поняли. Так вот, не требуйте, чтобы поняли вас, постарайтесь сами понять другого. Желаю удачи!

4.7. Комплекс «раболепствующий тиран»

«Я+, ВЫ-, ОНИ+, ТРУД-»

«Я-, ВЫ+, ОНИ-, ТРУД+»

Все рассмотренные выше комплексы относятся к стабильным. *Эти* значит, что и «Евгений Онегин», и «высокомерный творец», и «гадкий утенок», и «творческий сноб» стабильны во всех своих жизненных проявлениях. хотя иногда при «Я +» они могут действовать как личности «Я-», и наоборот (иногда «гадкие утята» проявляют чудеса

храбрости не только в труде, но и в межличностных контактах, а после приступа храбрости становятся еще более робкими'). Такие моменты, во-первых, бывают редко, во-вторых, не определяют общего стиля жизни и ее основных событий, стереотипов по-ведению, системы отношений, которая формируется в соответствии с личностным комплексом.

Суть же нестабильного личностного комплекса «раболепствующий тиран» в том, что *нестабильность является его постоянным свойством*. В зависимости от оценки ситуации (часто неосознаваемой) в одних случаях «раболепствующий тиран» ведет себя как личность с «Я», в других — как с «Я+». Такая нестабильность в позиции «Я» отражается и на других позициях. При «Я+» такие люди ведут себя высокомерно, при «Я-» у них отмечаются черты, характерные для «гадкого утенка». Общую формулу комплекса можно записать следующим образом:

**«Я+, ВЫ-, ОНИ+, ТРУД-
«Я-, ВЫ+, ОНИ-, ТРУД+»**

Клиенты и больные с данным комплексом встречались мне чаще всего. Реальная жизнь протекает по верхней части формулы, и их никогда не покидает чувство временности. Та работа, которой занимаются, им не нравится, они мечтают о другой. Обычно такие люди имеют хобби, которому отдают все свободное время в ущерб своим близким, к которым у них негативное отношение. С моей точки зрения, человек, нашедший себе работу по душе, не нуждается в хобби. Верно и обратное: если есть хобби, занимающее много времени, то нет любимой работы. А любимой работой можно считать такую, которая позволяет без помех упражнять свои способности. Как отмечал Аристотель, в этом и состоит счастье. Понятно, что безрадостный труд приведет к несчастью, если нет компенсирующего хобби. Но тогда лучше хобби сделать основной работой.

Так, одна клиентка проходила у меня психологическую подготовку. Она мечтала стать врачом, но судьба сложилась так, что всю жизнь она проработала инженером. Успехи были неплохими, но не удовлетворяли ее, так как она не горела на работе. Стала заниматься сбором трав, бескорыстно помогала своим родным и близким. Постепенно как травница достигла вершин. Выйдя на пенсию, от увлеклась биоэнергетикой. Пройдя определенную подготовку, стала заниматься лечением больных (к моему сожалению, она бралась и за лечение психозов, утяжеляя их течение).

Но часто, даже если обстоятельства складываются благоприятно, такие люди не могут воспользоваться ими.

Пациент Н., 39 лет, долгое время не мог найти работу по душе и руководителя, который помог бы ему реализовать способности (мысли «гадкого утенка»). После окончания института он шесть лет занимался неинтересной работой с неинтересными ему людьми. Наконец Н. повезло: он работу нашел по душе. В течение многих лет Н. преклонялся перед своим начальником, но никогда не демонстрировал этого, ибо считал, что тот не любит заискивания, лести, подарков и т. д. (на самом деле все было наоборот).

Вам нетрудно понять, что такое внешне независимое поведение вызывало недовольство у начальника, и Н. стал объектом преследования. Какое-то время он страдал из-за того, что не смог наладить контакта со своим кумиром. Потом, узнав о неблагоприятных поступках последнего, разочаровался в нем и стал его презирать («Я+, ВЫ-»). Появились мечты о другой работе (но ясно, что и здесь Н. прошел бы такой же цикл). Решиться на увольнение не смог, ибо к этому времени уже был болен. К своим коллегам Н. относился несколько высокомерно, ибо считал себя выше их. Между прочим, не без основания: когда он вышел из сценария, то довольно быстро обошел их. Тогда же реальные успехи его коллег были более значительными.

В молодости Н. так сильно влюблялся, что в присутствии объекта любви становился скованным, неинтересным, не мог добиться взаимности. Встречался с женщинами,

которым нравился сам. В этих случаях был смел, раскован, но длительной привязанности не возникало. В конце концов Н. женился, но продолжал вздыхать по поводу одной неудавшейся любви. Он эпизодически сталкивался с предметом своего обожания, и каждый раз тревожно билось сердце. Сначала семейная жизнь его сложилась удачно. Но, как показал анализ семейных отношений, это произошло только потому, что несколько лет жена вела себя как рабыня и не давала ему обратной связи, когда была им недовольна. У нее, по-видимому, был тот же комплекс, но общалась она с мужем по нижней части приведенной формулы («Я-, ВБ+, ОНИ-, ТРУД+»). Позднее, как вы уже догадались, у них все же начались семейные конфликты.

«Раболепствующие тираны» знают, что им нужно, но не могут этого добиться из-за структуры своего социогена.

Один мой знакомый мечтал работать хирургом, но при распределении после института был направлен на административную работу (годы «застоя»). Все свободное время (а часто и ночное) в ущерб личной жизни и здоровью он проводил в хирургическом отделении, где иногда ему разрешали самостоятельно делать небольшие операции. Несколько лет такой жизни подорвали здоровье, и когда появилась возможность устроиться на работу хирургом, он был вынужден от этого предложения отказаться.

Да, «раболепствующие тираны» часто работают там, где им неинтересно, общаются с людьми, которые им неинтересны, но для тех людей, которые им интересны, — неинтересны они. Они всегда не удовлетворены существующим положением и стремятся его изменить. Это вызывает постоянное эмоциональное напряжение, тревогу, не всегда осознаваемую. В молодые годы таких людей поддерживает надежда.

После нескольких кризисных ситуаций, когда упускается очередная возможность добиться своего, у одних «раболепствующих тиранов» развиваются психосоматические заболевания, другие начинают употреблять алкогольные напитки. К 35–40 годам у «раболепствующих тиранов» надежда угасает и болезни (обычно их несколько) как-то смягчают их психологическое состояние, ибо служат оправданием того, что они ничего не добились в жизни. Вам ясно, что никакое лекарственное лечение не может помочь их нейроциркуляторным дистониям, колитам, гепатитам, гастритам, бронхиальным астмам. Те больные, у которых соматическая симптоматика сменяется неврозом, попадают в нашу клинику. Еще хуже «раболепствующим тиранам» с более или менее крепким здоровьем. У них начинается затяжная, внешне не очень выраженная депрессия. Один из моих клиентов так описал свое состояние: «Моя жизнь кончилась, я доживаю».

Те, кто прибегает к приему алкоголя, становятся алкоголиками. Если же после очередной пьянки у них развивается какой-либо вегетативный приступ, чаще всего приступ сердцебиения со страхом смерти, пить они прекращают, но постоянно находятся в тревоге.

Как формируется такой комплекс?

Во-первых, при запугивании. Так, в условиях культа личности даже свободолюбивый человек вынужден пугать своего ребенка. «Я хорошо помню, как воспитывали меня, — рассказывал мне один клиент. — Родители постоянно твердили мне, чтобы я не болтал лишнего на улице, а то их арестуют. Я слепо верил в Сталина, который все за нас решает, затем в партию и в то, что я представитель самого передового государства, намного выше всех «их» вместе взятых».

Во-вторых, при воспитании детей в стиле повышенной моральной ответственности. «Ты должен, сынок», — вот примерный девиз такого воспитания. Когда у ребенка что-то не получается, родители его не бьют, а говорят с укоризной, что они на него «так надеялись». Очень рано появляются чувство вины и всегда сопутствующая этому тревога. И здесь возникает порочный круг: *чем талантливей ребенок, чем больше его успехи, тем несчастнее складывается его судьба.* Реальные достижения делают его высокомерным

в отношениях со сверстниками. В то же время он порой не оправдывает чрезмерных требований родителей и учителей, которые нередко для удовлетворения собственного тщеславия делают жизнь ребенка невыносимой, а иногда и подрывают его веру во всех и в себя.

Мой клиент рассказывал, что когда он учился во втором классе, учительница и родители заставили его переписать целую тетрадь. Цель такого насилия — представить тетрадь на выставку с одним пятерками. Здесь и показуха, и неискренность, и недобросовестность. **Не** буду рассуждать о вреде такого обращения с ребенком. Замечу только следующее: неудивительно, что, став взрослым, он должен был обратиться за медицинской помощью.

Такой подход приводил к тому, что мои «раболепствующие тираны» не получали образования, соответствующего их способностям, у них просто на это не хватало сил. Среди них было много лиц с незаконченным высшим образованием, обычно незащищенной кандидатской или докторской диссертацией. На даче они никак не могли завершить строительство дома, а в квартире — ремонт. Их книги оставались недописанными. В общем, у них, как писал Э. Берн, был сценарий Сизифа: их труд не имел завершения. Когда в связи с борьбой с алкоголизмом началась подготовка врачей-наркологов, к нам пришло много сизифов. Там были терапевты, пробовавшие свои силы в хирургии, рентгенологи и гинекологи, практиковавшие в неврологии, и даже стоматологи, занимавшиеся глазными болезнями. Это были «раболепствующие тираны». Некоторых мы выучили, а некоторым даже помогли исправить социоген. И они свой «камень» закатили на вершину и стали квалифицированными психотерапевтами.

Первая волна моих учеников, как я теперь это понимаю, были в основном сизифы. Способные и талантливые, они быстро докатывали довольно тяжелый «камень» психотерапевтической методики почти до вершины, но через год-полтора бросали ее за ненадобностью, «камень» скатывался вниз, а они, уже натренированные, с еще большей легкостью докатывали опять почти до вершины более тяжелый «камень», который через некоторое время вновь отпускали... Сегодня на поверхностном уровне они владеют примерно десятью методиками, а ведь с их способностями следует иметь уже свои психотерапевтические системы.

Вторая волна были уже не сизифы. Начав позже, но действуя более методично, они овладели большим количеством методик и, что самое главное, стали разрабатывать собственные. Думается, скоро мы увидим их оригинальные работы.

Итак, ясно, что любое дело необходимо доводить до конца. Перед одолевшим вершину открываются новые горизонты.

Коррекция комплекса «раболепствующий тиран» представляет достаточно большие трудности. Поведение таких клиентов и больных отличается противоречивостью. То они робки и застенчивы, преклоняются перед психотерапевтом и даже обожествляют его, то заносчивы и высокомерны. Кроме того, в одних и тех же ситуациях они могут вести себя по-разному: то тихо и незаметно, то претенциозно и конфликтно. Во время групповой психотерапии «раболепствующие тираны» часто бьются активными, но, потерпев неудачу в дискуссии, могут просидеть несколько занятий молча.

Для выполнения основной задачи психотерапевтической коррекции — **формирования структуры «демократической общности»** — необходимо придать рассматриваемому личностному комплексу стабильность. Как указывалось выше, он представляет собой как бы сочетание комплексов «высокомерного творца» и «гадкого утенка». Целесообразно стабилизировать личность в первом комплексе, ибо он легче поддается коррекции, а затем попытаться ликвидировать минус в позиции «ВЫ». Здесь надо вызвать огонь на себя. После того как пациент овладеет основными приемами психологически грамотного общения, я провожу специальную беседу, цель которой вызвать у него гнев. Для этого из биографического материала выбираются и подвергаются аргументированной критике в жесткой форме эпизоды, где пациент вел себя в стиле «гадкого утенка». В дальнейшем

беседа строится так, чтобы он «одержал» полную победу. Возникшая при этом радость способствует стабилизации позиции «Я», а также появлению плюса в позиции «ВЫ».

А теперь рассмотрим подробно один выразительный пример.

Больная О., 28 лет. Жалобы на приступы удушья (чувство нехватки воздуха и затруднение при выдохе), страх перед приемом пищи, страх остаться одной, обморочные состояния, головокружения, боли в пояснице, подавленное настроение. Основная жалоба — страх смерти, который сопровождают сердцебиения, и страх, что возникнет приступ. Беспокоят также повышенная раздражительность, потливость, колебания артериального давления в сторону повышения, нарушения сна, головные боли, тревога, дефицит веса, навязчивые движения шеи, падение работоспособности.

Родилась О. в семье служащего. Наследственность психопатологически не отягощена. Старше сестре в это время было семь лет. Ждали мальчика, и все были расстроены тем, что родилась девочка, о чем неоднократно говорилось О. Воспитание носило противоречивый характер. Мать требовала от нее добросовестной учебы, приучала к чистоплотности, уважать и слушаться старших, всегда говорить правду. В то же время О. видела, что сами родители не всегда говорили правду, им приходилось врать и ловчить. Отец много занимался с дочерью, учил ее читать. Кроме того, пытался воспитывать ее, как мальчика. Научил драться, пилить, паять и т. д.

Атмосфера в семье была тяжелой. Отец часто выпивал. Обычно в эти моменты становился добрее, но иногда впадал в бешенство, мог ударить мать. Детей никогда не бил. У О. были плохие отношения со старшей сестрой и бабушкой. Нередко ее просто пугали. Сколько себя помнит, боялась темноты, не могла остаться даже днем одна а доме.

Физическое развитие проходило нормально, как и психическое. Но с первых лет жизни у О. появилась дурная привычка — сосание большого пальца. В школьные годы возникла еще одна — накручивание волос на палец, а иногда и выдергивание их. В это же время стала передергивать шей, ртом... С раннего детства О. водили по врачам. Ставился диагноз — невроз навязчивых движений. Лечили транквилизаторами, физиопроцедурами. На некоторое время терапия помогала, но после очередного конфликта дома все возобновлялось. Обращались и к знахарке, которая также оказывала временную помощь.

От О. требовали только отличной или хорошей учебы. Тройки воспринимались с большим недовольством. Хотя девочку никогда не били, она «всегда боялась взбучек», начинало сильно биться сердце. «Если родителей не было дома, с нетерпением и тревогой ждала их прихода, чтобы получить «нотацию за тройку». После этого сердцебиения проходили. Когда же во втором классе получила первую двойку, долго боялась сказать об этом и написала записку матери. С тех пор мать стала относиться к дочери несколько мягче. Но тем не менее каждая двойка вызывала «невероятную душевную тяжесть», при этом возобновлялись тики и усиливался страх темноты. С течением времени в таких ситуациях появлялись не только сердцебиения, но и головные боли. Единственным близким человеком была мать. О. так к ней привязалась, что не отпускала даже на лечение в санаторий. Если гостила без мамы у родственников, то не выдерживала больше трех-четырёх дней.

В летние каникулы чувствовала себя лучше. Во дворе сложилась компания, в которой О. верховодила. В классе тоже всегда хотела быть сильнее других. В своей группе находилась в центре внимания, так как во многих вопросах была компетентней других. Очень любила читать фантастику. «Я не выносила однообразия и монотонности. Когда что-то начинало хорошо получаться, теряла к этому интерес и хваталась за другое». В результате занималась плаванием, бегом, гандболом. Дома обстановка ухудшалась. Отец пытался заниматься с О. физикой, математикой. Если она не могла сразу понять что-то, он начинал кричать и обвинять О. в тупости. «В это время сжималась в комок, страшно колотилось сердце, и я переставала вообще что-нибудь соображать». В своей комнате долго плакала. Перед каждым занятием с отцом испытывала сильный страх, иногда даже

перехватывало дыхание. Стала замечать, что если на уроках или экзаменах задавали дополнительные вопросы, сознание как бы отключалось, а в голове была одна мысль: «Не отвечу!» Постепенно к отцу возникло чувство ненависти.

В 12 лет О. выписали очки для постоянного ношения, что было для нее психической травмой, — сверстники стали дразнить ее очкариком. Кроме того, за просвет между верхними резцами получила кличку «беззубая». В этот же период были люди, которыми она восхищалась. Таким человеком, в частности, была преподавательница литературы. Подражая ей, стала язвительной. Когда же О. заметила, что у этой учительницы есть любимчики, разочаровалась в ней, что пережила очень сильно. Ее кумирами были знаменитый штангист и известная парашютистка. «Иногда я мечтала заболеть так же, как и она, а потом выкарабкаться».

Вы видите, что воспитание О. шло в стиле «преследователя» (повышенная моральная ответственность, унижение, «ежовые рукавицы»). Элементы избавления или от матери. Усугублялось положение тем, что поведение родителей не соответствовало их высказываниям. В результате сформировался личностный комплекс с нестабильной позицией «Я». Это привело к тому, что стали нестабильными и остальные позиции («ВЫ», «ОНИ», «ТРУД»).

Так, в семье девочка была привязана только к матери (привязанность эта носила чрезмерный характер), а к остальным родственникам относилась негативно. К тем людям, которые тянулись к ней, у О. было отрицательное отношение. Она часто не доводила до конца начатое, то и дело меняла свои увлечения. Флюктуирующая нестабильность позиции «Я» определялась еще и тем, что О. чрезмерно болезненно реагировала на особенности своей внешности (ношение очков и просвет между верхними резцами). Хочу обратить ваше внимание на желание О. тяжело заболеть, «а потом выкарабкаться». Ясно, что и во взрослой жизни она не сможет спокойно наслаждаться удачей. У О. рано возникли неврологические симптомы. Но, как вы уже поняли, основные невзгоды у нее впереди.

В 14 лет пришла первая юношеская любовь. Через полгода мальчик, с которым О. встречалась, переехал в другой город и перестал ей писать. Она переживала, усилились тики и другие невротические явления. Когда училась в десятом классе, полюбила другого человека. Физического влечения к нему не было, но чувство держалось долго. «Что-то осталось до сих пор». О. встречалась с ним полгода, а потом он ушел к ее подруге. «Я долго надеялась на его возвращение. Как-то я ему сказала, что всегда буду ждать его звонка в дверь и всегда буду ему рада. Продолжала надеяться даже после того, как он женился на подруге». Ухаживания других ребят отвергала, издеваясь над ними. Все это время было подавленное настроение, держались тики, но навязчивый страх темноты прошел.

Вот вам и неприятности в личной жизни. Естественно, к ним должны присоединиться и поражения в учебной или производственной деятельности, а там уже недалеко и до ухудшения здоровья.

После окончания школы О. поступила в университет, но заниматься не хотелось. В конце концов была отчислена за неуспеваемость после второго курса. Устроилась на работу. Там отношения не сложились, постоянно возникали конфликты. На их фоне к прежним невротическим явлениям присоединились головные боли. Через три года О., продолжая работать, восстановилась в университете. Стала встречаться с однокурсником. «Первое впечатление о нем было ужасное. Но хотелось как-то отвлечься от прежней любви...» В этот период возникали приступы тоски, связанные с воспоминаниями о неудавшейся любви, а потом постепенно привыкла к новому избраннику, который вроде бы стал меняться в лучшую сторону.

Отношения их стали близкими, но выйти замуж О. отказалась. «А летом ушла в поход и там поняла, что Сережа мне нужен». Брак был зарегистрирован, а через месяц ей сделал предложение тот парень, в которого она была так долго влюблена и который был теперь свободен. О. пережила сильное потрясение. В это время на фоне продолжающихся головных болей возникла аллергия на канифоль в виде сильного насморка (работа О. была

связана с пайкой).

А теперь позволю себе небольшое отступление, так как хочу поделиться с вами соображениями, которые возникли при анализе практики семейного консультирования. Многие мои клиенты были несчастливы из-за того, что они женились (выходили замуж) за одного человека, а в сердце оставался другой. А с нелюбимым и сам будешь несчастен, и ему несчастье принесешь. Но не властен человек над своими поступками, им управляет его социоген. Коль уж в раннем детстве запрограммирован на несчастье, то несчастным и будешь! Если, конечно, не пройдешь специальный тренинг.

Как вы догадываетесь, после долгих колебаний О. отказалась бросить мужа, но отношения с ним разладились. «Стало казаться, что я ему не нужна, а нужны пристанищу (до женитьбы он жил на. квартире), уход и мое тело». О. не чувствовала любовь к мужу, который к атому времени перестал быть внимательным. После конфликтов могла не разговаривать с ним по месяцу. Примирение всегда, начинал муж, а она в это время обвиняла его во всех смертных грехах. Часто бывало тоскливо, по-прежнему беспокоили тики, аллергические реакции на канифоль, сильные головные боля и изнуряющая бессонница. После ссор у мужа возникали приступы бронхиальной астмы, и тогда О. «вытягивала его». Из-за болезни мужа решили переехать в Крым. Здесь ему стало легче, но у О. усилилась аллергия на канифоль, появилась сильная одышка. Конфликтные отношения в семье продолжались. Речь шла о разводе. Вернулись домой, и здесь у О. возникла одышка, напоминающая астму, но трудно было набрать воздух. К врачам не обращалась и продолжала работать, хотя одышка держалась.

Не думаю, что О. была бы счастлива, если бы соединилась со своей первой любовью. Она была бы у него в рабстве (при «Я-») или же разочаровалась бы в нем (при «Я+»). Но не будем гадать. Вернемся к нашему рассказу.

Однажды у О. поднялась температура до 39 градусов. Стала принимать антибиотики, после чего руки покрылись красными пятнами и стали чесаться. И тогда О. впервые попала в терапевтический стационар, где был поставлен диагноз двусторонней очаговой пневмонии с астматическим компонентом. Через несколько дней после выписки на работе у неё развился тяжелый приступ бронхиальной астмы, который был купирован врачом «скорой помощи». В дальнейшем приступы стали повторяться ежедневно. Приходилось вызывать «скорую помощь». К лету наступило некоторое облегчение. Наладились отношения с мужем, который стал заботливее относиться к О. Но осенью приступы снова участились, О. снова попала в больницу, где в числе других препаратов был назначен преднизалон.

В 26 лет О. получила инвалидность, бросила учебу в университете. Приступы продолжались. Проводилось самое разнообразное лечение (массаж, иглотерапия, физиотерапия, лекарственное, в том числе и гормональное, лечение). После некоторого улучшения приступы возобновлялись. Приходилось почти все время пользоваться ингалятором. В это время О. отметила, что при интимной близости проходили и приступы, и одышка, и головные боли. Дополнительным психотравмирующим моментом была тяжба в связи с наследством бабушки.

Врачи дали совет снова переехать в Крым. (Вам понятно, что это ничего бы не дало. От себя ведь никуда не уедешь!) Однако переезд был связан со многими проблемами и вызвал возражение мужа. Начались конфликты в семье. Приступы бронхиальной астмы стали реже, но появились сильные спастические головные боли, головокружения, боли в области сердца, сопровождающиеся подъемом артериального давления. Возникли обмороки после приема пищи. Стала бояться есть. При обследовании была выявлена пониженная кислотность, и к вышеперечисленным диагнозам прибавились нейроциркулярная дистония, анацидный гастрит. О. не могла

работать, читать, смотреть телевизор.

Когда усилились боли в области сердца, возник навязчивый страх, что сердце внезапно остановится. Она понимала нелепость страхов, тем более что при обследовании сердечной патологии обнаружено не было. Стала бояться оставаться дома одна. Конфликты с близкими продолжались. Появилось отчуждение к мужу. Раньше считала, что должна воспитывать его. Теперь появилось чувство безысходности. Понимала, что надо что-то менять, но как это сделать, не знала. В таком состоянии О. и обратилась ко мне за помощью.

На прием она пришла с матерью, хотя жила недалеко от поликлиники. Беседуя со мной, старалась бодриться, произвести впечатление волевого человека, но временами на глаза наворачивались слезы. Держалась несколько настороженно. Предъявила медицинскую документацию. О. являлась инвалидом III группы по бронхиальной астме; кроме того, на разных этапах ставились диагнозы нейроциркуляторной дистонии, анацидного гастрита, аллергических реакций, распространенного остеохондроза.

Вот такая история болезни в жизни, точнее жизни, которая стала болезнью. И это у человека, который генетически запрограммирован на счастье!

А теперь я хочу поговорить с врачами и психологами. Остальные пока немного могут отдохнуть.

Невроз в больной развился в детские годы. С двух-трех лет появились навязчивости, которые стали стержневым симптомом, а выраженность их колебалась в зависимости от того, какие симптомы возникали на различных этапах заболевания. Уже в это время требовалось специальное лечение. Тогда с временным эффектом применялся радедорм и другие малые транквилизаторы. В школьные годы к навязчивостям присоединились истерические признаки в виде реакций различного рода. На таком фоне ситуационно развивается хроническое субдепрессивное состояние. Затем заболевание соматизируется, появляются бессонница, головные боли (астенический спектр), аллергические реакции, одышка явно истерического генеза, а на ее фоне — бронхиальная астма, в возникновении приступов которой важную роль играла ситуация (конфликты).

Нет оснований сомневаться в правильности диагноза бронхиальной астмы. Но наличие реактивных и личностных компонентов в структуре и патогенезе заболевания не вызывает сомнений. Так, когда стали возникать выраженные психопатические и соматические симптомы, а именно навязчивости и сосудистые пароксизмы с подъемами давления, падение веса как следствие навязчивого страха приема пищи, симптомы бронхиальной астмы пошли на убыль. И только тогда, когда на первый план в структуре заболевания снова вышли навязчивости в виде кардиофобии и присоединившиеся к ней вторичные навязчивости, больная была направлена к психотерапевту. Как видим, при длительном развитии одних симптомов возникают и усиливаются другие.

Однако в данном случае наблюдались и обратные отношения: навязчивости сделали менее выраженными приступы бронхиальной астмы. Но это вовсе не значит, что соматовегетативная симптоматика стала менее выраженной. Просто одни симптомы соматического плана сменились другими, соответствующими содержанию навязчивостей (боли в области сердца, тахикардия, экстрасистолия, головные боли спастического характера, головокружения). К моменту обращения к психотерапевту стала выраженной и депрессивная симптоматика.

Ноологическая трактовка формы невроза представлялась весьма трудной. Поскольку стержневыми являлись симптомы из круга навязчивостей, был поставлен диагноз — невроз навязчивых состояний.

Как проходило лечение, должно быть интересно уже всем.

Стратегической целью была коррекция личностного комплекса. Следовало добиться

стабилизации в позициях «Я» я «ТРУД». «Рычагом» воздействия на эти позиции было желание больной наладить взаимоотношения с близкими. У нее наблюдались аллергические явления, поэтому следовало ограничиться психотерапевтическими мероприятиями. Это было возможно, так как имелись ситуации, когда симптоматика на время копировалась. В плане моделирования эмоций во время первой же беседы была использована техника амортизации и когнитивной терапии. Я согласился со всеми утверждениями больной, касающимися ее близких, посочувствовал ей и сказал, что завидую ее терпению, потом предложил посещать психотерапевтическую группу, где она научится моделировать свое поведение так, что близкие будут поступать по ее желанию и ей не придется тратить лишних эмоций. Уже во время этой беседы О. осознала свою роль в развитии симптоматики и ушла успокоенной. Дома написала подробную биографию, в которой имелись и элементы анализа: «Хотела заболеть, вот и заболела. Уже год назад я думала, что надо наладить отношения с мужем». Через три дня О. приступила к занятиям в группе. Вначале вела себя неровно. То была малоактивной, то оспаривала мои доводы. Занималась также аутогенной тренировкой и лечебной физкультурой. После первых занятия состояние заметно улучшилось, стали ровнее отношения с мужем, уменьшилась выраженность навязчивостей, головных болей и т. д. «Был всплеск энергии, извилины зашевелились в сторону, противоположную болезни».

Через некоторое время О. попыталась устроиться на работу, но ей грубо отказали, сказав, что им не нужен инвалид на полставки. Вновь было обострение симптоматики, которое усугубилось после конфликта с мужем. О. продолжала занятия в группе, состояние вновь стало улучшаться, уменьшился страх перед остановкой сердца. Могла одна оставаться дома и ходить на прогулки. Приступов бронхиальной астмы не было, отмечалось некоторое улучшение дыхания. Уменьшились боли в области сердца, тахикардия, почти прошла экстрасистолия. Прекратились спазмы сосудов головного мозга.

Начала много читать. Обмороков не было, почти исчезли боли в позвоночнике, кардиофобии и страх анафилактического шока. Настроение улучшилось. Стала хорошо питаться. Астматических приступов не было. «Иногда кажется, что весь этот кошмар, когда каждый день были «скорые» и меня вытаскивали чуть ли не с того света, был не со мной. Сердце тоже ведет себя прилично. Изредка кольнет или сдавит, иногда выпадает пульс. — Значительно улучшились отношения с мужем. Общение с малюй еще вызывает раздражение».

Через 40 дней после начала лечения О. отметила, что меньше вступает в конфликты и легче выходит из них: «После конфликта минут 15 хожу возбужденная, а потом начинаю обвинять себя. Раньше я по два дня не могла успокоиться. А. после одного из конфликтов во время гриппа обратила внимание на то, какой противной я становлюсь, когда болею. Поругалась с мамой и мужем. Мне просто нужен был повод, все во мне было готово и даже хотело поругаться». Симптоматика во время болезни несколько обострилась.

Через три месяца лечения О. почувствовала себя практически здоровой. «Настроение хорошее, состояние здоровья неплохое. В последнее время с меня все как с гуся вода. Не все, конечно, но очень многое. Пока не удастся полностью избежать конфликтов, но после них перестало надолго портиться настроение».

Проследим еще немного, как складывалась жизнь у нашей героини.

О. продолжала посещать групповые занятия и проходила контрольное обследование. О ее состоянии свидетельствует следующий отчет: «На сегодняшний день жизнь прекрасна и удивительна. Астма молчит, сердце не болит, головокружений нет, тахикардии нет, изредка бывают экстрасистолы. Давление 120/80, пульс 84 удара в минуту. Вчера была у зубного врача и сама удивилась своему спокойствию. Изменилось также мое отношение к окружающему миру, людям. Я стала радоваться жизни, встречам с новыми людьми. Депрессивное состояние прошло. Безусловно, бывают огорчения и

неудачи. Но раньше я расценивала их как удар судьбы, а сейчас без надрыва начинаю анализировать, почему так получилось, в чем моя ошибка, и спокойно решаю проблему. Если я вижу, что в какой-то ситуации не в силах ничего изменить, принимаю ее такой, какова она есть. Конечно, не всегда получается, но я стараюсь постепенно завоевывать позиции.

Спала огромная внутренняя тревога по любому поводу. Изменился эмоциональный фон. Как правило, настроение хорошее. Заметно повысилась работоспособность. Я чувствую себя полноценным человеком. Отношения с мужем стали прекрасными. Конфликты ушли. Появились настоящие близость и любовь. Стала спокойней реагировать на недостатки и просчеты других людей. Я ведь тоже далеко не идеал. И венец всего — в скором времени я собираюсь стать матерью».

Несмотря на беременность, О. успешно работала на полную ставку. Родила здорового сына. В настоящее время активна, жизнерадостна, общительна, настойчива, свободна от влияния группы, самостоятельна, находчива. По отношению к другим не стремится играть доминирующую роль. Не склонна к морализированию. Критически мыслит, старается вникнуть в сущность новых идей. У нее хорошо развита способность к обучению, анализу, синтезу информации.

Итак, предложенное лечение позволило добиться изменения комплекса. Теперь эта структура «демократической общности» с плюсами во всех позициях.

Руководители! Среди ваших подчиненных большое количество «раболепствующих тиранов». Они искренне восхищаются вами, когда поступают к вам на работу. Но будьте осторожны, когда они в вас разочаруются или же решат те вопросы, которые они могли решить только с вашей помощью (защита диссертации, получение квартиры и т. п.). В лучшем случае они уволятся, в худшем — вступят с вами в борьбу. Не удивляйтесь, если вдруг узнаете, что ваш чрезмерно дисциплинированный работник дома хам и тиран. Обратите внимание на жалобы от нижестоящих. Кардинально помочь «раболепствующему; тирану» вы сможете, если выявите его ведущую способность и создадите условия для ее развития. Он сразу же перестанет болеть и углубится в работу. Как правило, «раболепствующие тираны» неплохие специалисты, пусть не асы, однако в накладе вы не останетесь.

Педагоги! «Раболепствующие тираны» есть среди ваших любимчиков, если, конечно, вы их имеете. Они великолепно к вам подстроились, вы на них надеетесь, они даже могут поставлять вам конфиденциальную информацию, но имейте в виду, что потом они донесут и на вас. Вы сможете помочь «раболепствующим тиранам» исправиться, если будете поступать строго по правилам, действующим в школе. Не удивляйтесь, если узнаете о какой-нибудь их хулиганской выходке. Если сможете, помогите им закончить начатое. Борьбу они плохо переносят.

Дорогие «раболепствующие тираны»! Доведите хотя бы одно дело до конца. Если вы полюбили, объяснитесь в любви. Пусть вам откажут, ничего страшного, вы приобретете опыт. Знайте, вы не поражены, а победители, которые не смогли воспользоваться результатами своей победы. Помните Н., который, уже будучи женатым человеком, продолжал вздыхать о прежней романтической любви? Так вот, во время моих расспросов выяснился один интересный факт. Они учились на пятом курсе, и он как-то пригласил девушку к себе домой. Родителей не было. Они поели и выпили немного вина. У него была камера с автоспуском, и они сфотографировались вдвоем (он показал мне фотографию). Но весь вечер проговорили о... сопротивлении материалов. Когда я разъяснил ему смысл этой беседы, он мне не поверил.

Так как отношения между ними были дружеские, я посоветовал Н. пойти к ней в гости и между делом упомянуть, что в студенческие годы он был в нее безнадежно влюблен. Н. так и сделал. На очередной нашей встрече он с восторгом рассказал, что получил от нее звонкую пощечину со следующим комментарием: «Идиот! Я еще должна была сама раздеться и лечь в постель?»

В делах вы останавливаетесь перед самым последним шагом — внедрением изобретения, публикацией работы, г. е. совсем немного не доходите до вершины. Попробуйте же преодолеть себя. Не может быть, чтобы вы не пробились. Желая вам упорства в достижении целей!

5. Направленность

Направленность личности — это свойства личности, характеризующие ее влечения, желания, интересы, склонности, которые определяют избирательность активности человека, а также базирующиеся на них убеждения, идеалы и мировоззрение. Влечения, желания, интересы и склонности образуют *мотивационную сферу*. Знание мотивов поведения позволяет правильно оценивать человека как личность.

Влечения — мотивы, связанные с недостаточным осознанием своих потребностей. О потребностях уже говорилось выше. Надеюсь, я убедил вас, что все потребности надо удовлетворять. Но для этого их следует осознавать. В противном случае возникают влечения, но ведь на уровне влечений невозможно составить определенного плана действия. Я должен осознать свою потребность, тогда мое влечение переходит в желание.

Желания — мотивы, возникающие при осознании личностью своих потребностей и одновременно возможностей для удовлетворения желаний. Этап осознания крайне важен. Тогда ведь можно что-то предпринять. Я сейчас пишу эту книгу. Пишу с удовольствием, даже с наслаждением. Через какое-то время у меня начинает болеть голова. Я принимаю таблетку от головной боли, так как у меня появилось желание избавиться от боли. Боль действительно прошла, но вдруг я почувствовал легкую слабость, затем головокружение. Когда я понял, что просто голоден, вопрос решился очень просто.

Я согласен с теми психологами, которые считают, что все болезни связаны с тем, что человек не может удовлетворить свои потребности. Но довольно часто он не может удовлетворить их не потому, что нет материальных возможностей, а потому, что он не знает, чего хочет. Истинная потребность вытеснена в бессознательное, и вместо нее на свет божий выходит какая-то иная. На первый взгляд, она иногда выглядит даже странной. Закономерность, как считает психолог Обуховский, здесь такова: *если личность действует по защитному мотиву, то она отдаляется от истинной цели*. Следует установить истинный мотив, истинное желание.

Приведу пример.

Несколько лет назад на прием ко мне пришла З. Она плакала. Ее сын, студент инженерно-строительного института, решил перевестись на учебу в другой город. Мать его не пускала, считая, что он еще несамостоятельный, что бытовые заботы его засосут, и он не сможет завершить образование. Анализ ситуации показал следующее. З. через несколько лет неудачного замужества бросил муж. Сына она воспитывала сама. З. считала, что ее мужа погубили женщины. «Учись, мальчик, главное — это учеба. Твоего отца погубили женщины, — а он был способным, — внушала она сыну. — Ты только учись, а все заботы о быте я возьму на себя». Но могла ли мать удовлетворить все желания растущего сына?

Сначала все шло благополучно. Сын успешно учился, все его попытки встречаться с девушками умело пресекались. На уровне сознания он полностью был согласен с матерью. Но ведь головную боль, если она появилась от голода, можно вылечить, только накорми человека. Все остальные меры аффекта не дадут. И вот однажды сын заявляет, что в его институте нельзя получить полноценного образования, поэтому он решил переехать на учебу в другой город. Конечно, дело было не в институте. И мать и сын действовали в соответствии с защитным мотивом.

Истинная цель З., не осознаваемая ею, — желание удержать сына при себе. Но эта

цель была вытеснена в бессознательное, и на ее место был выдвинут защитный мотив — забота о сыне. В результате З. оказалась дальше от истинной дели: если бы она не чинила препятствий сыну, то, может быть, он не стремился бы покинуть свой дом. У сына был свой защитный мотив. На самом деле он хотел избавиться от материнской опеки (понятно, что и в своем институте он мог хорошо выучиться). Результат — мать в депрессии. А что будет с воспитанным в условиях гиперопеки сыном, если он уедет в другой город?

Как-то у меня в семье возникла подобная проблема. Мой сын десяти лет стал уходить гулять далеко от дома в вечернее время. Тогда еще не был пойман маньяк-убийца Чикатило. Мы с женой кричали на сына, уговаривали его, наказывали, даже обещали подарки... Но все было бесполезно. Наконец, я решил спокойно разобраться в ситуации. И вот какая беседа произошла между мной и сыном.

Я: Сын, я очень хочу, чтобы ты гулял на улице. Это полезно для здоровья, и понятно, что тебе надо встречаться с друзьями. Но хотелось бы, чтобы ты гулял возле дома или хотя бы говорил нам, где ты будешь, чтобы мы при случае могли тебя найти.

Сын: Хорошо, папа, я так и буду делать.

Я: И еще одна просьба. Когда мама тебя зовет, а ты гуляешь во дворе, откликнись, подойди к балкону.

Сын: Папа, мы играем в футбол, кричим. Я маму часто не слышу. А если услышу, брошу игру и подойду к балкону, меня потом не примут...

Вот тут я понял, что мы действуем по защитному мотиву — забота о сыне. Истинная же цель — обеспечить себе спокойствие за его счет. Механизм действий сына стал предельно ясен. Во дворе мы его зовем, т. е. мешаем ему, с ребячьей точки зрения, позорим перед друзьями. И он стал уходить в рощу, на водоемы, свалки и т. п. На следующую беседу пригласил и жену. Я: Мы с сыном договорились, что он или будет гулять во дворе, или предупредит нас, куда пошел гулять. Но у него к нам есть просьба. Мы не должны его звать с балкона.

Жена: А как же мне быть, если я волнуюсь?

Я: Ты не веришь сыну? Он же слово дал!

Жена: Верю. Но все-таки тревожно.

Я: Так это тебе тревожно. Зачем же ты хочешь снять свою тревогу за его счет? Выйди на улицу, и если он там, спокойно вернись домой.

Жена: Тогда я ничего не успею сделать. Для него же.

Я: Ничего страшного. Если он чего-то захочет, то сам это сделает.

Сын действительно сдержал свое слово. Но жена была как на иголках. И я, как только темнело, безропотно выходил на улицу. Было скучно, и я подходил к детям посмотреть, как они играют. Вначале они чувствовали себя напряженно, но постепенно привыкли и отходили от меня только тогда, когда рассказывали анекдоты: «...это не для взрослых». Прошло какое-то время, и они даже стали принимать меня в свои игры. Отгадайте, кем я был, когда играли в хоккей? Правильно, вратарем. Этим они неосознанно выражали снисходительное отношение к взрослым. В конечном итоге я расширил психологические знания, да и гулял все-таки больше.

С точки зрения психологической науки, необоснованной формой желания является **каприз**. Хочется высказать свои соображения на этот счет. Каприз просто так не возникает. Он проявляется лишь тогда, когда остается неудовлетворенным желание, соответствующее природе человека. Капризничает ребенок, когда его не пускают гулять, а дома нет ничего интересного. *Капризничает и взрослый, когда у него не сформированы интересы.*

Интересы — это мотивы, побуждающие личность направлять свою деятельность на знакомство с осознанно значимым предметом или на деятельность, удовлетворяющую ту или иную ее потребность.

Дорогой читатель! Хотелось бы знать, как интерес заставляет вас читать эту книгу. Может быть, она помогает вам скоротать время на вокзале, а может быть, вам крайне важно ее содержание, так как вы увидели, что есть реальные возможности улучшить себя и свою жизнь, наладить отношения с близкими, продвинуться по службе. Вероятно, в первом случае мы с вами больше не встретимся, во втором — не исключено, что познакомимся на наших семинарах или между нами завяжется переписка. Все зависит от того, какие потребности с помощью книги вы удовлетворяете. Для других вы тоже интересны постольку, поскольку удовлетворяете их потребности. И чем важнее последние, тем глубже интерес к вам партнера. И конечно же, интересы, которые тесно связаны с нашими биологическими свойствами — задатками, способностями и темпераментом, можно удовлетворить полнее и легче.

Комбинация интересов формирует наши склонности. Все виды направленности определяют ценностную ориентацию личности. Свой взгляд на ценностную ориентацию я изложил в первой главе. Те, кто с ним в корне не согласился, у кого он вызвал неприятие, те уже давно бросили читать. Вы же что-то в ней нашли, хотя, может быть, и не во всем согласны со мной. Что же, такое бывает. Все зависит от ценностных ориентации, составляющих сущность личности.

Как уже говорилось выше, *направленность личности самым тесным образом связана с ее мировоззрением, моралью.* Эти, казалось бы, сугубо социальные свойства личности, с моей точки зрения, имеют глубокую биологическую подоплеку. Не буду пространно рассуждать об этом. Приведу только одну пословицу: «Мораль крепчает, когда дряхлеет плоть». Мораль — это для меня, ведь мне уже за пятьдесят. И пусть она удерживает меня от чего-то или же толкает на что-то. Меня, только меня, но не вас! *И если вы будете действовать в соответствии с вашей природой, то не заметите пут морали.* Как будто ее и нет.

Часть вторая. Как изменить свою судьбу

III. Психология публичного выступления, или как научиться говорить

Жизнь заставила меня обратиться и к этой теме.

Дорогой читатель! Простите меня, что часто ссылаюсь на личный опыт. Дело в том, что эта работа является результатом моих научных исследований и обобщения клинического опыта и опыта консультирования. И если бы все то, что происходило со мной, происходило бы только со мной, я вряд ли писал бы о себе. Но нечто подобное наблюдалось у многих пациентов и клиентов. Так какая разница, чей случай я опишу? Да и исследования психологии литературного творчества говорят, что писатель обычно пишет о себе.

Так вот, позднее начало педагогической карьеры (на пятом десятке) не давало возможности постепенно набирать педагогический опыт, как это делали мои более удачливые приятели, ставшие педагогами в 25–30 лет, а к 40 годам достигшие мастерства. Мне надо было все делать быстро. Тем более что сразу же у меня была большая лекторская нагрузка и частые выступления перед незнакомыми аудиториями (отсюда название части: «Я и ОНИ»). Неудачные выступления приводили к тому, что не удавалось завязать длительных деловых контактов с интересующими меня людьми. Особенно тяжелы были мои выступления перед учеными мужами: билось сердце, перехватывало дыхание, пересыхало в горле. Я вынужден был выступать по бумажке, а если и без бумажки, то все равно по

«бумажке», ибо выучивал текст наизусть. Выступления оказывались скучными. Да и в беседе один на один я также мало кого мог убедить. Так, например, в 1982 году мне грозило увольнение с работы, хотя именно тогда я высказал те идеи, которые сейчас признаны научным миром. Итак, я вынужден был готовить себя по науке. А когда в стране начались преобразования, появился еще один источник стресса у наших политических деятелей: необходимость убеждать народ в своих достоинствах. Я стал консультировать кандидатов в депутаты. Пользовались моими услугами и руководители при составлении речей, подготовке деловых переговоров, завязывании новых контактов.

Пройдя речевую подготовку, я стал иначе беседовать с людьми: больными, учениками, близкими. Думается, сейчас я приношу им меньше огорчений. По крайней мере теперь более уверен, что то, о чем говорю, слушатели и собеседники понимают так же, как и я. Конечно, не всегда все принимают, но во всяком случае становится ясным тот пункт, по которому мы расходимся.

Еще один эффект: педагогическая и лечебная деятельность стала приносить радость и не восприниматься как работа. Сейчас иногда я читаю лекции по восемь часов в день, и особого утомлен гм нет. А ведь в основном приходится иметь дело с людьми малознакомыми или совсем незнакомыми (ОНИ). Довольно часто я слышу от знакомых педагогов разного уровня квалификации, что каждая лекция для них — экзамен. Но это же ужасно! Каждый день быть в бою минимум три часа!

У меня нет оснований подозревать их в кокетстве. Я понимаю, что вое дело в плохой психологической подготовке.

Думаю, этот материал будет и полезен не только тем, кто часто стоит за трибуной, но и тем, кто часто общается с малознакомыми людьми, потенциальными деловыми партнерами, будущими мужьями и женами и т. п. Ведь если долго вести разведку, можно остаться одному. Основное внимание здесь уделено психологии публичного выступления и ораторским приемам. В результате вы познакомитесь с новой методикой публичного выступления, а может быть, и новым состоянием души, которое мною названо «интеллектуальный, транс». Я не претендую на полное изложение проблемы, но хотелось бы увлечь вас в волшебный мир слова, чтобы, познавши его тайну, «убеждая, побеждать». А если мне это удастся, вы найдете более солидные руководства или придете в нашу школу ораторского искусства.

1. Немного истории

«Вначале было Слово, и Слово было у Бога, и слово было Бог. Оно было вначале у Бога. Все чрез Него начало быть, и без Него ничто не начало быть, что начало быть. В Нем была жизнь...» Так начинается Евангелие от Иоанна. А вот еще несколько изречений из Библии. «Если подуешь на искру, она разгорится, а если плюнешь на нее, угаснет: то и другое исходит из уст твоих». «Удар бича делает рубцы, а удар языка сокрушает кости». «И глупец, когда молчит, может показаться мудрым».

А Сократ как-то сказал красивому молодому человеку: «Теперь, чтобы я смог тебя увидеть, скажи мне что-нибудь».

Ему принадлежит и следующее рассуждение: «...Не следует лечить тело, не лечя душу... Ибо все — и хорошее, и плохое — порождается в теле душою... Потому-то и надо прежде всего и преимущественно лечить душу, если хочешь, чтобы голова и все остальное тело хорошо себя чувствовали. Лечить же душу должно известными заклинаниями, последние представляют собою не что иное, как *верные речи* (здесь и далее выделено мною. — М.Л.): от этих речей в душе укореняется *рассудительность*, а ее укоренение и присутствие облегчают внедрение здоровья и в области головы, и в области всего тела». Вообще, древние греки почитали владеющих словом. Вот что говорил Одиссей своему обидчику:

Боги не каждого всем наделяют: не каждый имеет
Вдруг и пленительный образ, и ум, и могущество слова;
Тот по наружному виду внимания мало достоин
Прелестью речи зато наделен от богов; веселятся
Люди, смотря на него, говорящего с мужеством твердым
Или приветливой кротостью; он украшение собраний;
Бога в нем видят, когда он проходит по улицам града.
Тот же, напротив, бессмертным подобен лица красотой,
Прелести ж бедное слово его никакой не имеет.
Так и твоя красота беспорочна, тебя и Зевес бы
Краше не создал, зато не имеешь ты здравого смысла.

Теперь обратимся к древнеримскому писателю Апулею: «Язык, осужденный на вечное молчание, приносит пользы не больше, чем нос, постоянно заложенный насморком, уши, забитые грязью, глаза, затянутые бельмом. Что пользы от рук, которые закованы в кандалы, от ног, которые стиснуты колодками?.. Конечно, от употребления меч начинает блестеть, а оставшись без дела ржавеет; точно так же и слово: спрятанное в ножны молчания, оно слабеет от длительного оцепенения.

Впрочем, развивать криком человеческий голос — напрасный труд, пустая трата времени, слишком уж он несовершенен во многих отношениях. Ведь человеческому голосу недоступны ни грозный рев трубы, ни трогательная жалоба флейты, ни милый шепот свирели, ни далеко разносящиеся сигналы рога. Я уже не говорю о многих животных, чей безыскусственный крик вызывает восхищение своим разнообразием; например, важное мычание волов, пронзительный вой волков, печальный слоновий рев, веселое ржание скакунов, а к тому же и птиц возмущенный крик, и львов негодующий рык, и все остальные звуки того же рода, угрожающие и мирные, которые исторгает из глоток живых существ жестокая ярость или радостное наслаждение.

Вместо всего этого человеку дан свыше голос, который, правда, не столь могуч, как у зверей, но зато доставляет больше пользы уму, чем наслаждения уху. Поэтому применять его следует как можно чаще».

Я буду цитировать многих авторов, известных ораторов для того, чтобы дать образцы красивой речи. Те, кто всерьез займется изучением приемов ораторского искусства, сможет использовать сравнения и метафоры из приведенных отрывков для обогащения своей речи.

В обучении ораторскому искусству можно выделить три этапа. На первом *оратор читает текст, не отрываясь от него*. И не следует стесняться этого. Если в тексте дело, будут слушать. На втором этапе *уже накоплен опыт публичных выступлений. Оратор выступает без конспекта, то опять утыкается в него*. На третьем этапе — *не глядя в бумажку*. Но и теперь можно выходить к слушателям с полным текстом лекции или выступления. Текст — это как лонжа для циркового акробата, работающего под куполом цирка. Текст удобно иметь еще и потому, что он, как нить Ариадны, может вывести на свет основной идеи, когда оратор будет делать отступления от основной темы. А отступления необходимы для того, чтобы речь была яркой, образной и запоминалась.

Как заметил Цицерон, великий оратор древности, каждый, кто решается на публичное выступление, должен: научить слушатели, доставить ему наслаждение и повести за собой. Об этом я писал в главе «Психологическая диета», но не исключено, что кто-то начал чтение книги с этого раздела, так что можно и повторить. В соответствии с этим выделяются три красноречия: низкий (тонкий, простой) — *для доказательства*. Он уместен в педагогическом процессе. Средний — *для улаживания*. Он хорош в торжественных обстоятельствах. Высокий (бурный) — *для подчинения слушателя, ведения его за собой*. В последнем проявляется вся сила оратора.

2. Типы ораторов

Оратор простого стиля скромнен и прост. Его язык близок к обиходному. Когда его слушаешь, создается впечатление, что сам бы так сказал, если бы знал суть дела. Но эта простота кажущаяся. Когда сам выходишь на трибуну и пытаешься рассказать даже то, чем занимаешься ежедневно, получается нечто несвязное. Сердце бешено стучит, покрываешься потом. Слушатели занимаются чем угодно, только не слушают. До сих пор помню, как на одной из первых своих лекций я пытался объяснить, что такое спектральный анализ, которым занимался несколько лет и знал достаточно хорошо. Мой учитель потом спросил меня с известной долей иронии: «Миша, о чем это ты там говорил?» И он был прав! Потом я понял, в чем трудности. Они не столько в незнании, сколько в психологии.

Все мы неплохие ораторы. Посмотрите, как мы говорим один на один или в небольших знакомых компаниях. Но здесь же ОНИ, эти незнакомые ОНИ. Кто его знает, что от них ждать! Возникает тревога, которая мешает спокойно выступить и толково рассказать то, о чем ты пять минут назад спокойно рассуждал со своим приятелем. Поэтому прежде чем переходить к изложению правил риторики, давайте снимем это предстартовое волнение-Разберемся в его причинах.

Психологический анализ такого состояния показывает, что на неосознаваемом уровне имеются желание понравиться всем и недоверие к людям, жажда стопроцентного успеха. Вот именно эти теоманические идеи (т. е. идеи, реализация которых принципиально невозможна). Они вытесняются в бессознательное и проявляются в виде тревоги. Как их ликвидировать, описано в главе «Психологическая диета». Как только человек поймет, что неудача дает ему больше в плане личностного роста, чем успех (анализ ошибок, очищение социального окружения от тех, кто над ошибкой или неудачей смеялся и т. п.), тревога уйдет, и можно приступить к овладению ораторским искусством. В общем, успокойтесь, настройтесь на неудачу в первый раз, я вам гарантирую провал. Даже сейчас, имея большой опыт публичных выступлений, я раз в три-четыре месяца проваливаю лекцию, и, как видите, жив и даже стал здоровее. Далее на конкретных примерах будет показано, как работать над ошибками.

Итак, хотя этому стилю и не свойственно особое полнокровие, все же он должен обладать известной сочностью, чтобы, несмотря на отсутствие больших сил, производить впечатление крепкого организма. При низком стиле оратор свободен от оков ритма. Речь должна быть свободной, даже несколько несвязной, но не беспорядочной. «Подгонкой» слова к слову можно пренебречь. Начинаящие ораторы стараются нигде ни разу не споткнуться. Речь у них «каллиграфическая», что называется без сучка и задоринки. (Слушатели от такой речи великолепно засыпают, хотя изредка и стараются продирают глаза.

Но необходимо очень тщательно отнестись к остальному, раз в этих двух моментах можно чувствовать себя свободнее. Как вы думаете, какие должны быть фразы: длинные или короткие? Лучше говорить короткими фразами. Конечно, они просты, но эта простота продуманная. Как писал Цицерон, про некоторых женщин говорят, что они не наряжены и что именно это-то им к лицу, так и эта простая речь нравится без всяких прикрас. И тут и там происходит нечто, от чего и то и другое выигрывает в привлекательности — и женщина, и речь. Далее следует устранить всякое бросающееся в глаза украшение. Наконец, и всякие искусственные средства для наведения белизны и румянца придется отвергнуть. Останутся только одно изящество и опрятность. Прочитайте еще раз отрывок. Как здорово написано! И вот уже тысячи лет работы Цицерона вызывают восхищение.

Но пойдём дальше. Речь такого оратора чиста, ясна и понятна, говорит он, предусмотрительно выбирая приличествующие случаю выражения. Оратор бросает остроумные, быстро смещающиеся мысли, извлекая их из никому неведомых тайников, и осторожен в использовании арсенала ораторских средств (это его основное качество).

Оратору низкого стиля позволительно пользоваться двумя приемами — *риторическим вопросом* и *метафорой*, сравнением. Но и здесь следует соблюдать меру.

Почему необходимо пользоваться риторическим вопросом? Вот видите, и в письменной речи он применим. Во-первых, задавая вопрос, я как бы принуждаю слушателя думать, ставлю его во взрослую позицию. Слушатель обдумывает вопрос, и если я потом делаю небольшую паузу, он сам находит ответ. Через несколько секунд он от меня получает подтверждение, что мыслил правильно! Следовательно, во-вторых, у него возникает чувство радости. Процесс слушания становится творческим. В него постепенно втягивается все большее количество слушателей. Это происходит по механизмам идентификации. Иногда я прошу слушателей вслух ответить на риторический вопрос. И что я делаю, когда получаю правильный ответ? Правильно, хвалю ответившего. Так создается атмосфера творчества. *В такой атмосфере у слушателей в кровь выбрасываются морфиноподобные вещества — эндорфины*, которые способствуют усвояемости идей. Слушатели начинают думать так не потому, что я сказал, а потому, что убедил. Теперь, когда они услышат противоположное мнение, то без доказательств уже не откажутся от той идеи, к правильности которой пришли сами. Я просто помогал.

Второй ораторский прием, который позволителен оратору низкого стиля, — это метафора, сравнение. Обратите внимание на свежесть метафор древних авторов. Кажется, что все это написано сегодня.

Давайте поучимся строить метафоры и сравнения. Здесь можно сформулировать два правила.

Правило первое: *учет знаний слушателей*. С чем сравнить устройство организма, если я говорю об этом с производителем? Конечно, с заводом. Организм устроен как завод. Его снабжают сырьем, после обработки которого получается готовая продукция, а отходы необходимо как-то ликвидировать. Если я говорю о воспитании со строителями, то сравниваю его с постройкой здания, а если этот разговор идет с крестьянином, то с выращиванием растений.

Правило второе: *наглядность метафоры*. Когда я сравниваю человека, живущего по жестким правилам, который четко знает, что такое хорошо, а что такое плохо, то помещаю его на гладкий вертикальный столб. Человек изо всех сил карабкается по нему вверх, а жизнь его сталкивает вниз. Видны все его муки и тщетность усилий. После этого легко понять, почему, когда обстоятельства меняются в лучшую сторону, самоощущение такого человека не меняется. А теперь, пожалуйста, подумайте, не живете ли и вы на этом столбе? Хотите изменить положение? Повалите столб на землю. Теперь мне уже не надо судить, хороши вы или плохи, дорогой читатель. Мне просто нужно решить, хороши вы или плохи для меня. Задача, с которой я смогу справиться. Для меня вы хороши! Вы ведь купили мою книгу, читаете ее и уже почти подошли к концу. Конечно, для леглявы хороший и умный человек и я буду с вами общаться. А какой вы есть на самом деле, пусть судит Бог. Мне теперь уже не нужно говорить, что Н. - плохой человек. Просто он не подходит мне. Так при помощи метафор можно способствовать психологической коррекции, и речь становится увлекательной.

Средний стиль используется на званых обедах, тожественных приемах и других ритуалах и предназначен в основном для услаждения слуха. У нас сейчас не то время, поэтому об ораторе среднего стиля поговорим в лучшие времена.

Оратор высокого стиля. Опять вернемся к М. Цицерону. Третий род — тот пышный, неистощимый, мощный, красивый, который, конечно, и обладает наибольшей силой. Это и есть как раз тот, восхищаясь красотами речи которого, люди дали красноречию играть такую крупную роль в государстве, но именно такому красноречию, которое несло бы с грохотом в мощном беге, которое казалось бы парящим выше всех, вызывало бы восхищение, красноречию, до которого подняться они не имели бы надежды. Оно то врывается в мысли, то вкрадывается в них, сеет новое убеждение, исторгает укоренившееся. Но есть большая разница между этим родом красноречия и простым. Кто усовершенствовался в том простом

и точном стиле, чтобы говорить умно и убедительно и не задаваться более высокими целями, тот, уже одного этого добившись, становится крупным, если не величайшим оратором: ему меньше всего грозит опасность очутиться на скользкой почве, и, раз встав на ноги, он уже никогда не упадет. Оратору среднему, если он свой стиль в достаточной мере обеспечил соответствующими средствами выражения, не придется бояться сомнительных и рискованных моментов в ораторском выступлении, даже если у него, как это часто случается, иногда не хватит сил: большой опасности для него не будет, ибо с большой высоты ему не придется падать. А этот наш оратор, которого мы ставим выше всех, мощный, решительный, горячий, если он рожден лишь для этого одного рода красноречия или если он упражняется в нем одном, не попытавшись сочетать своего богатства с умеренностью двух предшествующих родов, то он достоин глубокого презрения. Ибо тот простой оратор, говоря пронизательно и хитро, кажется уже во всяком случае мудрым, средний кажется приятным, этот же со своим неистощимым пылом, если в нем нет ничего другого, производит впечатление человека не в своем уме. Раз человек не может сказать спокойно, просто, стройно, ясно и отчетливо, и, не подготовив слушателей, начинает зажигательную речь, получается впечатление, будто он безумствует на глазах у здоровых и как бы предается пьяному разгулу среди трезвых.

Истинно красноречив тот, кто умеет говорить о будничных делах просто, о величавых — величаво, а о средних — стилем промежуточным между обоими.

Ниже опишу несколько ораторских приемов высокого стиля и на примере одной публичной лекции постараюсь показать, как переходить от низкого стиля к высокому. Сейчас же хочу привести еще одну метафору, которая покажет соотношение стиля низкого, среднего и высокого. Если сравнить ораторское искусство с фигурным катанием, *низкий стиль соответствует скольжению, средний — поддержкам, а высокий — прыжкам*. Я лично упражнялся только в низком стиле и сам не заметил, как временами стал говорить высоким, точно так же как долго занимался пешей ходьбой и неожиданно понял, что неплохо бегаю.

А теперь рассмотрим некоторые психологические приемы, которые помогают завладеть вниманием слушателей.

В плане целенаправленного моделирования эмоций вызывание удивления, интереса, а потом радости (удивления, гнева, интереса, радости) позволяет удержать внимание аудитории. Человек, прошедший нашу подготовку, постарается не стоять за трибуной, а если ему нужны записи, он **их** захватит с собой и, не стесняясь, в случае нужды будет пользоваться ими.

Послушайте рассказ одного ученика из нашей школы ораторского искусства.

«Конференция проходила в большой аудитория, заполненной участникам» всего на треть. Трибуна отстояла от первого ряда, кстати, почти пустого, метра на три-четыре. На сцене, которая находилась еще дальше, стоял стол, за которым сидел президиум. Зная, что лучше читать выступление, когда от первого человека тебя отделяет» е более полутора-двух метров, я вышел из-за трибуны, прихватив записи, и подошел на деловое расстояние к слушателям первого ряда (выделяют 4 психологических расстояния: интимное- менее 40 сантиметров, деловое — 40 сантиметров — 2 метра, публичное — для лекций — 2–4 метра, общественное — для митингов и демонстраций — более 4 метров). Но председательствующий велел мне вернуться за трибуну. Я встал за трибуну, приподнял ее и пошел вместе с ней к первому ряду. В зале мгновение наступила тишина. Пока я перемещался вместе с трибуной, многие участники конференции пересели поближе. Первый ряд был заполнен. Теперь я понимаю, насколько важно вызвать в зале удивление. А это необязательно делать словами».

Действительно, движение, перемещение очень помогают вызвать удивление и тем

самым удержат внимание слушателей. Когда я рассказываю о психологии судьбы, о позициях комплекса «Я, ВЫ, ОНИ, ТРУД», то становлюсь в аудитории на стул с четырьмя ножками. Тогда видно, что неполноценность или отсутствие одной из них делает человека заикленным на своих межличностных проблемах. Все силы уходят на удерживание равновесия. На продуктивную деятельность их уже не хватает. Демонстрируя переход от низкого стиля к высокому, когда аудитория уже завоевана, можно подняться и на стол. Я это продемонстрировал во время подготовки к проведению избирательной кампании кандидатов в депутаты. При этом я заявил, что, выступая перед толпой, необходимо быть выше всех. Ленин ведь тоже в свое время стоял на броневике. Дело было в 1990 г., а место проведения — зал заседаний бывшего Ростовского областного совета. Газеты тогда писали, что деревянная душа этого парадного стола возмущалась подобным обращением. Просто она молчала, потому что не могла говорить.

Можно моделировать эмоции с помощью самой речи. *Главное — избегать банальностей.* Расскажу об одном своем выступлении в застойные времена.

На одном из совещаний в обществе «Знание» поднимался вопрос, как лучше вести агитацию и пропаганду. Высказывалось мнение, что мало наглядной агитации и надо увеличить количество схем и плакатов. Тогда, дескать, усвояемость идей будет выше. Я выступил и сказал примерно следующее: «Если бы я работал в ЦРУ и проводил идеологическую диверсию против СССР, то своих агентов внедрял бы в учебные учреждения на должность преподавателей общественных наук. Они должны были бы выполнять все инструкции наших руководителей, но с единственным условием — проводить занятия скучно. Тогда автоматически будут усвоены прямо противоположные идеи. Скучных преподавателей я назвал бесплатными наемниками империализма. Через несколько дней со мной беседовал сотрудник КГБ. Но он оказался умным человеком. Кроме того, мне помог наш классик. Через неделю я читал в КГБ лекцию о психологии общения. Значит, не всякий аппаратчик виноват, что он аппаратчик.

А теперь процитирую классика, а вы попытайтесь угадать, кто это.

«Слог профессора должен быть увлекательный, огненный. Он должен в высочайшей степени овладеть вниманием слушателей. Если хоть один из них может предаться во время лекции посторонним мыслям, то вся вина падает на профессора: он не умел быть так занимателен, чтобы покорить своей воле даже мысли(здесь и далее выделено мною. — МЛ.) слушателей. Нельзя вообразить, не испытавши, какое вредное влияние происходит от того, если слог профессора вял, сух и не имеет той живости, которая не дает мыслям ни на минуту рассыпаться. Тогда не спасет самая ученость — его не будут слушать; тогда никакие истины не произведут на слушателей влияния, потому что их возраст есть возраст энтузиазма и сильных потрясений; тогда происходит то, что самые ложные мысли, слышимые ими стороною, но выраженные блестящим и привлекательным языком, мгновенно увлекают их и дадут им совершенно ложное направление...»

Рассказ профессора должен делаться по временам возвышен, должен сыпать и возбуждать высокие мысли, но вместе с тем должен быть прост и приятен для всякого. Он не должен довольствоваться тем, что его понимают некоторые; его должны понимать все. Чтобы быть доступнее, он не должен быть скуп на сравнения. Как часто понятное еще более поясняется сравнением! И поэтому эти сравнения он должен всегда брать из предметов, самых знакомых слушателям. Тогда и идеальное и отвлеченное становится понятным».

Это цитата *Н. В. Гоголя*, а фраза, которую я выделил, позволила сотруднику из КГБ отстоять меня.

3. Психологическое айкидо и публичное выступление

Сейчас мы проведем небольшой семинар. Представьте себя студентами медицинского университета пятого курса. Вы пришли к нам на кафедру психиатрии и медицинской психологии и слушаете вводную лекцию. Начало имеет определенное значение для дальнейших контактов. Каждый профессионал хочет иметь способных учеников, пытается привлечь к занятиям своей специальностью наиболее достойных. Сейчас прочитайте два варианта вводной лекции и ответьте на три вопроса:

1. В каком стиле читались лекции?
2. Какие эмоциональные и интеллектуальные реакции при этом вызывались?
3. При каком варианте у вас возник интерес к этой дисциплине?

I вариант

«Дорогие коллеги! Я рад приветствовать вас на нашей кафедре. Вы пришли изучать необычную медицинскую специальность — психиатрию, науку, которая изучает клинику, профилактику и лечение психических заболеваний. Сама наука имеет ряд трудностей. Во-первых, совершенно необычная терминология, с которой вам придется познакомиться; во-вторых, отсутствие четких критериев для диагностики; в-третьих, необычное поведение наших больных и их необычные реакции. Обследуя больного, все время следует помнить об этом. Если вы будете печальны, он решит, что у него все очень плохо. Если будете веселы, он подумает, что вы смеетесь над ним. Если будете смотреть пристально, он решит, что вы что-то против него замышляете. Но я думаю, то вы преодолеете эти трудности и успешно сдадите экзамены. Может быть, кто-нибудь захочет стать психиатром. Мы это будем приветствовать, а у меня вы найдете поддержку».

II вариант

«Дорогие коллеги! Я рад приветствовать вас на нашей кафедре. Ходят слухи, что психиатрия трудная наука... Так вы не верьте этому! Конечно, есть некоторые сложности в овладении терминологией. Но эти сложности меркнут, если вспомнить анатомию (изучая одну только височную кость, надо было запомнить около ста терминов). Да и память особенно напрягать не нужно. Психиатрия изучает клинику, лечение и профилактику психических заболеваний, и переживания больных ничем по качеству не отличаются от наших. Мы так же, как и они, бываем веселы и грустны, беспечны и подозрительны, активны и пассивны. Отличие только одно. У нас все это имеет видимые причины, длится недолго, и тяжесть проявлений соответствует обстоятельствам. Не будете же вы месяцами грустить, если завалите экзамен, и неделями радоваться после покупки какой-либо вещи? У психически больных все эти реакции и нарушения поведения или вообще не имеют причин, или выраженность их не соответствует поводу. Но все-таки одна трудность есть: необходимо все время думать, но зато тогда можно почти не читать учебников. Не верите? Давайте попробуем!

У больного зрительные галлюцинации, т. е. он видит то, чего на самом деле нет, например, чудовищ, которые хотят на него напасть. Но он их видит так же реально, как сейчас вы видите меня.

А теперь подумайте, какие мысли у него будут при этом возникать? Правильно! Он будет убежден, что все эти чудовища существуют. А, переубедить его можно будет? Правильно, нельзя, хоть эта мысль и нелепа. А какие чувства при этом у него будут возникать? Правильно! Страх. Поведение при этом будет меняться? Конечно! Так вот, нелепые мысли, которые не поддаются коррекции и сопровождаются нелепым поведением,

называются бредом. Страх так и будет называться страхом, а само бегство от чудовищ — психомоторным возбуждением. И последний вопрос. А будет ли больной ориентирован в окружающей обстановке? Будет ли он замечать, что делается вокруг? Конечно, нет! Этот симптом называется нарушением ориентировки в окружающей обстановке и относится к патологии сознания. Вот видите, вы без какой-либо подготовки точно описали одно из самых сложных психопатологических состояний — делирий, который встречается при алкогольных психозах. Так что я уверен, что наша встреча на экзаменах будет приятной, а может быть, кто-нибудь из вас захочет стать психиатром или психотерапевтом. Нам нужны умные люди!»

Да, первый вариант — это Родитель — Дитя. Лектор все время на неосознаваемом уровне подчеркивал, что он умный и сомневается в интеллекте слушателей. Второй вариант — это Взрослый — Взрослый. Как видите, он соответствует низкому стилю с точки зрения ораторского искусства.

Реакции слушателей нетрудно предвидеть. При первом варианте «главные врачи», «академики», «министры здравоохранения» и «нобелевские лауреаты», т. е. представители учебно-карьеристской группы, подумают следующее: «Старая хвастливая обезьяна кривляется. Да я в его годы уже буду... Ничего, как-нибудь сдам я эту злосчастную психушку!» Представители культурно-развлекательной группы будут в это время обсуждать свои дела, а алкогольно-сексуальной — целоваться на задних рядах. Пугливых студентов на пятом курсе уже нет. Их Дитя уже не задрожит от страха. При таком стиле общения слушать не будут или не смогут!

При втором варианте есть шанс, что эмоция интереса возникнет.

Ответить на третий вопрос нетрудно. При первом варианте привлечь толковых специалистов не получится. При втором такой шанс есть.

Тем, кто будет пытаться использовать мои рекомендации в практической деятельности, я советую составить речь (рекламу, докладную записку и т. п.) и потом проанализировать, какое воздействие она окажет на того, кому она предназначалась. Представьте себе, как бы вы реагировали на нее? Если положительно, то вперед! Если возникнут затруднения, обращайтесь в наш центр.

С точки зрения психологического айкидо, весь смысл контакта с НИМИ — поставить партнеров по общению во взрослую позицию, т. е. позицию разума, интеллекта. Принципы у всех разные, чувства не сходятся, а интеллект в качественном отношении одинаков ($2 \times 2 = 4$, и нет никаких споров). Если в работу интеллекта не вмешиваются с искажениями принципы и чувства, тогда все в порядке, и какая разница, сколько человек слушает: один или сто. И если беседой один на один вы владеете, вам незачем учиться ораторскому искусству. Просто снимите робость, т. е. ликвидируйте в бессознательном малоадаптивные идеи о том, что у вас всегда и все должно получаться.

Специалист по сократическому диалогу, прослушав второй вариант лекции, сказал бы, что это речь в духе великого Сократа. Тот, когда видел несогласие партнера, вначале с ним соглашался, а потом задавал ему вопросы до тех пор, пока не добивался того, что партнер соглашался с его точкой зрения. Один из сократических диалогов приведен в главе «Психологическая диета».

Сейчас вы прочтете стенографическую запись моей беседы в стиле сократического диалога с больным язвенной болезнью желудка, который тревожился, не рак ли у него.

Он: Доктор, я думаю, что у меня рак желудка!

Я : Какие у вас для этого есть основания?

Он: У меня боли в желудке, нет аппетита, и я худею. Кроме того, беспокоит слабость и падение работоспособности. Снижено настроение. Доктор, я умираю!

Я: Да, я с вами не спорю (присоединение). Но как вы себе представляете, что такое рак?

Он: Ну, это опухоль, которая растет и душит организм.

Я : Я с вами полностью согласен (присоединение). Но у меня к вам один вопрос. Опухоль зарождается и все время растет. Вы согласны со мной, что улучшения при опухоли быть не может?

Он: Да, согласен.

Я : Сколько лет вы больны?

Он: Двенадцать.

Я: Как вы думаете, сколько времени может продолжаться рак?

Он: Ну, не знаю...

Я: Не может быть. Раз вы высказали это предположение, то уже читали литературу. Так сколько лет развивается рак?

Он: Три-четыре года. Иногда больше, иногда меньше.

Я : Но вы-то болеете двенадцать лет!

Он: Да, но бывают исключения.

Я: Да, конечно бывают (присоединение). Но как тогда объяснить, что вам периодически становилось лучше, если считать, что вы двенадцать лет больны раком?

Он: Да, неувязка. Получается, что не рак!

Конечно, не всегда так быстро получается, но эффективность этого метода велика. Найдите в этой книге сократические диалоги или их фрагменты.

Есть такая методика, которая называется *нейро-лингвистическим перепрограммированием* (НЛП). Она сейчас в моде. Используется не только в медицине, но и при психологической подготовке бизнесменов. Занимающиеся НЛП назвали сократический диалог рефреймингом. Пример рефрейминга.

Покупатель: Эта вещь хорошего качества, но стоит очень дорого!

Продавец: Да, конечно, стоит она дорого. А сколько стоит ремонт?

Можно дальше не продолжать. Понятно, через пять — семь минут продавец убедит покупателя, что тот сэкономит, если купит дорогую вещь, ибо ее не придется ремонтировать.

Еще несколько слов об НЛП. Это хорошая система для овладения общения с НИМИ (как с одним партнером, так и при публичном выступлении). Не то, чтобы они сказали что-то новое, но в некоторых пунктах их объяснения более убедительны, чем мои. Так что приобретите их книги, если моя для вас оказалась не очень полезной.

НЛП предлагает к партнеру пристраиваться *по позе* (стараться незаметно принять, только зеркально, ту же позу, что и клиент), *по дыханию* (дышать в одном ритме), *по речи* (если партнер говорит, что *не видят смысла* продолжать переговоры, то партнер должен ответить примерно так: «Давайте *проясняй* ситуацию»). Здесь налицо присоединение. Партнер тоже применил глагол, «связанный» со зрительным анализатором.

Учитесь описывать события, а не называть их. Тогда вы будете правильно поняты партнером по общению и не впадете в ошибку. Когда мой пациент говорит, что его любили, а потом сделали гадость, я спрашиваю, *как* его любили. Довольно быстро выясняется, что любви не было. Если вы хотите правильно понять партнера, попросите, чтобы он описал, *как* все это происходило.

Аргументацию можно проводить и в стиле когнитивной терапии.

А сейчас мне не терпится начать лекцию. На какую тему? Давайте на самую нудную, связанную с моей специальностью врача-психиатра, занимающегося не только психотерапией, но и наркологией. О вреде... нет, не алкоголя. Есть еще более нудная — о вреде курения. Именно эту лекцию администрация института предложила мне прочесть студентам всех потоков первого курса. У нас их было пять, по сто человек в каждом. Так что предстояло каждый день по два часа читать одну и ту же лекцию.

Вот именно с этой лекции и началось систематическое увлечение психологией

публичного выступления. Я уже читал ее на факультете усовершенствования врачей, слушали они меня неплохо, а также спортсменам, здесь были успехи и неудачи. Лекция в принципе была неплохой (я имею в виду текст). Так что я был спокоен, уверен (а теперь уже можно сказать, самонадеян) и наивно полагал, что меня будут слушать раскрыв рот все два часа (а материала было на шесть часов), а потом проводят бурными аплодисментами, предварительно расспросив, где меня можно будет найти, чтобы вновь насладиться перлами моего красноречия.

Действительность, как говорится, превзошла все ожидания. Бурная реакция у студентов была, но не после, а во время лекции. Уже минут через пять в аудитории воцарился легки и гул. Кто-то откровенно дремал, кто-то почти не таясь разговаривал. На задних рядах обнимались и целовались. Передние ряды пытались извлечь что-то для себя полезное, таращили на меня глаза и пытались записывать.

Я убедился, что закон о том, что материал лекции нужно привязать к конкретной аудитории, существует и его следует учитывать.

Но вернемся к лекции.

Я судорожно кинулся к своим уже апробированным «козырям». Они сработали, но на короткое время. Тогда я понял, насколько важно продумать начало выступления. В общем, выдержал я 40 минут. Устал, как будто занимался тяжелым физическим трудом весь день. Вся лекция напоминала езду по разбитой дороге с отдельными гладко заасфальтированными участками. К большой радости студентов, я второй чае им не читал. Думаю, друзей я тогда не приобрел. Это был понедельник. День первый.

Весь оставшийся день, вечер и часть ночи я готовился к лекции. Ну, может, не столько готовился, сколько переживал и волновался.

День второй. Начал я с того, что честно признался, что вчера у меня с лекцией не получилось. До сих пор не пойму, как быть. Рассказал им то, что вы только что прочли. Слушали они меня неплохо, где нужно смеялись. Так родился у меня психологический прием, который уже описан в главе «Психологическая диета», но вы не обидитесь, если я его здесь повторю. Я понял, что люди больше всего любят говорить о том, что их больше всего занимает. А занимает их внимание неудовлетворенная потребность. А какая потребность у моих слушателей чаще всего не удовлетворена? Из биологических — сексуальная, из социальных — чувство значительности. Поэтому всегда с удовольствием слушают о том, как удовлетворить эти потребности, или хотят понаблюдать, как это у других не получается.

Человек считает, что в аналогичной ситуации он поступил бы умнее. Вот почему многие с удовольствием смотрят телесериалы «Мертвые не потеют» (так студенты называют фильм «Богатые тоже плачут»). Приятно видеть людей глупее себя!

Так вот, рассказал о своей неудаче (для слушателя — скандал, но не с ним), т. е. поднял у студентов чувство значительности, и поговорил немного о сексе. (Этот прием я использую и при чтении академических лекций. Рассказываю, как спорили ученые, отстаивая ту или иную идею. Слушатели бывают как бы арбитрами в этом споре.)

Далее я продолжал: «Не пойму, почему они меня не слушали. Вы слушаете, а они нет! (Вы заметили, я обратился к ним за помощью и заодно похвалил.) Вот я им рассказываю, что слово «табак» происходит от слова... Кстати, вы знаете, от какого? Не знаете? И они не знали. Но вы меня слушаете, а они — нет!» Примерно в таком духе я рассказал им, что никотин получил свое название от имени монаха Нико, который подарил табак португальской королеве. Далее я им сообщил, как табак распространялся по Европе по маршруту: Португалия — Испания — Франция — Германия — Россия. Потом мы поговорили о картошке, помидорах, кукурузе, сифилисе, рыжих тараканах, которые проделали тот же маршрут, правда, за провоз двух последних никто не платил. Поговорили мы и о том, что от двух последних пришельцев все отрешиваются. В Испании сифилис зовут португальской болезнью, во Франции — испанской, а у нас в России — французской. Рыжих тараканов у нас зовут прусаками, а в Германии — галлами. В таком же духе я

рассказал и о сути дела — вреде табакокурения.

Этот день прошел лучше. Применил я здесь практически один ораторский прием — риторический вопрос — и два психологических. Хочу подчеркнуть, что упоминание о сифилисе, картошке и тараканах тоже обдуманно. Времени на это уходит немного, но внимание привлекается приемом сравнения-сопоставления. О нем мы еще поговорим. Кстати, это — тоже прием. Если вас заинтересовал прием сопоставления, вы будете внимательно слушать (читать) все, чтобы не пропустить именно этот прием. Таким образом внимание слушателей мне удалось удержать в течение часа. После перерыва что-то не заладилось, и я, не дожидаясь полного уничтожения полученного эффекта, отпустил студентов пораньше, а сам стал думать, какой должна быть концовка.

Так день за днем я осваивал то один, то другой прием. Последний день прошел хорошо, и я уже был доволен своей работой.

Сейчас приведу эту лекцию в сокращенном виде. Хочу заметить, что сложнее всего читать лекции об ораторском искусстве, да и литература на эту тему читается не очень легко, но, чтобы красиво говорить, приходится стараться. Заранее прошу прощения: изложение вызовет некоторую скуку, так как будет прерываться моими комментариями. Если вы хотите получить целостное представление о лекции, перепишите ее без комментариев.

«Друзья! Руководство поручило мне прочитать вам лекцию о вреде курения. (Шум или легкий гул неудовольствия а зале.) Я понимаю, слушать то, о чем вы уже много раз слышали, читали, дело не очень приятное. И я бы с удовольствием прочитал что-нибудь другое. (Иногда бывают возгласы: «Расскажите что-нибудь другое!») Но что делать? Вы ведь тоже не всегда делаете то, что хотите! (Аудитория довольно быстро успокаивается.) Постараюсь быть не очень нудным.

Голос из зала: Так вы любой приказ выполняете?

Я: А как же!

Голос из зала: А если начальник дурак?

Я: Тем более. Еще в Писания сказано: «Не спорь с глупым по глупости его, чтобы не стать подобным ему, не спорь с глупым по глупости его, чтобы он не возвысил себя в глазах своих». Я это понимаю так: распоряжения умного начальника нужно выполнять потому, что он умный, а глупого — потому, что он глупый. Но если вы очень хотите не слушаться начальника, то лучше не слушаться умного. Если прав, он вам скажет спасибо, если ошибетесь — он простят. В первом случае дурак успех припишет себе, а вас отругает за неисполнительность и затаит на вас зло. О повышения уже можете не думать. Во втором случае он вас просто отругает. Серьезных последствий не будет. Так давайте приступим к изложению темы.

Во всех руководствах по ораторскому искусству советуется включать рассуждения на общие темы. Здесь оратору удастся показать уровень своей личности, и оно не выглядит как хвастовство. В таком же духе я изложил историю распространения табака, табакокурения и борьбы с этим злом. Но много внимания этому не уделил. Истории я не знаю, политики, биохимии и пр. тоже. Кроме того, в зале мог оказаться более компетентный человек. Поэтому я постарался побыстрее приступить к тем разделам, где моя компетентность безусловно выше, чем у любого слушателя, и создать впечатление, что хорошо разбираюсь и в остальном, но просто решил остановиться именно на этом. Кроме того, я хочу здесь продемонстрировать переход от низкого стиля к высокому».

Далее лекция продолжалась следующим образом.

«Вы знаете, что табакокурение наносит огромный вред сердечно-сосудистой системе. С каждой выкуренной сигаретой у курящего вначале повышается артериальное давление, затем падает ниже нормы и только потом возвращается к норме. Кроме того, в

основном у курящих развивается болезнь под названием эндоартериит, который приводит к закупорке артерия йог, а потом и рук. Дело часто кончается ампутацией.

Вы знаете, что табакокурение наносит огромный вред дыхательной системе: хронический бронхит с почти постоянным кашлем, хронически» ларингит с прокуренным голосом — постоянные спутники курильщика. Я уже не говорю о раке легких.

Вы знаете, что табакокурение наносит огромный вред желудочно-кишечному тракту. Гастрит — постоянный, спутник курящего, а язвенная болезнь — нередкий гость. Вы знаете, что табакокурение наносит огромный вред мочеполовой системе. Циститы и простатиты- не редкость у курящих.

(Вы заметили, что речь приобрела известный ритм, благодаря тому, что и применил ораторский прием анафору — фигуру, основанную на повторении значимого элемента в начале каждого отрезка речи. Тем самым я как бы поднялся на вершину вместе со своими слушателями, т. е. подошел к тому материалу, которым владею лучше всего, и предлагаю им покорять ее вместе со мной).

Ну и наконец, табакокурение наносят вред всей личности, являясь формой токсикомании, которая по своим проявлениям приравнивается к наркомании .

(Без особых усилий, специального внимания и отработки мой голое стал плавным. Я как бы успокоился, ну меня появилось время (я еще пользовался записями} взглянуть на аудиторию я тот момент, когда произнес: «Ну и наконец, табакокурение...» Тут-то и создается впечатление, что оратор хорошо знаком со всем материалом.)

Вот об этом я и хочу с вами немного поговорить. Давайте сравним табакокурение с известным видом зависимости — алкоголизмом. Тут, я думаю, сомнений ни у кого нет, что это пагубное пристрастие.

Для чего пьют? Для того, чтобы расслабиться, снять эмоциональное напряжение. А для чего курят? Для того, чтобы успокоиться, чтобы сиять эмоциональное напряжение.

Как развивается алкоголизм? Вначале, при первом приеме, опьянение возникает от небольшой дозы алкоголя. Эпизодически пьющий может опьянеть от стакана вина или 100 граммов водки. Не так ли и при курении? Помните расхожую фразу о том, что капля никотина убивает лошадь.

(Вы, наверное, обратили внимание, как часто я говорю: «Вы помните», «Вы знаете» я т. п. Это делается для того, чтобы избежать излишнего пафоса ври изложении общих мест и в то же время высказать общеизвестные, но необходимые мысли.)

Если человек начинает пить регулярно, то постепенно для того, чтобы достигнуть необходимого психологического эффекта, ему надо увеличить дозу выпитого. Растет устойчивость {научный термин — толерантность) к количеству выпитого. Не так ли и яри курении?

Почему пьющие эпизодически не могут налиться так, чтоб валяться шод забором? Потому, что у них есть защитный знак — рвотный рефлекс. При «переборе» будет рвота. Не так ли и при табакокурении? Эпизодически курящий, «балующийся», если нечаянно затянется, начнет надсадно кашлять. Кашлевой рефлекс — защитный знак.

Но как только исчезнет рвотный рефлекс и пьянки становятся систематическими, наступает алкоголизм. Не так ли я при табакокурении? Как только исчезает кашлевой рефлекс, мы знаем, что перед нами уже никотиноман.

Если алкоголика лишить спиртного, у него разовьется душевный дискомфорт, он будет думать только о вышивке. Без спиртного он просто не сможет работать. Не так ля и при табакокурении? Вы знаете, что курящие не могут долго и непрерывно работать, им необходим перекур.

На начальных этапах пьют для того, чтобы стало весело, но затем пьют уже не для веселья, а просто для того, чтобы сносно существовать. Дорогие слушатели! Неверное, вы имели дело с мастеровыми людьми, которые не могли приступить к работе, шока ие выпьют. Руки дрожат, вид суевливый, взгляд тревожный. Не как только они выпьют, движения становятся уверенными, взор проясняется, и они могут начать работать. Когда

появляются эти признаки, т. е. абстиненция, алкоголизм переходит во вторую стадию. Не так ли и при табакокурении? Кто из вас не знает людей, которые не выпускают сигареты из рта? Водитель с табачной соской, инженер, смахивающий пепел с чертежкой, следовательно, глубокомысленно пускающий дым, — вот расхожие штампы наших фильмов, но они отражают жизнь. И запрещать ее показывать, как это когда-то было, нельзя. Это жизнь. Кто-то захочет подражать, но обязательно у кого-то это вызовет отвращение. (Общее место.)

Когда наступает третья стадия алкоголизма, начинают разрушаться внутренние органы. Цирроз печени, сахарный диабет, «бычье сердце» — вот далеко не полный перечень болезней, которые развиваются при алкоголизме. Не так ли и при табакокурении?

Но почему люди легкомысленно относятся к табакокурению? Прежде всего потому, что при курении не развивается деградации личности. Давайте подумаем, так ли это?

У каждого из нас есть недостатки, и мы стараемся их как-то скрывать от окружающих. Используем дезодоранты, косметику, стараемся носить такую одежду, которая скрывала бы несовершенство нашей фигуры. Ни разу я не слышал, чтобы мужчина афишировал то, что он занимается онанизмом. А вот курящие не только не скрывают, но и афишируют свой недостаток. Да еще и презирают нас, некурящих. Сколько раз я слышал я свой адрес от курящих сомнения в моей принадлежности мужскому полу только потому, что я не курю! Разве это не деградация? Пусть небольшая, но деградация!

Скажите, пожалуйста, кто из вас решится, находясь в обществе, попросить разрешения выпустить кишечные газы? А ведь курящие просят разрешения закурить в нашем присутствии! Кроме того, никотин — яд нервно-паралитического действия! Поэтому просьба закурить означает: «Разрешите я вас немного отравлю ядом нервно-паралитического действия?» Разве это не деградация?

Я понимаю, что те, кто курят, будут продолжать курить и после лекция. Перед собой я ставлю более скромную задачу, и буду очень доволен, если кто-нибудь, кто еще думает, курить или не курить, воздержится от курения. Тогда я буду считать, что не просто развлекал вас, но и принес определенную пользу. Вот почему следующие несколько минут хочу посвятить вам, сомневающимся.

Курение не так безопасно, как кажется. Действительно, оно не вызывает такой явной деградации, какую вызывает алкоголизм или наркомания. Никотин не может вызвать такой быстрый распад организма, как это делает морфий и алкоголь. Ведь морфинисты редко доживают до 35 лет, а алкоголики — до 55. Почему же опасен никотин? Дело в том, что он, подобно троянскому коню, открывает путь к более сложным формам наркотизации. Транквилизирующее, успокаивающее действие никотина слабоватое, но курящий человек уже привык жить под действием веществ, оказывающих влияние на нервную систему. Поэтому после нескольких лет курения некоторые курильщики начинают прибегать к более сложным формам наркотизации. Где вы видели наркомана, который до первого приема наркотика не курил бы несколько лет табак? Где вы видели некурящего алкоголика?

Хочу рассказать вам, кто начинает курить.

Во-первых, это люди, которым не везет в деле. И пусть вас не обманывает успех многих курящих. Истинный успех — это когда удалось развить свои способности, какие бы они ни были. Только тогда ты — личность. Довольно часто достигшие внешнего успеха понимают, что они не развили своих способностей, т. е. как личности не состоялись. Вот почему их не покидает тревога, вот почему они курят. Я уже не говорю о явных неудачниках, которые не желают трудиться, работать над собой.

Во-вторых, это люди, которым не везет в любви. И пусть вас не обманывает внешний успех у противоположного пола, который имеют многие курящие. Ведь важно любить самому. И чтобы тот, кого ты любишь, любил бы тебя, и чтобы вы были вместе. А это у курящих бывает не часто. Вот почему их не покидает чувство тревоги, вот почему они курят!

Психологический анализ показывает, что нередко среди курящих, как и среди пьющих, много людей с незрелой сексуальностью. Многие из вас знакомы с работами З. Фрейда. Он описал четыре стадии развития сексуальности. На первой стадии во время грудного вскармливания сексуальный инстинкт проходит оральный этап. У сексуально развитого субъекта интимное сближение начинается с поцелуев. (Можно рассказать о всех четырех стадиях развития сексуальности. На лекции я именно так и делаю. Здесь я не продолжаю, так как они описаны в главе «Психологический вампиризм» в подразделе «Заботливая Мать».) Так вот, если сексуальность в своем развитии задерживается на первой стадии, эта задержка проявляется известной сексуальной аномалией, одно из названий которой «минет». Более мягкие ее формы — болтовня с интенсивной мимикой, обжорство, алкоголизм и курение.

Если курящие приходят к нам за помощью, мы не читаем им нотация, а помогаем добиться счастья. Тогда потребность в курении исчезает сама собой. Но скажу честно, не приходят они за помощью. Если и приходят, то надеются на таблетки, «сильный гипноз», экстрасенсорное воздействие, т. е. хотят чуда.

Так вот, пусть вас, некурящие, не смущает, что дела у курящих пока идут неплохо. Это временно, или это — камуфляж. Плохи у них дела, раз продолжают курить.

Бросят ли они курить? Безусловно!

Вспомните сказку, которая называется «Спящая красавица». В ней отражена мечта человека о вечной молодости. Вы помните, что Спящая красавица проспала 100 лет и потом вышла замуж за 18-летнего принца. Многие люди живут в этой сказке: студенты и профессора, начальники и подчиненные, мужчины и женщины. Особенно ярко это проявлялось, когда я работал со спортсменами. В сознании иных групп молодежи заботы о будущем все-таки занимают какое-то место. Наверное, потому, что их настоящее не очень благополучно. Так вот, многие молодые футболисты думают, что они будут продолжать курить и вечно забивать голы. Так вот, жизнь как сказка. Только исход разный. В жизни, когда Спящая красавица просыпается, у нее нет ни молодости, ни красоты.

Я хочу сейчас обратиться к курящим: «Проснитесь!!!»

4. Интеллектуальный транс

Так я назвал особое состояние души человека (широкий смысл), а также методику чтения лекций, проведения семинарских занятий и индивидуальных бесед. Но прежде всего, что такое транс? Это сужение сознания, при котором человек поглощен каким-то одним делом. Только оно одно кажется ему ярким, только им он увлечен. Окружающую обстановку он не замечает, она как бы перестает существовать. Все силы концентрируются в одной точке. Только в транс можно сделать что-то ценное, что-то новое.

Хочу подчеркнуть-это не патология. Дорогой мой читатель! И у вас были состояния транса. И это были самые лучшие мгновения вашей жизни! Вспомните, когда вы любили, и объект вашей любви любил вас, и когда вы были вместе, неужели вы еще кого-нибудь видели? Понаблюдайте за парочками на улицах или в общественном транспорте. Вы думаете, они нас замечают? Да мы для них не существуем! Она в транс! Им наплевать, что о них думают, они естественны и прекрасны. Они сейчас наслаждаются! Они живут одним мгновеньем, и это мгновенье- вечность. Они в транс! Но вот автобус доехал до конечной остановки. Выяснилось, что им уже давно следовало выйти. Ноя не думаю, что они расстроились. Они были в транс! Это пик-переживание. В этот момент чувствуешь себя Богом! Именно в такой момент Фауст воскликнул: «Остановись, мгновенье! Ты прекрасно!»

И не надо осуждать человека за то, что он счастлив. Не осуждайте обнимающихся в автобусе. Помните — это не вы осуждаете. Это в вас говорит зависть.

Как бы мне хотелось, чтобы вы остались в транс, когда я буду объяснять, что такое

интеллектуальный транс!

Немного скучной теории. Говорят, что Цезарь мог заниматься сразу пятью делами. Приводят это как образец исключительности и гениальности. Но мы уже знаем, что рождаются гениями, потом становятся талантами. Некоторые в своем «продвижении» доходят до тупиц. Но их гениальность осталась внутри. Кстати, обратите внимание, как часто заигрываются дети. Они в транс! Не зовите их есть, не прерывайте игры. Они сейчас духовно растут! Так вот, вы уже поняли, что заниматься сразу несколькими делами — это норма, но все эти дела должны подчиняться одной цели. Посмотрите на артиста на сцене. Он освещен несколькими юпитерами и виден ярче. Попробуйте смотреть на одну блестящую точку. Через короткое время все вокруг станет темным и вы заснете. Этим приемом пользуются гипнотизеры. Так и во время занятий, когда педагог нудно говорит об одном и том же, слушатели засыпают. Да это и понятно. В центральной нервной системе работает только один центр! Вот теперь вам уже понятно теоретическое обоснование интеллектуального трансa. Когда читаешь лекцию (ведешь беседу) и хочешь, чтобы слушатель (и собеседник) не заснул, постарайся, чтобы у него работало несколько нервных центров, несколько «юпитеров», освещающих тему вашего разговора. Тогда вы не только научите, но и доставите наслаждение, и у вас будет неплохой шанс повести его за собой.

А теперь вспомним содержание этой главы. Мы поговорили о психологических приемах публичного выступления, эмоциях, еще раз вспомнили позиции Родитель, Взрослый и Дитя, коснулись проблем алкоголизма, наркомании и табакокурения, вспомнили несколько сказок и легенд, поговорили о сексе. Но все это было посвящено одной теме — психологии публичного выступления. Когда читаешь лекцию в классическом стиле, перечисляя по пунктам все, что положено перечислить, вряд ли удастся завоевать внимание аудитории. Но если пользуешься методикой интеллектуального трансa, есть шанс какой-то побочной темой его ввести в транс, и он заинтересуется основной.

Интеллектуальный транс сплавивает людей, и если трудовой, педагогический или игровой процессы идут в стиле интеллектуального трансa, можно быстро любую группу довести до уровня развития коллектива. Человека раздражает, когда его хотят вывести из трансa. Поэтому, если вы заинтересуете своих слушателей и введете в интеллектуальный транс, они сами будут одергивать опаздывающих и нарушителей порядка. Поскольку транс ассоциируется со счастьем, люди охотно идут в те места, где им этот транс обеспечивают. Вы в трансe, когда читаете детектив, смотрите боевик или триллер? Вы в трансe, когда играете в азартные игры? Это свидетельствует о том, что основная трудовая деятельность у вас проходит без увлечения. Такой транс бесплоден, как и перечисленные выше развлечения. Они просто помогают вам убить время. Преимущество интеллектуального трансa в том, что он способствует духовному росту человека, помогает решать его основные цели и задачи, сделать карьеру, решить материальные *проблемы*. И только тогда, когда вы работаете, находясь в трансe, вы перестаете ощущать, что работаете! Вы не работаете, а наслаждаетесь, вы не работаете, а *живете*.

5. О наслаждении и удовольствии

Между этими понятиями есть большая разница. *Удовольствие* — это чувство, которое роднит нас с животными. Мы получаем удовольствие от удовлетворения естественных потребностей. Движение, дыхание вызывают чувство удовольствия. Я уже не говорю об удовольствии, которое бывает при сексуальном сближении.

Э. Фромм, выдающийся психоаналитик середины XX века, разделил потребности человека на истинные и псевдопотребности.

К истинным он относил те потребности, удовлетворение которых приводит к развитию человека. К сожалению, в процессе воспитания у ребенка блокируется развитие способностей (если у меня есть способности к пению, — то есть и потребность петь), тогда

формируются псевдопотребности типа потребности играть в азартные игры и т. п. К истинным потребностям, конечно, относится потребность в удовлетворении чувства собственной значительности. Последнюю легче всего удовлетворить, развив свои ведущие способности и духовно вырасти.

Чувство наслаждения возникает у человека, когда он уже удовлетворил свои потребности. Вы хорошо поели, утолив голод, но тут вам преподнесли изысканное блюдо. Потребность в еде уже удовлетворена, но вы продолжаете есть. Нет, вы не едите. Вы наслаждаетесь! Удовольствие можно усилить, затянув удовлетворение потребности. Не помню, кому принадлежит изречение:

«Лучшая приправа к пище — голод». Если вы долго не ели, иногда сухая корка хлеба кажется чрезвычайно вкусной. Но если вы сыты, вы ее есть не будете. Наслаждение таким способом не добудешь. Во-первых, оно всегда от избытка, во-вторых, источник наслаждения всегда искусственен. В-третьих, для получения наслаждения необходимо специально учиться. И чем тоньше наслаждение, тем дольше ему надо учиться. Редко кто без специальной подготовки сможет наслаждаться симфонической музыкой. Большинство нашего населения от секса получает удовольствие. Для того чтобы получить от него наслаждение, необходима учеба. Показателем того, что большинство от секса получает только удовольствие, служит тот факт, что большинство после секса сразу засыпает. Партнер, желающий получить еще и наслаждение, останется недовольным.

Есть наслаждения, связанные с естественными и духовными потребностями. Наслаждения первые ограничены нашими физическими возможностями. Как бы ни было вкусно блюдо, больше, чем в меня влезет, я не съем. При самой высокой потенции есть ограничения в наслаждении сексом. Кроме того, наслаждения, связанные с естественными потребностями, разъединяют людей. Если вы съели деликатес, мне может не достаться. Полагаю, что и своим сексуальным партнером вы не поделитесь. А вот наслаждаться духовными потребностями можно неограниченно долго. И, наконец, удовлетворение духовных потребностей людей объединяет. Хорошо это положение иллюстрирует восточная притча: «У тебя есть яблоко, и у меня есть яблоко. Мы поменялись яблоками. Сколько получилось? У тебя одно, и у меня одно. У тебя есть мысль, и у меня есть мысль. Мы обменялись мыслями. Сколько получилось? У меня две мысли, и у тебя две мысли!» Получается, что при обмене духовными ценностями мы взаимно обогащаемся. Ведь всему тому, что у нас в цивилизованном мире есть, мы обязаны мысли и ее внешнему выражению — *слову!* Продуцирование и поглощение мыслей является одним из основных неиссякаемых источников наслаждения и здоровья.

Используются приемы публичного выступления повсеместно. Походите по базару или магазинам, там продавцов сама жизнь обучает ораторскому искусству. **Не** сможет уговорить покупателя — не сможет продать.

О публичном выступлении в педагогическом процессе мы уже подробно говорили. Здесь хочу сказать всего несколько слов. Сейчас в институтах ставится под вопрос необходимость лекций. Считается, что лекция как форма преподавания себя изжила. Хочу высказать свое мнение — изжит класс квалифицированных лекторов. Помню свою учебу в институте. Запомнились мне своей речью пятнадцать лекторов. Именно на их лекциях и формировалось мое мировоззрение. Да и сейчас мой выбор в пользу психотерапии и медицинской психологии решился на двух блестящих лекциях профессоров С.С. Либиха и Т. В. Олейниковой. Готовя этот материал, я прослушал выступления около двадцати лекторов нашего института. Хочу сказать, что там не было ни одного, кто бы плохо знал свой материал. Многие пользовались двумя-тремя приемами ораторского искусства, но чувствовалось, что это их собственные находки. А если бы они чуть подучились?! Многие читали лекцию, не заботясь о том, чтобы доставить слушателю наслаждение или повести за собой. Мы организовали в институте небольшой ликбез. Из двадцати обучающихся восемнадцать стали преподавателями. Среди необученного резерва обратные пропорции.

Вот что писал А. П. Чехов в 1893 году:

«Мы, русские люди, любим поговорить послушать, но ораторское искусство у нас в совершенном загоде. В земских и дворянских собраниях, ученых заседаниях, на парадных обедах и ужинах мы застенчиво молчим или же говорим вяло, беззвучно, тускло, «уткнув брады», не зная куда девать руки; нам говорят слово, а мы в ответ — десять, потому что не умеем говорить коротко и незнакомы с той грацией речи, когда при Наименьшей Затрате Сил достигается известный эффект — non multum sed multa (немного, но многое). У нас много присяжных поверенных, прокуроров, профессоров, проповедников, в которых по существу их профессий должно бы предполагать ораторскую жилку, у нас много учреждений, которые называются «говорильными», потому что в них по обязанностям службы много и долго говорят, но у нас совсем нет людей, умеющих выразить свои мысли ясно, коротко и просто... Ходит анекдот про некоего капитана, который будто бы, когда его товарища опускали в могилу, собрался прочесть длинную речь, но выговорил: «Будь здоров!», крикнул и больше ничего не сказал. Нечто подобное рассказывают про почтенного В.В.Стасова, который несколько лет назад в клубе художников, желая прочесть лекцию, минут пять изображал из себя молчаливую, смущенную статую, постоял на эстраде, помялся, да с тем и ушел, не сказав ни одного слова. А сколько анекдотов можно было рассказать про адвокатов, вызывавших своим косноязычием смех даже у подсудимого, про жрецов науки, которые «изводили» своих слушателей и в конце концов возбуждали к науке полнейшее отвращение. Мы люди бесстрастные, скучные, в наших жилах давно уже запеклась кровь от скуки. Мы не гоняемся за наслаждениями» (Здесь и далее выделено мною. — МЛ.) и не ищем их, и нас поэтому несколько не тревожит, что мы, равнодушные к ораторскому искусству, лишаем себя одного из высших и благороднейших наслаждений, доступных человеку. Но если не хочется наслаждаться, то по крайней мере не мешало бы вспомнить, что во все времена богатство языка и ораторское искусство шли рядом. В обществе, где презирается подлинное красноречие, царят риторика, ханжество слова и пошлое красноречие. И в древности и в новейшее время ораторство было одним из сильнейших рычагов культуры... Все лучшие государственные люди в эпоху процветания государств, лучшие философы, поэты, реформаторы, были в то же время и лучшими ораторами. «Цветами» красноречия был усыпан путь к каждой карьере, и искусство говорить считалось обязательным. Быть может, и мы когда-нибудь дождемся, что наши юристы, профессора и вообще лица, обязанные по службе говорить не только учено, но и красиво, не станут оправдываться тем, что они «не умеют» говорить. В сущности, для интеллигентного человека дурно говорить должно бы считаться таким же неприличием, как не уметь читать и писать, и в деле образования и воспитания обучение красноречию следовало бы считать неизбежным».

Прочтите еще раз этот отрывок из статьи А.П.Чехова. Он посвятил ее открытию в Московском университете школы ораторского искусства и назвал ее «Хорошая новость». Я тоже хочу сообщить вам хорошую новость. В нашем центре вас смогут обучить ораторскому искусству, помочь составить доклад или выступление так, чтобы его с наслаждением слушали.

6. Избирательные кампании и ораторское искусство

А сейчас я вам расскажу, как мы пробовали консультировать некоторых кандидатов в депутаты. Выяснилось, что они, особенно бывшие аппаратчики, при встрече с избирателями совершенно не учитывали психологию слушателя, «лезли» напролом и... теряли голоса. Те, которые называли себя демократами (а демократия — это состояние души), таковыми по своей сути не являлись. Это нетрудно было видеть даже по жестам: «Мы все, от последнего рабочего (рука внизу) до председателя областного совета (рука поднимается вверх), должны

объединиться для того, чтобы...» А ведь здесь надо было бы сделать обнимающий жест. Или чего стоит заявление «демократа»: «Мы должны каленым железом выжигать...»

Как правило, почти все выступающие говорили в стиле Родитель — Дитя, в духе «*Разве это не ужасно...*», разжигая страсти слушателей. Когда выступал следующий кандидат, он говорил прямо противоположное и при этом нападал на конкурента. Ораторов простого стиля практически не было. Сами слушатели в основном задавали конкретные вопросы.

Кандидаты в депутаты вели себя так, как будто они оказывали честь избирателям. Естественно, многие из них, вполне достойные люди, проваливались на выборах. Впоследствии многие из них стали прибегать к помощи консультантов.

Какие при этом выявлялись общие ошибки? Люди с «подмоченной» аппаратной или партийной биографией пытались ее как-то замазать, скрыть (хотя следовало бы использовать). Многие пытались ругать своих соперников (хотя следовало бы хвалить). Многие могли говорить, но не хотели слушать. На всем этом шла потеря голосов. Не лучше были и доверенные лица, которые своим поведением скорее отталкивали избирателей от своего кандидата. Был случай, когда один известный врач в листовке обратился за помощью к своим бывшим пациентам: «Мы вас лечили, теперь помогите нам». Сам врач был ни при чем. Его подвели консультанты. Еще одну ошибку допускали почти все кандидаты: они пытались показать свою осведомленность во всех вопросах, и их проводили на мякине.

Учитывая эти моменты, мы предложили не скрывать свое прошлое, продемонстрировать сферу своей компетентности, умение работать с людьми и терпимость во время ответов на вопросы, а самое главное, показать себя человеком со всеми слабостями и достоинствами и понравиться женщинам. В программе кандидату необходимо показать, как через его специальность молено решать экономические, политические, экологические и какие угодно другие вопросы.

И вот я составил текст выступления для кандидата в депутаты врача. Думаю, что алгоритм подойдет для многих выступлений. Следует только изменить специальность. Почему рекомендую этот текст? Да потому, что он помог некоторым кандидатам в депутаты.

«Дорогие друзья!

Вы не ошибетесь, если отдадите голоса моим конкурентам. Это достойные люди. М.М. - великолепный строитель. Не исключено, что он решит ваш квартирный вопрос. Н.Н. - отличный... И он сможет улучшить положение дел с... Но какие бы хоромы вам ни построил М.М., какие бы... ни обеспечил Н.Н., вы не будете счастливы, если у вас и ваших близких не будет отличного здоровья. Я хочу рассказать вам, что буду делать, если вы мне окажете доверие...

Я - руководитель крупного лечебного учреждения, и власти у меня достаточно. (Если есть какой-либо компромат, упомяните об этом. Лучшие самому о себе сказать плохо, чем ждать, когда это сделают другие.) Почему же мне нужна еще и законодательная власть? Дело оздоровления только на десять процентов зависит от работы медиков. Мы находимся на вершине всех несчастий, и нам видно, что делается внизу. Я буду прежде всего выступать за те законы, по которым расходы на лечение своих сотрудников взяли бы предприятия. Тогда директора быстро сообразят, что дешевле проведение профилактических мероприятий, улучшение условий труда и бытовых условий, организация отдыха их сотрудников, оздоровление апологической обстановки, чем лечение болезней».

Точно так же нетрудно показать, что совершенствование системы образования будет способствовать сохранению здоровья и подготовке кадров для различных разделов хозяйства и т. д.

И не следует, как это делал один из моих подопечных, давать точных расчетов на таких встречах.

Ответы на вопросы. Надо сказать, что много вопросов задают бузотеры и не особенно

умные люди. Но вопрос следует выслушать, не перебивая. Лучше его повторить, чтобы тот, кто спрашивает, был убежден, что его правильно поняли. Особенно ценны для роста популярности глупые вопросы. Отвечать на них следует серьезно и без иронии. Довольно быстро бестолковость задающего вопросы надоедает аудитории, и слушатели начинают на него «шикать». Вот именно в это время кандидат в депутаты набирает голоса. За него проголосует и тот, кто задавал вопрос, и те, кто шикал на задающего вопросы.

Этим, пожалуй, можно закончить главу.

Приложения

1. Для души

Афоризмы и заморочки

1. Счастье заключается в том, чтобы ХОЧУ, МОГУ и ДОЛЖЕН имели одно и то же содержание.

Человека часто разрывает в этих трех направлениях. ХОЧУ, но НЕ МОГУ. ДОЛЖЕН, но НЕ ХОЧУ. ХОЧУ и МОГУ, но НЕЛЬЗЯ (не должен). А «когда в товарищах согласия нет, то выйдет из того не дело, только ж мука», как писал наш великий баснописец. Нередко изза системы «долженнелзя» человек делает не то, что хочет, или не делает того, что хочет. И человек, как писал Ф. Ницше, становится верблюдом, который несет на себе все эти ценности. И нужно мужество льва, чтобы сбросить их со своей спины. Что же я «должен»? — Развивать себя! Все остальное — вынужден.

Но даже если система «долженнелзя» и позволяет делать желаемое действие, то получается так, что система «могу» не может это выполнить. А для того, чтобы в системе «могу» было много навыков, необходимо много трудиться над собой, что не всегда хочется делать.

Да и в системе «хочу» имеется масса желаний, удовлетворение которых только принесло бы вред личности и фактически является требованием системы «долженнелзя». Например, желание выпить противоестественно, ибо тормозит развитие личности. Крайне необходимо избавиться от противоестественных желаний, которые тормозят развитие личности.

Таким образом, стратегия работы над собой: как можно больше УМЕТЬ удовлетворять свое ХОЧУ так, чтобы удовлетворение моего ХОЧУ не мешало, а помогало другим. Навести порядок в своей системе ДОЛЖЕННЕНЕЛЬЗЯ, т. е. избавиться от устаревших и тормозящих развитие ДОЛЖЕН и НЕЛЬЗЯ и наполнить навыками и умения систему МОГУ.

Итак: счастье заключается в том, чтобы ХОЧУ, МОГУ и ДОЛЖЕН имели одно и то же содержание.

2. Ищи правильный путь, а не прямой, ибо не всегда правильный путь — прямой.

Когда я нахожусь на двадцатом этаже, и мне нужно быстро спуститься вниз, то самый прямой и светлый путь — через балкон вниз. При этом еще удастся пережить незабываемое чувство полета, о котором, правда, вряд ли потом удастся комунибудь рассказать. Правильный путь — это выход в коридор, даже если он не очень хорошо освещен, и поиск лестницы или лифта.

И еще: нередко человек, избравший прямой путь, похож на муху, которая хочет попасть на улицу через стекло, или на ракету, идущую прямо к цели, хотя цель оттуда уже

давно убрали.

Итак: ищи правильный путь, а не прямой.

3. Выбирая цель, хорошенько узнай, ведет ли к ней та дорога, по которой ты собрался идти.

Многие знают, куда они хотят прийти, но часто не подозревают, что идут в противоположном направлении. Поэтому как только узнал, что идешь по неверному пути, сразу же меняй направление в сторону правильного. Этого правила, к сожалению, не хотят придерживаться даже те, кто осознал, что жил неправильно. Их довод: «Мне теперь уже поздно!» Не знаю, как мне убедить, что в самый раз! Ведь внутренние силы толкают на правильный путь.

Дерево ведь всегда стремится расти вверх. Когда ему не дают расти вверх, то оно растет вбок, но как только появляется возможность, сразу начинает расти вверх. К сожалению, человек, которого обстоятельства сбили с его пути, не разворачивается в нужную сторону даже тогда, когда появились для этого возможности.

Трудно убедить, что теперь идти в правильную сторону будет легче: ведь уже приобретен опыт преодоления препятствий, да и силы природы тянут нас в правильную сторону. Можно, конечно, идти и в противоположную от цели сторону и достигнуть ее, но для этого нужно будет совершить кругосветное путешествие. Может быть, лучше сразу выйти на правильный путь?

Итак, выбирая цель, хорошенько узнай, ведет ли к ней та дорога, по которой ты собрался идти.

4. Хочешь быть полезным другим — живи для себя!

Стратегия жизни — жить для себя — приведет к тому, что ты станешь профессионалом высокого класса, будешь заботиться о своих партнерах по работе. Ведь без заботы о них не извлечешь пользы и для себя. Будешь хорошо относиться к жене, чтобы она тебя крепче любила. Хорошо воспитаешь своих детей, чтобы они могли сами себе зарабатывать, а не сидеть у тебя на шее. Позаботишься о своем будущем, чтобы не мешать жить своим детям, когда наступит преклонный возраст.

Простой пример. Женщина на тренинге, не спросив разрешения, пошла и прикрыла двери. В комнате стало намного тише. Сделала она это, ибо чувствовала сквозняк. Она действовала в своих интересах, но одновременно действовала и в интересах партнеров. Многие чувствовали сквозняк, но не решались закрыть дверь. Действовала она и в моих интересах. Улучшились условия проведения тренинга в группе. Она спасла себя от простуды. Есть шанс, что она придет и на следующий тренинг.

Итак: хочешь быть полезным для других — живи для себя.

Более подробно в книге «Как узнать и изменить судьбу» в главе «Кто есть кто».

5. Начал думать — реши, решил — действуй.

Беда многих невротических личностей в том, что они долго размышляют, но не принимают решений. А если принимают решения, то не действуют. Один видный педагог справедливо заметил, что если после размышлений нет решений и действий, то можно считать, что человек и не думал. Когда действуешь, можно ошибиться, но это повод для дальнейших размышлений и действий. Так приобретается опыт.

Мы разработали технику принятия решений. «Вспомни первую мысль, которая пришла в голову, — она самая правильная. Если вспомнить не удастся, положишься на судьбу — брось жребий». Один мой подопечный переживал свои сложные отношения с подругой и колебался, продолжать дружбу или прекратить. В течение длительного времени их отношения ограничивались объятиями и поцелуями. Он стоял на склоне горы. И вверх идти не решался, и вниз спуститься не хотел. Я посоветовал ему бросить жребий. Выпало «прекратить». Как только он стал спускаться вниз, ему сразу стало предельно ясно, что

следует подниматься вверх. Он поднялся на вершину. Сейчас у них все хорошо.

Итак: подумал — реши, решил — действуй.

6. Хочешь жить спокойно — не оказывай благодеяний, когда тебя об этом не просят.

Иначе станешь избавителем и попадешь в треугольник судьбы (преследователь — избавитель — жертва). Неизбежно станешь жертвой. Коротко не расскажешь. Хочу только рассказать о своем понимании, что такое «благодетель» и что такое «благое деяние». Истинный благодетель — это такой человек, который делает свое дело («благое деяние») и не подозревает даже, что оно неожиданно оказывается благом для его партнеров по общению. Я както слушал лекции профессора С.С. Либиха. Они произвели переворот в моем сознании и в моей жизни оказались благом деянием. Естественно, он и не подозревал, какое воздействие оказал на мою судьбу и, естественно, не ждал благодарности. А когда я, встретив его через много лет, сказал ему «спасибо», для него это было полной неожиданностью. А если человек считает, что он оказывает комуто «благодеяние», то пусть скажет «спасибо» тому, кто это «деяние» принял. Ведь если бы он его не принял, «благодетель» не мог бы чувствовать себя благодетелем. Подробно об этом можно прочесть в моих статьях «Личный интерес и интерес дела» и «Психология предательства» в книге «Психотерапевтические этюды».

В общем, делай свое дело. Если оно будет сделано хорошо, ты свое получишь, а для того это окажется благодеянием. Но ты подозревать об этом не будешь.

Итак: хочешь жить спокойно — не оказывай благодеяний.

Если этот совет неубедителен, и вы продолжаете оказывать благодеяния, когда вас об этом не просят, то приготовьтесь к неприятностям. А если хотите их избежать, имейте в виду следующие правила:

7. Оказывая осознанно благодеяние, не жди благодарности.

Осознание, что ты совершил благое деяние, и есть твоя награда за него. Поэтому будь вечно признателен тому, кто это благодеяние принял, ибо без него ты не мог бы чувствовать себя благодетелем.

Итак: оказывая осознанно благодеяние, не жди благодарности.

8. Оказывая благодеяние, жди подлости от того, кто это благодеяние принял.

Совет основан на упомянутом выше треугольнике судьбы: «преследователь — избавитель — жертва». Закон исключений не знает. Но ведь бывает же так, что человек не может удержаться от благих деяний! Так пусть хоть приготовится к неприятностям. Следует учесть и то, что чем больший ты сделал подарок, тем больше гадостей тебе сделает тот, которого ты одариваешь.

Итак: оказывая благодеяние, жди подлости от того, кто это благодеяние принял.

9. Не принимай дорогих подарков и благодеяний, а сразу же рассчитывайся.

Это совет для тех, кто пытается чтото получить даром. Замечено, что дороже всего обходится то, что тебе досталось бесплатно, ибо попадаешь в психологическое рабство — чувствуешь себя все время обязанным. Это не значит, что, получая мелкую услугу, нужно сразу же лезть за деньгами. Но как только тебя упрекнули в этом, то следует немедленно рассчитываться.

Итак: не принимай дорогих подарков и благодеяний, а сразу же рассчитывайся.

10. Если приобрел дешево вещь, а потом оказалось, что она стоит гораздо дороже, пойди и доплати.

На эту мысль меня натолкнул такой случай. Беседовал я както на улице с очень известным врачом. К нему подошла женщина лет сорока и попросила принять ее, так он лет

пять назад вылечил ее от очень тяжелого и длительного заболевания. Жизнь ее после этого кардинально изменилась в лучшую сторону, в том числе и в материальном отношении, но сейчас снова появились проблемы. По его виду я понял, что он ее не узнал, как ни пыталась она напомнить ему обстоятельства и детали ее лечения. Он дал ей номер телефона поликлиники, где он работал, и посоветовал записаться на прием. Как видите, все вышло очень корректно. Но ято знаю, что на прием она попадет не ранее чем через 3–4 месяца. Такова очередь. Но если бы через год или два счастливой жизни она пришла бы к нему с чувством благодарности и преподнесла хотя бы букет цветов, он бы ее запомнил, и она, повидимому, попала бы на прием к нему пораньше.

Хочу предложить вам, дорогой мой читатель, небольшой тест:

«Вам на склад завезли 40 бочек соленых огурцов. В одной из бочек с маркировкой „огурцы“ оказалась бочка соленых грибов великолепного качества. Что будете делать?»

Я этот тест проводил со своими подопечными. Были разные предложения. Но никто не предложил вернуть грибы или доплатить. Вопрос навеян случаем из практики. Это случилось во время моей службы в армии. Начальник продовольственной части неожиданно получил с продовольственного склада бочку соленых грибов. Очень обрадовался и угостил всех офицеров. Я тоже получил свою долю и обрадовался. Сейчас я смотрю на это несколько иначе.

Итак: если приобрел дешево вещь, а потом оказалось, что она стоит гораздо дороже, походи и доплати.

11. Если кто-то из твоих благодетелей/избавителей упрекнул тебя в неблагодарности, сразу же выясни, сколько стоит эта услуга, рассчитайся и больше не имей с этим человеком дела.

Этот совет для тех, кто уже совершил ошибку: принял благодеяние и не рассчитался. Кстати, то же стоит сделать детям, которых упрекают родители в неблагодарности, заявляя им, что они жили ради них. Ко мне в слезах пришла студентка 6 курса медицинского университета. Мама категорически возражала против ее замужества с угрозами, что покончит жизнь самоубийством, и упреками («Я ради тебя жила, я тебе отдала всю жизнь»). Ну, типичный избавитель. Ведь дочь ее об этом не просила. Один из моих подопечных, юноша 16 лет на частые упреки своей матери в том, что он выпил все ее молоко, ответил следующим образом: «Мама, конечно, я по своему физиологическому устройству не могу вернуть тебе свое молоко, но я купил два ведра коровьего молока, которые и возвращаю тебе. Деньги на него я заработал сам. Постепенно отдам все остальное молоко, которое я у тебя выпил». Сам я эту сцену не наблюдал, но думаю, что мама немного опешила. Больше она его не упрекала. К этой теме мы еще вернемся. А пока запомните:

Итак, если кто-то из благодетелей/избавителей упрекнул тебя в неблагодарности, сразу же выясни, сколько стоит эта услуга, рассчитайся и больше не имей с этим человеком дела.

12. Не бойся ошибаться — неудача в семь раз полезнее успеха.

Успех приводит к застою — в следующий раз в подобных случаях будешь делать то же самое. Раз то же самое, два то же самое... Да и ситуации начнешь искать те же самые. Другое дело, если ошибся. Ошибка заставит думать. В следующий раз поступишь уже не так. Если не боишься ошибаться, то через какое-то время приобретешь новый навык. А почему в 7 раз, прочтите в книге «Психологическая диета» (1993). Ведь не выбрасываете же вы мясо, если его пересолили или переперчили. Вы просто увеличите немного порцию, и станет в самый раз. Поэтому и неудачу или ошибку следует разбавить успехами. И еще: все то, что легко дается, не очень ценится.

Вспомните самый яркий случай в вашей жизни. Я уверен, что это будет тот случай, где вы с честью выпутались из крупных неприятностей и при этом, естественно, выросли как личность.

Вот наиболее яркие воспоминания моих подопечных: заблудились в горах, но потом удалось найти дорогу, после длительных неудачных попыток; победа за счет собственных усилий и сообразительности в конкурсе, где было много достойных соперников; удачное с преодолением препятствий, устройство на работу.

«Для меня так, например, самым ярким моментом в жизни была защита кандидатской диссертации, — говорил мне один из своих подопечных. — Два ученых совета ее отвергли. В третьем она была восторженно принята. Когда шел сам процесс, то самочувствие мое можно и не описывать. Но теперь это одно из самых ярких украшений моей биографии. Да и отношение к жесткой, а порой жестокой и несправедливой критике выработалось спокойное. Теперь неудачи, гораздо более значительные, я и неудачамито не считаю».

Итак не бойся ошибаться — неудача в семь раз полезнее успеха.

13. Не бойся, а радуйся, когда тебя критикуют — критика в семь раз полезней похвалы. Но сам не упрекай и не критикуй, особенно бесплатно.

Афоризм навеян мыслями Сократа, который утверждал, что не стоит обижаться на людей, когда тебя упрекают или оскорбляют. Если несправедливо, то это тебя не касается, а если справедливо — то поделом. Думайте и исправляйтесь. В конце концов, тот, кто тебя критикует, заставляет обратить внимание на самого себя.

Суть наших тренингов — это конструктивная критика собравшихся к нам. Но это люди, которые готовы к критике. Для этого они к нам пришли. Ну, мы им и устраиваем парную. Некоторые же критикуют нас. Мы это приветствуем. Шлите нам отзывы на книгу и критические тоже. Второе издание этой книги — это ответ на вашу критику, дорогой мой читатель. Спасибо вам за все ваши замечания Специально для студентов. При таком подходе вы не будете бояться получать двойку на экзамене. У вас появится лишняя возможность побеседовать с умным человеком или потренироваться ... как обдурить дурака.

Итак: не бойся, когда тебя критикуют — упрек и критика в семь раз полезней похвалы. Но сам не упрекай и не критикуй, особенно бесплатно.

14. Хочешь иметь врагов — иронизируй.

Афоризм навеян мыслями Ф. Ницше, который сравнивал ироничного человека с собакой, которая кусается и одновременно улыбается. Он считал, что от этого портится характер. Беда заключается в том, что на шутки не принято обижаться, даже тогда, когда обидно. Ироничный человек не получает обратной связи. Злость на него накапливается. В трудную для себя минуту он получает удары от своих обидчиков. Я когдато, до тех пор, пока не изобрел систему психологического айкидо, которая позволяет защититься от ироничных людей, сам был объектом их насмешек. Большой любви у меня к ним не было, хотя пользу от этих насмешек я для себя извлек значительную. Ведь ирония — это в конечном счете критика, ведущая к личностному росту.

Если уж хочется иронизировать, лучше иронизировать над собой. Сам себе врагом не станешь, но исправишься. Пример иронии над собой, если вам кажется, что ваш партнер глупец: «Для меня это слишком мудрено. Мне знакомы три типа мышления: нагляднодейственный, конкретнообразный и абстрактнологический. С каждым из них я в какойто степени знаком. Но вы владеете какимто четвертым — более высоким — надлогическим уровнем мышления, который мне непонятен».

Итак: хочешь иметь врагов — иронизируй.

15. Не пытайся изменить обстоятельства и других людей, а меняй себя и приспособляйся к обстоятельствам.

Здесь изложены два признака психологической зрелости, описанные создателем гештальттерапии Ф.Перлсом. Психологически незрелый человек пытается изменить обстоятельства и других людей, зрелый приспособляется к обстоятельствам и меняет самого себя. Зрелый человек и незрелый, хотя и находятся в одном месте, живут в разных

мирах. Два человека вместе загорают на пляже Черного моря. Но погода для них разная. Для одного хорошая, потому что на море волны, для другого плохая, потому что на море волны. Один умеет в волнах купаться, другой нет.

Самое удивительное, что когда человек созревает, то при этом меняются и обстоятельства. То, что раньше представлялось как шторм, теперь выглядит как легкое волнение. Беды невротических личностей в основном заключаются в том, что они готовы изменить всех людей и все обстоятельства, но только не себя. Самое интересное, что им и в голову не приходит, что лучше изменить себя, можно перевоспитать только одного человека — самого себя. Это хоть и трудно, но возможно. Но невротики не хотят учиться «плавать» в открытом море, в бурных волнах нашего времени, а предпочитают отсиживаться в «гаванях» больниц и учреждений социальной помощи.

А я хочу к описанным выше признакам зрелости/незрелости добавить еще несколько.

Незрелая личность часто знает, но не умеет. Зрелая не только знает, но и умеет. Поэтому незрелая личность критикует, а зрелая делает.

Незрелая личность пытается устроить в первую очередь свою личную жизнь, а потом дела. В результате не устраивается ни то ни другое, и она попадает в зависимость от других людей. Зрелая личность в первую очередь устраивает свои дела и приобретает независимость. Личная жизнь устраивается сама по себе.

Потребности зрелой личности вытекают из ее успехов, из ее дел. Незрелая личность, не делая дел, копирует потребности зрелой личности, увеличивая их размеры. (Вспомните потребности великовозрастных детей, сидящих на шее своих стареющих родителей).

Незрелая личность думает о результате, а зрелая — о деле. Незрелая личность хочет больше, чем имеет и заслуживает, в результате нередко теряет и то, что имеет. Зрелая личность довольна тем, что имеет, и тогда к ней прибывает еще что-то.

Незрелая личность хочет, чтобы ее дела ей устроил кто-то, зрелая устраивает их сама.

Незрелая личность надеется, зрелая действует.

Незрелая личность пытается управлять другими людьми, зрелая управляет собою.

Незрелая личность — декорация, которая считается фигурой. Она беспокоится о том, как выглядит. Зрелая личность — фигура, которая не задумывается, как она выглядит.

Незрелая личность вначале принимает решение, а потом подгоняет факты под выбранное решение (отсюда ее подозрительность). Зрелая личность вначале собирает факты, а потом на их основании принимает решение. Отсюда открытость зрелой личности.

Незрелая личность хочет занимать высокое положение и иметь много, не занимаясь личностным ростом и приобретением навыков. Зрелая личность заботится о личностном росте и приобретении навыков. Высокое положение и деньги приходят сами по себе, как побочный продукт личностного роста.

Итак: не пытайся изменить обстоятельства и других людей, а меняй себя и приспосабливайся к обстоятельствам.

16. Кто тебе льстит — обманет, кто тобою восхищается — предаст.

17. Каждый воспитывает своего предателя сам.

Подробнее в статье «Психология предательства» в книге «Психологический вампиризм». Исключений из этих правил нет!

18. Старайся быть, а не казаться.

Совет невротичным натурам. На то, чтобы КАЗАТЬСЯ, уходит много энергии, а БЫТЬ — легко. Это положение легко проверить. Встаньте на цыпочки и постоитесь столько, сколько сможете. Если кто-то чего-то и не достиг, то только потому, что всю энергию потратил на то, чтобы КАЗАТЬСЯ. Самое интересное, что когда человек старается казаться, то приобретает прямо противоположное качество. Например, чем больше человек старается выглядеть умным, тем глупее становится. Ведь известно, что у дурака умный вид, а «обличив глупца —

вот мудрость мудреца» (У. Шекспир, «Гамлет»).

Итак: старайся быть, а не казаться.

19. Хочешь избавиться от зависти — не смотри на тех, кто выше тебя, а сравнивай себя с собой.

20. Хочешь избавиться от высокомерия — не смотри на тех, кто ниже тебя, а сравнивай себя с собой.

21. Есть единственная причина для огорчения — остановка в личностном росте.

Последние три афоризма полезны для того, чтобы перестать КАЗАТЬСЯ, а начать БЫТЬ. Что касается физического роста, то здесь очевидно, что человек должен дорасти до самого себя. У меня, например, рост 172 см. Мне с этим ростом очень удобно. Если бы я смотрел на тех, у кого 190 см и старался бы быть как они, то мне было бы очень тяжело. Мне пришлось бы стоять на цыпочках или ходить на ходулях. Еще хуже было бы, если бы я подражал тем, кто ниже меня. Я вырос бы горбатым или мне пришлось бы все время сидеть на корточках, что еще хуже, чем стоять на цыпочках. В плане духовного роста действуют те же правила. И если человек не дорастет до самого себя, то формируется «духовный горб», которым всех задеваешь или тебя задевают. Поэтому легче всего быть самим собой: а если этого еще не произошло, то стать самим собой. Если же говорить короче, то следует избавиться от первородного греха. Человеку не дано знать, что такое хорошо, а что такое плохо. Это может знать только Бог. Нам, скромным людям, лучше говорить, что нас устраивает, а что — нет

Итак: есть единственная причина для огорчения — остановка в личностном росте.

22. Есть много причин, препятствующих счастью, но три из них основные — страх, зависть и чувство вины. И все они в самом человеке.

Страх делает человека духовным мертвецом. Сенека говорил, что вещами можно спокойно обладать, если не боишься в любой момент их потерять. От себя могу добавить, если ты что-то боишься потерять, то ты это уже потерял. Я боюсь потерять хрустальную вазу, прячу ее в шкаф, не пользуюсь ею и тем самым теряю ее. Тот, кто боится потерять жизнь, тот уже мертв. У некоторых моих пациентов навязчивый страх смерти. Я их успокаиваю примерно так: «Не бойтесь умереть. Как личность вы уже мертвы. Давайте будем воскресать». Умным помогает сразу. Они тут же начинают правильно пользоваться жизнью и начинают идти в гору. А когда идешь в гору, некогда думать о смерти. Думаешь, как бы подняться на вершину. Кстати, когда идешь в гору, добиваясь своей цели, меньше думаешь, как ты выглядишь.

Зависть убивает человека, потому что он перестает жить своей жизнью, т. е. теряет самого себя, и начинает жить жизнью того, кому завидует. Не завидуют те, кто занимается своим личностным ростом и больше следит за своими делами, чем за делами других. При таком подходе обязательно будут успехи и будут основания для радости. Ведь если вы будете чем-то заниматься систематически и методично, не может же быть такого, чтобы со временем вы не стали делать это дело лучше! Но зависть можно и использовать: узнать, какую способность мы не развили. Зависть может правильно организовать вашу деятельность. Просто нужно добиться того, что имеет человек, которому вы завидуете. Неудачи не будет. Раз вы завидуете, то, следовательно, у вас есть способности, которые смогут привести к желаемому. Я не завидую певцам. У меня нет слуха и голоса, и нет желания стать певцом. А вот математикам я завидовал. Но зависть сразу же прошла, когда освоил высшую математику.

Чувство вины возникает у тех, кто мнит себя Богом или живет по чужим правилам. Виноватым может быть только Бог. Он все знает, он все может предвидеть. Поэтому необходимо избавиться от неосознаваемой мысли, что ты — Бог, и жить по правилам,

которые сам выработал на основании собственного опыта. У здорового человека при неудачах возникает только чувство досады. Тогда начинаешь думать, искать свои ошибки и усовершенствовать правила, по которым живешь.

Если моя книга вам не понравится, вы меня будете критиковать, делать замечания — мне будет досадно, но чувства вины я испытывать не буду — я ведь не Бог! Просто еще раз переделаю эту книгу.

Итак: есть много причин, препятствующих счастью, но три из них основные — страх, зависть и чувство вины. И все они в самом человеке.

23. Счастье — вещь тяжелая, и когда оно сваливается на слабого, то в лучшем случае оно с него скатится, в худшем — раздавит.

Дорогие читатели! Представьте себе, что все то, о чем вы мечтаете, свалилось с неба к вашим ногам или на вас! Выдержите ли вы и сможете ли унести? Этот вопрос я задаю студентам. Там я его конкретизирую и предлагаю им представить такую ситуацию: «Вы мечтаете стать заведующим кафедрой, клиникой, ректором университета или министром здравоохранения. Вам вдруг предложили эту должность. Ясно, что это предложение вы принять не можете. И счастье с вас соскользнет. Копите силы. Станьте сильными».

Счастья в жизни много, но часто не хватает сил, чтобы его вынести. Ученые утверждают, что все счастье и все несчастья находятся в самом человеке. Отсюда вывод; обстоятельства могут быть благоприятными только для счастливого человека. Те же обстоятельства несчастного человека сделают еще несчастнее. Станьте счастливым, и счастье вас найдет!

Как это сделать? — Дорости до самого себя! Подробности в книге «Если хочешь быть счастливым».

Итак: счастье — вещь тяжелая, и когда оно сваливается на слабого, то в лучшем случае оно с него скатится, в худшем — раздавит.

24. Способность любить и хорошо переносить одиночество — показатель духовной зрелости. Все самое лучшее мы делаем, когда находимся в одиночестве.

25. Духовно пустой человек плохо переносит одиночество и общается, чтобы брать.

26. Духовно зрелый человек хорошо переносит одиночество и общается для того, чтобы отдать.

27. Плохо переносит одиночество тот, кто противен сам себе. Он идет в общество и думает, что другим он не будет противен. Глубокое заблуждение!

28. Одиночество для человека, как вода для кита, а общение — как кислород. И если от одиночества нельзя избавиться, то его следует использовать.

Афоризмы 24–28 могут вызвать несогласие у тех, кто плохо переносит одиночество. Лучше, если они вызовут легкую грусть по поводу собственной пустоты и сильное желание заполнить ее интенсивной работой над собой. Ведь все ценное, что есть в нас для нас и для других, наработано нами тогда, когда мы находились в одиночестве. Если одиночество правильно использовано, то целью общения становится не только ВЗЯТЬ, но и ДАТЬ. Тот, кто мучается от одиночества, как правило, не имеет ничего, чтобы мог дать. Тех, кому нравится моя книга, я хочу спросить: «Как вы думаете, когда я ее писал, сколько людей было вокруг меня?»

29. Ставь только самые высокие, большие, но реальные цели, ибо к маленькой цели ведет только один путь, а к большой цели — много путей.

Вся беда невротичных натур заключается в том, что они ставят цели или слишком маленькие или нереальные. Когда цель маленькая, то ее мешают выполнить обстоятельства, а когда нереальные — то сам Господь Бог. Небольшой пример. Выпускница школы мечтала стать модельером верхней женской одежды, но мать настаивала на том, чтобы она поступила в мединститут, иначе отказывалась финансировать ее учебу. В семье назревал скандал. В процессе психологического тренинга мы предложили мечтать о том, чтобы стать хозяйкой салона типа «Моден Бурда». Тогда поступление в мединститут становилось желательным, ибо для того, чтобы осуществить эту мечту, необходимо знать анатомию. Она решила, что во время учебы сможет заниматься моделированием, обшивая однокурсниц. Занятия психологией общения оказались ей тоже необходимыми для того, чтобы управлять людьми, интенсифицировала она и свои занятия английским языком. Под моим руководством она выполнила две научные работы по психологии управления, а желание стать модельером верхней одежды у нее пропало. К моменту выхода первого издания этой книги она уже поступила в медицинский университет, и я писал: «Не знаю, станет ли она врачом-психотерапевтом, но в том, что ее судьба сложится счастливо, не сомневаюсь». Сейчас я рад, что мои предсказания сбылись. Во время учебы она активно занималась научной работой. Когда училась на втором курсе, ее доклад был принят на международный съезд психотерапевтов. Она все время подрабатывала, используя знания психологии, которые приобрела, учась еще в школе. На 4 м курсе вышла замуж за такого же активного молодого человека. У нее уже растет сын. Она увлеклась психосоматической проблемой и практически подготовила диссертацию, работая в кружках на кафедрах терапии и хирургии. Сейчас она уже окончила медицинский институт и ординатуру.

Ученым я советую стремиться получить Нобелевскую премию, бизнесменам — стать самыми крупными предпринимателями в своей отрасли, спортсменам — стать чемпионами мира, политическим деятелям — президентами, и т. п. И не беда, если вы не достигните этой цели. Вы приобретете так много навыков, что все равно из вас получится что-то хорошее. Я пытаюсь получить Нобелевскую премию. Пока ее не получил. Да и не получу, но двадцать книг уже опубликовал. Тоже неплохо!

К нереальным целям относятся желание перевоспитать другого человека, никогда не ошибаться, всегда и во все времена пользоваться успехом, всегда всем нравиться, всегда быть на высоте, и т. п.

Итак: ставьте только самые высокие, большие, но реальные цели.

30. Намечай великое, но довольствуйся и малым.

Афоризм навеян мыслями психотерапевта И.М. Литвака, который считает, что у человека должно быть две программы: программминимум и программамаксимум. Если у человека есть только программамаксимум, то его реальная жизнь будет очень тяжелой, и он просто не доживет до того светлого будущего, которое намечено программоймаксимум. У нас вся страна жила светлым будущим в эпоху социализма, не имея программминимум. А если человек имеет только программминимум, то он теряет направление и крутится на месте.

Такой подход хорош и при выборе работы. Берись за любую интересную работу независимо от того, какой она дает доход. В общем, все, или хотя бы что-нибудь.

Итак: намечай великое, но довольствуйся и малым.

31. Не ищи грибы, а ищи лес, где они водятся. Там грибы сами найдутся.

Совет тем, кто хочет удачно устроить свою личную жизнь. Нельзя искать суженого на дискотеках, балах и гуляньях. Его можно найти на производстве, научной конференции, на соревнованиях профессионалов и пр. Очень хорошо, если с ним сотрудничаешь.

Итак: не ищи грибы, а ищи лес, где они водятся. Там грибы сами найдутся.

32. Не гонись за счастьем, а найди то место, где оно водится. И счастье само тебя найдет. Могу подсказать то место, где водится твое счастье, — это ты сам. А путь к

нему — максимальное развитие всех своих способностей.

33. Стань тем, кем ты должен стать, — и счастье тебя найдет.

34. Человек должен стремиться стать «самымсамым лучшим...» (врачом, писателем, поваром, инженером, столяром и т. п.)

Для этого нужно много усилий, но нет никаких гарантий, что ты станешь самымсамым... Есть только один гарантированный способ «стать самым, самым...» — ничего не делать. Но станешь ты «самымсамым...» несчастным.

Афоризмы навеяны мыслями В. Франкла, который рассматривал счастье, успех, авторитет, радость как побочный продукт правильно организованной деятельности. А для тех, кто ставит цель всего этого достигнуть, они, как линия горизонта, при приближении к ним удаляются.

Итак: человек должен стремиться стать «самымсамым лучшим...» (врачом, писателем, поваром, инженером, столяром и т. п.)

35. Солдату надо мечтать стать генералом не для того, чтобы стать генералом, а для того, чтобы быть хорошим солдатом.

Афоризмы 30–35 — это как бы дополнение к афоризму 29. Разъясню только последний. Думаю, что это будет полезно и другим, чемто похожим на одного из моих подопечных. Послушайте его рассказ.

«Меня воспитывали в духе „плох тот солдат, который не мечтает стать генералом“. Мною он был понят как „стань генералом“. И став студентом мединститута, я выбрал теоретическую кафедру не потому, что мне нравился предмет, а потому что, как я и мои близкие считали, там можно было быстрее стать генералом, т. е. доктором наук и профессором. Не буду описывать всю тягомотину неинтересных экспериментов, хотя успехи у меня были. Я почти написал диссертацию, но, к счастью (это я теперь говорю „к счастью“, тогда для меня это было большое горе), меня не приняли в аспирантуру, что в конечном итоге привело меня на клиническую кафедру. Но, к сожалению, осталось „желание стать генералом“. Тему для научной работы я выбрал, связанную с дерьмом в прямом и переносном смысле слова: я исследовал микроэлементы в моче, кале, крови и спинномозговой жидкости у дефектных больных. Когда диссертация была уже готова, ВАК, разобравшись, запретил принимать такие темы к защите (и в годы застоя бывали правильные решения). Я тоже много пережил, но потом с помощью УЧИТЕЛЕЙ понял, что МЕЧТАТЬ стать генералом надо лишь для того, чтобы БЫТЬ хорошим солдатом. А быть всегда легко! И только после этого ко мне стали приходиться сами по себе знаки отличия. И если я еще не „генерал“, т. е. не доктор наук, то это только потому, что, став хорошим солдатом, я не имею времени для добывания генеральских погон. Но меня это не волнует, кроме того, сейчас у меня совсем другие, более высокие цели, которых можно добиться и без „генеральского“ звания». Так я писал о нем в первом издании. К моменту выхода этого издания он уже имеет практически все «генеральские отличия», которыми отмечают научную работу. Он даже является академиком одной из наших академий.

Итак: солдату следует мечтать стать генералом не для того, чтобы стать генералом, а для того, чтобы быть хорошим солдатом.

36. Даже если только хочешь остаться на месте — расти!

Можно долго не объяснять. Жизнь идет вперед, и если ты не растешь, то останешься позади. Если бы это знали те, кого увольняют с работы, от кого уходят мужья и жены, друзья и дети! Когда растешь, то меняешься сам и тем самым можешь поддержать к себе интерес.

Итак: даже если только хочешь остаться на месте — расти!

37. Когда критикуешь гения, подумай, может быть, ты его просто не понимаешь.

Больше говорю это себе и своему поколению. Нас приучили критиковать психоаналитиков, генетиков, так называемых буржуазных философов, вейсманистов-морганистов и т. п., не читая их работ. Так, генетику, психоаналитическую психотерапию и кибернетику мы называли «продажными девками» империализма. Потом выяснилось, что они вполне приличные и уважаемые дамы. Так что критикуем мы очень легко, охотно и с грохотом. Только кого? Не себя ли? Когда я понял, что одного диплома мало, нужно еще и образование, я стал его добывать. Читая гениев, я по инерции их продолжал критиковать. Но когда я стал их перечитывать, уже имея хоть небольшое, но все-таки образование, до меня дошло, что это не гении ошибались, а я просто их не понимал. Сейчас я пришел к глубокому убеждению, что гении не ошибаются. Они иногда просто не все делают, но это только потому, что в те времена, в которых они жили, не было условий сделать то, что можно сделать сегодня. Как можно обвинять Демокрита за то, что он не описал структуру атомного ядра? Ведь тогда еще не было соответствующего оборудования! Спасибо ему за высказанную мысль. И слава Богу, что гении не все сделали! Чтото новое, может быть, удастся сделать и нам! В общем, взбираясь на гору, которую создал гений, возьми себе то, что тебе нужно для построения собственной горы, а остальное не трогай.

Итак: когда критикуешь гения, подумай, может быть, ты его просто не понимаешь!

38. Если ты сделал открытие, жди освиствывания. Верно и обратное: если тебе рукоплещут, следовательно, открытия нет.

Навеяно высказанной кемто мыслью о том, что история всех великих открытий проходит три стадии: «Этого не может быть, потому что не может быть никогда. В этом чтото есть. Только так и должно быть». Не присутствовал при разговоре изобретателя автомобиля с чиновником, но убежден, что он проходил примерно так:

Изобретатель: Бот я придумал повозку, которая может двигаться без лошади.

Чиновник: Не говорите глупости. Этого не может быть, потому что не может быть никогда.

Я и чиновника не обвиняю. Думаю, что первый автомобиль был менее надежным, чем лошади чиновника.

Афоризм предназначен для молодых (не календарным возрастом, а душой), чтобы не расстраиваться, когда тебя освищут. В приложении прочтите статью, которую написал специально для гениев: «Как стать богатым и знаменитым еще при собственной жизни». А если этого мало, почитайте А.С. Пушкина:

Поэт! не дорожи любовью народной.
Восторженных похвал пройдет минуты шум;
Услышишь суд глупца и смех толпы холодной,
Но ты останься тверд, спокоен и угрюм.

Ты царь: живи один. Дорогою свободной
Иди, куда влечет тебя свободный ум,
Усовершенствуя плоды любимых дум,
Не требуя наград за подвиг благородный.

Они в самом тебе. Ты сам свой высший суд,
Всех строже оценить умеешь ты свой труд.
Ты им доволен ли, взыскательный художник?

Доволен? Так пускай толпа его бранит
И плюет на алтарь, где твой огонь горит,
И в детской резвости колеблет твой треножник.

Почему бы нам не последовать совету великого поэта и мудреца.

Итак: если ты сделал открытие, жди освистывания. Верно и обратное: если тебе рукоплещут, следовательно, открытия нет.

39. Иной все сделает для твоего счастья при условии, что ты останешься несчастным.

Э. Берн говорил примерно то же, но относил это к родителям, для которых смыслом жизни стало лечение своих детей. Они жили по лозунгу: «Я все сделаю, чтобы мой ребенок выздоровел при условии, что он останется больным». И если врачу удавалось вылечить их ребенка, они делали все (естественно, неосознанно), для того, чтобы вызвать обострение. Я описал этот тип как психологического вампира «заботливая мать». Это еще одно предостережение тем, кто пользуется или рассчитывает на благодеяния. Я бы советовал убегать от тех, кто хочет сделать вас счастливым. Есть один только человек, кто это может сделать, — это вы сами.

Еще раньше Ф. Ницше писал, что сорадость, а не соучастие создают друга. Подумайте внимательно, и вы согласитесь со мной, что это так. Один из моих подопечных отметил с горечью, что его успехи оказались ненужными всем его друзьям, которые в его мытарствах оказали ему большую помощь и которые стали ставить ему палки в колеса, когда он достиг большого успеха. Причем делали они это неосознанно. Он на них не обижался. Да разве можно обижаться на то, что принцип сперматозоида действует? Это же ЗАКОН!

Итак: иной все сделает для твоего счастья при условии, что ты останешься несчастным.

40. Знай свое место — и всегда будешь первым.

41. Не называй дурака дураком, чтобы самому не стать дураком.

И действительно, как только назвал дурака дураком, так и сам стал дураком, ибо связался с дураком.

Итак: не называй дурака дураком, чтобы самому не стать дураком.

42. Не лезь на чужую гору — карабкайся на свою.

Навеяно песней В. Высоцкого «Чужая колея»;

...Делай, как я.
Это значит: не надо за мной.
Колея эта только моя, —
Выбирайся своей колеей.

Совет может пригодиться тем, кто в своей жизни подражает комуто. Ничего путного не выйдет. Каждый из нас создан в одном экземпляре.

Но можно свою гору насыпать. Как при многоуровневом маркетинге. Я обучаю своих учеников. Мои ученики учат других, те тоже кого-то учит. А меня это поднимает. Это и есть моя гора.

Итак: не лезь на чужую гору — карабкайся на свою.

43. Старайся понравиться прежде всего самому себе, а затем начальнику и сексуальному партнеру. Остальные пусть заботятся о том, чтобы тебе понравиться.

Подумайте сами! Себе нужно нравиться, потому что этот человек всегда «при вас».

Начальнику — потому что ты от него зависишь. Сексуальному партнеру — чтобы он тебя любил. Без последних двух нельзя. Конечно, расстаться с ними можно, но придется искать других. А это хлопотно. Некоторые начальники говорят, что у них нет начальника. Как они глубоко заблуждаются. У них самый грозный начальник — Господь Бог для верующих и законы природы для атеистов. А эти господа ничего не прощают. Представьте себе дерево и решите, у кого больше степеней свободы: у листьев и веток или у ствола. Начальнику нельзя ни вправо, ни влево, а только вверх. Подробнее об этом читайте в книге «Командовать или подчиняться».

Зачем вам пытаться нравиться остальным? Что ни делай, все равно есть риск, что не понравиться. Кроме того, с другим можно расстаться, в крайнем случае, свести общение до минимума.

Но самое главное — понравиться самому себе.

А куда уйдешь от себя? Один человек всегда будет при мне — это я сам. И я должен понравиться этому человеку! Если хотите себе понравиться, станьте профессионалом высокого класса. Кстати, и другим тогда тоже понравится.

Итак: старайся понравиться прежде всего самому себе, а затем начальнику и сексуальному партнеру. Остальные пусть заботятся о том, чтобы тебе понравиться.

44. Хочешь узнать своего главного врага — посмотри в зеркало. Справься с ним — остальные разбегутся.

45. Если будешь помогать себе сам, то и другие тебе помогут; если будешь вредить себе сам, то и другие будут вредить тебе.

46. Если ты сам ничего не делаешь, как тебе можно помочь? Управлять можно только движущимся автомобилем.

В правильности этого положения убедился на собственном опыте. Я много рассказывал о своих идеях, но никак их не оформлял. Мне сочувствовали, возражали, принимали, отвергали. Не помню, кто, но кто-то сказал мне примерно следующее: «Где текст?» Запомнил я и его презрительный взгляд на меня как на болтуна. А вот когда у меня появился текст, то сразу же нашлись и помощники. Теперь, если я к кому-то обращаюсь за помощью, несу результаты своих трудов, а не устно высказанные идеи. И от своих учеников я требую прежде всего поступки.

Один набожный еврей молился Богу и умолял дать ему шанс улучшить свое материальное положение в виде выигрыша в денежной лотерее. Бог тоже просил у него шанс и попросил купить хотя бы один лотерейный билет.

Итак: если ты сам ничего не делаешь, то и помочь тебе невозможно.

47. Хочешь быть счастливым — развивай свои способности!

Правильно и обратное: никогда не будешь счастлив, если способности останутся неразвитыми. Наваян мыслями Аристотеля. «Счастье — это развивать свои способности, какие бы они ни были». Потом нечто подобное я находил и у других мыслителей. Лоуэн, один из последователей великого психотерапевта В. Райха, определял счастье как осознание личностного роста. Очень неплохое определение. Если вы не реализовали вашу программу и вашу способность вырасти физически, то вы будете горбатым физически. Если недоразовьетесь духовно, то у вас будет духовный горб, которым вы будете всех задевать, да и его будут все задевать. В книге «Как узнать и изменить свою судьбу» подробно разобрано.

Итак: хочешь быть счастливым — развивай свои способности!

48. Каждый рождается, чтобы стать королем или королевой в королевстве своем, но нередко остается на всю жизнь лягушкой.

Лягушками мы становимся в процессе воспитания. Нет, не лягушками — просто на нас

лягушачья кожа, которую следует сбросить. Хочу разъяснить, что значит, по моему разумению, стать «королем». Это значит делать свое дело не просто хорошо, а так, как его не делает никто. Чтобы тебя не могли ни с кем сравнивать, чтобы твою работу узнавали по почерку. Профессия в этом плане не имеет никакого значения. В Ростове было кафе «Дружба». Там одно время работал повар, который славился приготовлением фирменного блюда «Солянка». В любое время работы этого кафе можно было в него попасть, простояв не менее часа в очереди. ТАК готовить солянку никто не мог. Когда он перестал работать, кафе стало одним из многих. Этот повар и был королем!

Один из моих подопечных говорил так: «Основное мое достижение заключается в том, что так, как я работаю, никто не работает, и что меня перестали сравнивать с другими. Комуто я нравлюсь, комуто нет. Чаще не нравлюсь. Но никто не говорит, что я на кого-то похож. Те, кому нужны мои навыки, никуда от меня не денутся. Ведь больше так никто не работает».

Итак: каждый рождается, чтобы стать королем или королевой в королевстве своем, но нередко остается на всю жизнь лягушкой.

49. Характер — это нередко лягушачья кожа, которую набрасывают на нас родители в первые пять лет жизни.

50. Хочешь стать королем — сбрось лягушачью шкуру характера.

51. Лягушачью шкуру набросили на тебя другие, но снять ее с себя можешь только ты сам. Но нужны помощники.

52. Изменить самому свою судьбу довольно трудно, так же трудно, как вытащить самого себя за волосы из болота. Нужны помощники.

53. Вылезши из болота своей судьбы, не забывай как следует обмыться.

Болотная тина имеет свойство размножаться. Не успеешь оглянуться, как снова окажешься в центре болота. К сожалению, некоторые, получив в результате психологического тренинга существенное улучшение, потом прекращают работать над собой. Все плохое возвращается! Они потом приходят, находят время, но потерянного времени ведь не вернуть. Чтото еще хочется сказать, чтобы доказать, что следует продолжать работу над собой и тогда, когда тебе хорошо. Ведь лучше автомобиль отремонтировать тогда, когда он еще на ходу, чем тогда, когда остановился. Но лучше остановиться. Ведь начнет действовать принцип сперматозоида, тогда человек тем более прекратит работу над собой. Лучше в заключение я скажу следующее: «Как только вам станет хоть чуть-чуть лучше, сразу же прекращайте работать над собой. Зачем зря тратить время на такую ненужную вещь, как работа над собой. Лучше пойдите, помогите другим, даже если они этого не просят».

Итак: вылезши из болота своей судьбы, не забывай как следует обмыться.

54. Наличие характера — это всегда несчастье. Человек живет не по ЗАКОНАМ жизни, а подчиняется КАПРИЗАМ характера.

55. Не конфликтуй: с умным договорись, дурака обмани.

56. Глупо говорить глупому умные вещи.

57. Прежде чем менять место работы или место жительства, вначале измени себя.

Может быть, тогда не надо будет менять ни работу, ни место жительства. В моей практике часто были такие случаи, когда, пройдя успешно психологическую подготовку,

подопечные оставались на прежней работе, научались так ладить с людьми, что отпала необходимость переезжать. Сократ както сказал своему собеседнику, что от его странствий нет никакого толка, потому что он таскает за собой самого себя.

Итак: прежде чем менять место работы или место жительства, вначале измени себя.

58. Хочешь приобрести врагов — советуй. Чем лучше совет, тем мощнее враг.

59. Будь осторожен с теми, кто говорит: «Вы меня не поняли», «Я с вами не согласен».

Они оскорбляют людей, сами того не осознавая.

60. Бойся ценителя и не оценивай сам.

Ты не Бог. Только Бог может знать, что такое хорошо, а что такое плохо. Человеку это не дано знать. У него может быть только своя точка зрения. Человек, который знает, что такое хорошо и что такое плохо, просто заражен «первородным грехом».

Послушайте рассказ одного из моих подопечных, который избавился от «первородного греха» и перестал различать, что такое хорошо и что такое плохо.

«Я сразу почувствовал громадное облегчение, как только избавился от „первородного греха“. С меня сразу свалилось очень много забот. Строить отношения с людьми стало заметно легче, ну просто легко. Лишь следует решить, каков человек для меня. Вот сотрудники некоторых газет для меня хороши. Публикуют мои статьи. Какие они на самом деле, пусть решает Бог. Пусть мне о них говорят плохо, я просто слушать не буду и буду с ними общаться! И наоборот, если мне партнер по общению не подходит, я не буду с ним общаться, сколько бы хорошего о нем ни говорили. Но я не буду говорить, что он плох. Просто мне он не подходит. Плох он или хорош, не мое дело. Так вот человек, избавившийся от „первородного греха“, имеет только одну заботу — личностный рост. Тогда у него не будет зависти, а жизнь подарит много радостей. Прочел книгу, овладел какимто навыком, познакомился с интересным человеком, написал статью — все в радость, и не волнует его то, что другой в это время приобрел дачу, машину, встретился с английской королевой. Избавившись от „первородного греха“, человек становится самим собой. У каждого свое счастье!»

Итак: бойся ценителя и не оценивай сам.

61. Заботься о другом, и не останешься без вины; заботься о себе, и никогда не будешь виноватым.

62. Если знаешь, но не умеешь — считай, что не знаешь. Никому не говори, что ты знаешь, если не умеешь.

Навеяно восточным изречением: «Знать — значит уметь». К сожалению, воспитание у нас идет таким образом, что ученики иногда неплохо знают, но, тем не менее, нередко ничего не умеют. Я это вижу по выпускникам нашего медицинского университета. Но это вина не только преподавателей. Ведь некоторые студенты выходят весьма квалифицированными специалистами. Следовательно, условия для получения образования у нас есть. Хотел бы, чтобы этим советом воспользовались молодые и как можно быстрее приобретали навыки самостоятельной жизни.

Итак: если знаешь, но не умеешь, считай, что и не знаешь.

63. В дележе добычи не участвуй, свое делай сам.

Выполнение этого правила спасло меня от многих неприятностей и избавило от многих врагов. Я оказался вне борьбы, и коечто смог сделать для себя сам.

Итак: в дележе добычи не участвуй, свое делай себе сам.

64. Не мешай человеку веселиться.

«Веселье — звонкая монета счастья, все остальное — кредитные билеты», — писал А. Шопенгауэр.

Рекомендация, с моей точки зрения, очень важная. Смеющийся, радующийся человек беззащитен, как ребенок. К сожалению, часто люди пытаются лишить человека радости. «Не очень радуйся! Еще намучаешься с... (женой, должностью, машиной, квартирой и т. п.)». Очень метко както подметил Ф. Ницше, что сорадость, а не соучастие создают друга.

Итак: не мешай человеку веселиться.

65. Если тревожно — присядь пятьдесят раз.

Сгорит адреналин, вызывающий тревогу, останутся гормоны покоя. Потом следует разобраться, что вызвало тревогу.

Итак: если тревожно — присядь пятьдесят раз.

66. Не тревожься о других — они не глупее тебя. Если хочешь уничтожить близких, тревожься о них.

67. Не бойся выглядеть трусом, а бойся быть им.

Навеяно рассказом В. Франкла. В. Франкл, когда он служил в армии врачом, вышел на передовую. Командир полка, австриец, с презрением сказал о том, что представители еврейской нации дрожат, когда стоят на передовой. В. Франкл ответил ему примерно так: «Да, я дрожу, но стою, А вот если бы вы дрожали, вы бы стояли?» Ведь суть храбрости заключается не в том, чтобы не бояться, а в умении преодолевать страх. Мой клинический опыт показывает, что многие талантливые люди не реализовали свои способности только изза того, что боялись выглядеть трусами, а многие сильные и храбрые люди изза психологической трусости совершали глупые поступки, поддерживали нелепые мероприятия, накрывали для гостей чрезмерно обильный стол, переплачивали в такси или ресторане и т. п.

Итак: не бойся выглядеть трусом, а бойся им быть.

68. Депрессия для того и дана человеку, чтобы подумать о себе.

Поэтому во время депрессии не пей. Депрессия на то и дана, чтобы подумать о своих ошибках. Поэтому я назвал депрессию королевой отрицательных эмоций. Она велит нам обратить внимание на самих себя.

Итак: депрессия для того и дана человеку, чтобы подумать о себе.

70. Когда человек в тоске, не предлагай ему «взять себя в руки», а восхищайся его выдержкой.

Ему и без тебя тошно. И дав такой совет, приобретешь врага.

Итак когда человек в тоске, не предлагай ему «взять себя в руки», а восхищайся его выдержкой.

71. Физическая боль выводит из тоски.

Отсюда практическая рекомендация: когда не можешь справиться с тоской, в качестве неотложной помощи займись упражнениями на выработку гибкости. Растяжки вызовут боль. В кровь начнет выделяться адреналин. Чтобы снять боль, сам организм начнет вырабатывать морфиноподобные вещества. Когда вы снимите боль, тем, что сойдете с растяжки, выделение адреналина прекратится, а оказавшиеся в избытке морфиноподобные вещества уменьшат выраженность тоски.

Итак: физическая боль выводит из тоски.

72. Хочешь обратить на себя внимание — удиви.

73. Хочешь, чтобы о тебе долго думали, — разозли.

74. Хочешь, чтобы с тобой долго общались, вызови интерес.

Последние три афоризма относятся к технике целенаправленного моделирования эмоций. Подробно об этом написано в книге «Психологическая диета».

75. Не обвиняй других — может быть, ты не прав.

Афоризм возник, когда я изучал проблему первородного греха. Вы хорошо знаете этот раздел Библии, да и во введении я об этом писал. Человеку не дано знать, что такое хорошо и что такое плохо. Если есть Бог, то он и знает, что хорошо, а что плохо. Поэтому если кто-то делает что-то, что мне не нравится, то я могу с ним не согласиться, но не буду его обвинять. Может быть, как раз не прав и я, а может быть, оба не правы.

Итак: не обвиняй других — может быть, ты не прав.

76. Тебе не дано знать, что такое хорошо и что такое плохо, — ты не Бог. А раз не дано, то и не пытайся.

77. Если не знаешь логики, не говори никому, что у тебя есть высшее образование. У тебя есть только крыша, но нет стен и фундамента. В шалаше и на чердаке жить неуютно.

78. Если не можешь дать определение понятия, не пользуйся им.

Это совет тому, кто хочет овладеть ораторским искусством и искусством убеждать других людей.

Итак: если не можешь дать определение понятия, не пользуйся им.

79. Как ты можешь знать меня, если ты не знаешь моего дела?

Практика показала, что самые близкие люди не знают друг друга. Дома весьма уважаемые и квалифицированные работники превращаются в плохих кухарок, неквалифицированных слесарей-сантехников, небрежных прачек и неловких плотников и маляров. Вот почему нередко дети не уважают родителей, а супруги презирают друг друга. Примеры можно продолжить. Родители не знают своих взрослых детей и продолжают относиться к ним, как будто им еще пять лет. Даже сослуживцы, если они не вместе, не делают одного дела, не знают друг друга.

Итак: как ты можешь знать меня, если ты не знаешь моего дела?

80. Выкинь покойников из мавзолея своей души и разрушь мавзолей!

Это для обидчивых и злопамятных. Наша злопамятность поддерживается тем, что мы не знаем законов логики. Злимся на человека, которого уже давно нет, т. е. создают в душе своей мавзолей, где хранят «покойников». Одна 70-летняя женщина продолжала злиться на мужа за проступок, который он совершил 40 лет назад. Все остальное поведение его было безупречным, они прожили счастливо, но этот червячок продолжал в ней жить. Рассказывая это, моя пациентка горько плакала, она страдала. Я попросил ее принести фотографию мужа тех лет и последнюю, а потом попросил ее посмотреть на старую фотографию и сказал: «Этого человека, на которого вы обижаетесь, уже давно нет. Вы говорите о покойнике и живете с покойником в душе своей. Посмотрите, кто сейчас рядом с вами. Разве этот человек сделал вам что-нибудь плохое?» Довольно часто простить — это значит засунуть свою обиду в дальний ящик. Многие так складывают свои обиды и при недоразумениях вытаскивают всю пачку, присоединяют к ней последнюю и трясут ею перед провинившимся партнером.

Обидчивые! К вам мое слово! Не будьте так жестоки! Не приговаривайте своих партнеров к пожизненному заключению. Ведь даже преступник, после того как он отбыл

наказание в тюрьме, считается чистым перед обществом. Да и тот, который вас обидел, возможно, уже умер, а вы обвиняете ни в чем неповинного человека, у которого с тем, кого вы обвиняете, могут быть общими только фамилия, имя и отчество. А если он точно такой, как тот, который вас обидел, так не живите с ним, но не вспоминайте обид. Себе же хуже делаете.

Итак: выкинь покойников из мавзолея своей души и разрушь мавзолей!

81. Не будь Кощеем Бессмертным — держи свою душу при себе.

Еще одна формулировка пожелания жить для себя. Доводы могут не помочь, а вот если человек прочувствует, что он Кощей Бессмертный, может быть, постарается вернуть свою душу себе.

Для разъяснения тезиса привожу свою статью «Хорошо ли жилось Кощею Бессмертному?»

«В детстве я очень завидовал Кощею Бессмертному по двум причинам. Впервые, он был худым, а меня дети дразнили за мою полноту; вовторых, он был бессмертным, а мне умирать не хотелось. Сейчас я ему уже не завидую. Я стал регулярно заниматься спортом и похудел. Бессмертие я себе обеспечил тем, что у меня есть дети и внуки. Кроме того, я написал несколько книг, которые многим нравятся, а некоторым принесли пользу. А Кощея все-таки убили, да и память о нем осталась худая, как об образце жестокости и коварства.

Кроме того, психологический анализ показывает, что сама внутренняя жизнь Кощея Б. была полна переживаний, а неприятностей у него хватало, так как врагов было много. Но самым тяжким моментом было то, что ему все время необходимо было беспокоиться о своей Смерти.

Поместил он ее, как вы помните на острие иглы, иглу — в яйцо, яйцо — в утку, утку — в зайца, зайца — в сундук, сундук — на вершину большого дуба, который рос на неприступной для человека горе, но смерти все равно не избежал. Помогли друзья Иванацаревича, которых в свое время он спас от гибели. Медведь раскачал дуб, сундук упал и разбился. Зайца догнала и разорвала лиса, вылетевшая из него утка была уничтожена селезнем, а выпавшее в море яйцо принесла Ивануцаревичу рыба. Ему осталось только разбить яйцо и надломить кончик иглы. Ничего не подозревающий Кощей, занятый совсем другими делами (он в это время распивал чай с Бабой Ягой), погиб в страшных мучениях.

Что же хранилось на кончике иглы? В сказке указано, что смерть. Но по верованиям наших предков смерть наступает тогда, когда душа отлетает от тела или вообще от места ее хранения. Поэтому можно утверждать, что на кончике иглы размещалась душа Кощея Бессмертного. Вот почему он погиб, как только его душа (кончик иглы) отделилась от тела (от самой иглы).

Я уже не раз писал, что сказки любят не только дети, но и взрослые, и не за ложь сюжета, а за психологическую правду, которая в ней заложена. Но, к сожалению, эту правду нелегко извлечь из сказки, еще труднее направить ее на пользу себе и людям. А правда сказок заключается в том, что и в реальной жизни встречаются герои сказок. Распознать их бывает трудно, ибо Кощей Бессмертный может быть вполне упитанным джентльменом или привлекательной полноватой женщиной.

Так вот Кощеи Бессмертные встречались мне чаще всего и выглядели весьма благородно. Во многом это были достойные люди. Выявить Кощея Бессмертного очень просто. Задайте человеку вопрос, ради кого или ради чего он живет. Я провел большое исследование на более чем 10 000 человек и установил, что только 8 % живут для себя, т. е. Кощеями не являются. Остальные живут преимущественно ради детей (53 %), родителей (23 %), дела (10 %), мужа или жены (5 %), одним процентом назывались прочие причины. Таким образом, 92 % оказались психологическими Кощеями Бессмертными, т. е. они живут не ради себя, нарушая и Законы Жизни, и Законы Божьи (прежде всего заповедь «Не сотвори себе кумира»). Каковы же шансы на счастье у этих людей?

Предположим, что человек живет ради родителей. Нетрудно сообразить, что его ждет

трагедия. По Законам Жизни родители уходят раньше детей. Но и жить такой человек спокойно не может. Одна моя пациентка Настолько любила отца и восхищалась им, что у нее возникли трудности в выборе спутника жизни, затем развился невроз навязчивых состояний. У нее обострялся навязчивый страх смерти тогда, когда отец уезжал в командировки. Он был крупным бизнесменом. По роду своей деятельности должен был довольно часто уезжать из дома. Изза болезни дочери ему приходилось отказываться от некоторых поездок, что привело его к большим убыткам и затрудняло жизнь.

Еще один пример.

У одного моего пациента был культ матери. «Мама в первую очередь», «Мама не должна волноваться», «Что скажет мама» и т. п. Каждый день, возвращаясь домой, в 22.00 он звонил ей, сообщая, что он уже прибыл домой, чтобы она не волновалась. Мать привыкла к этим звонкам, и если звонка не было, то она посылала телеграммолнию (они жили в разных городах. А вам нетрудно понять, что и она была Кощеем Бессмертным). Иногда телефон дома не работал, и он вынужден был ехать на другой конец города, на междугородный переговорный пункт сообщать, что он благополучно прибыл домой. Нелепость! Он был неплохим изобретателем и выдвинул перспективную идею. Собралась перспективная группа. Им приходилось задерживаться на заводе, работать по вечерам, иногда оставаясь на ночь. Междугородной связи в цеху, где они оставались работать, не было. Он вынужден был уходить к 22.00. Вскоре его исключили из группы. А через некоторое время за это изобретение всей группе была присуждена Государственная премия. Трудно не заболеть в такой ситуации! Кстати, первая жена от него ушла.

Не лучше складывается жизнь у тех, кто живет ради детей. Нетрудно сообразить, что в соответствии с Законами Жизни дети рано или поздно покинут родителей, и человека, который живет ради детей, ждет трагическая судьба. Да и само течение жизни не доставляет большого удовольствия, да и детям несладко. Типичным типом такого Кощея является Заботливая Мать. Ведь ее душа в ребенке, и она, заботясь о своей душе, кутает его, не разрешает уходить далеко от дома, растит в оранжерейных условиях. Чем старше становится такой ребенок, тем более наглядной становится его неприспособленность к жизни, и число тревог растет. Именно такие родители придумали поговорку «Малые дети спать не дают, а большие жить не дают». Хотя на самом деле это Кощеи Бессмертные не дают жить своим детям. И при этом утверждают, что живут для детей. Их лозунг: «Я все сделаю для того, чтобы ты был счастлив (здоров), при условии, если ты останешься несчастным (больным)».

Кстати, все Кощеи чувствуют себя старыми, больными и одинокими (а с ними жить невозможно, ибо они внедряют в партнера свою душу, которая и управляет теми, ради которых они живут, или их душа где-то в другом месте)...

Любому врачу знакомы Кощеи Бессмертные, которые живут ради их заболевших родственников. Они не годятся даже в сиделки, ибо от волнения не могут подать воды, перестелить простыню или умыться своего больного родственника.

Если человек живет ради мужа (жены), это уже немного лучше. Но это тоже ненадежное основание для жизни. Разводы у нас не редкость, да и на тот свет одновременно не уходят.

Мне много приходится заниматься семейным консультированием. Кощеизм особенно заметен в бракоразводном процессе. Тогда становится ясно, что уже в момент зарождения семьи Кощей вкладывал собственную душу в своего супруга (у). Чаще жена живет ради мужа, воспитывая его, доводя его до необходимых ей «кондиций». Когда он «вырастает», естественно, он уходит от нее, забирая, сам того не желая, ее душу. Вот одно из типичных заявлений Кощея: «Я его (ее) люблю. Я без него (нее) жить не могу». Иногда происходят шантажные заявления или попытки совершить самоубийство. Собственно, Кощею наплевать на партнера. Его не интересует, каково с ним жить. А жить с ним тяжело. Ведь он без души. Душа его в партнере!

Еще один пример.

Двадцать лет, со слов моей пациентки, они жили «душа в душу». Она, пианистка,

творческая личность, считала, что благодетельствовала своего мужа, «грубого военнослужащего», выйдя за него замуж, обтесывая его, «мужлана», вкладывая в него всю душу, создавая ему соответствующий имидж. Благодаря такой работе он смог достичь больших чинов и материального благополучия. Она сама признавалась, что «каталась как сыр в масле». Кроме того, она периодически устраивала «сцены» своему мужу за то, что он не хотел, чтобы ее душа была в нем. Например, не хотел слушать классическую музыку. Случилось так, что он познакомился с женщиной, с которой у него сложились деловые отношения. Эта женщина стала заботиться о нем. Покупала ему небольшие подарки, то рубашку, то галстук, то запонки. Ему было это и странно и приятно, ибо такой заботы о себе он никогда не видел, но зато ему часто говорила супруга, как ему повезло с такой яркой женой. Когда муж поставил вопрос о разводе, то супруга заявила, что без него она жить не сможет и покончит жизнь самоубийством.

Еще один вариант кощеизма в семейной жизни — жить для мужа. Его хорошо описал А. П. Чехов в *письме* Рауля Синея Бороды «Мои жены».

«Маленькая брюнетка с длинными кудрявыми волосами и большими, как у жеребенка, глазами. Я был тронут смирением и кротостью, которыми были налиты ее глаза, и умением молчать — редкий талант, который я ставлю в женщине выше всех артистических талантов. Это было недалекое, ограниченное, но полное правды и искренности существо. Она смешивала Пушкина с Пугачевым, Европу с Америкой, редко читала, никогда ничего не знала, всегда всему удивлялась, зато за все время своего существования она не сказала сознательно ни одного слова лжи, не сделала ни одного фальшивого движения. Сила кошачьей любви вошла в поговорку, но держу пари, на что хотите, ни одна кошка не любила так своего кота, как любила меня эта крохотная женщина. Целые дни, от утра до вечера, она неотступно ходила за мной и, не отрывая глаз, глядела на мое лицо, словно на моем лбу были написаны ноты, по которым она дышала, двигалась, говорила... Дни и часы, в которые ее большие глаза не видали меня, считались безвозвратно потерянными, вычеркнутыми из книги жизни. Глядела она на меня, молча, восторгаясь и изумляясь... Никогда не едал я того, что умели готовить ее пальчики. Пересоленный суп она ставила на высоту смертного греха, а в пережаренном бифштексе видела деморализацию маленьких нравов. Подозрение, что я голоден или недоволен кушаньем, было для нее одним из ужасных страданий... Но ничто не повергало ее в такое горе, как мои недуги. Когда я кашлял или делал вид, что у меня расстроен желудок, она, бледная, с холодным потом, ходила из угла в угол и ломала пальцы... Мое самое недолгое отсутствие заставляло ее думать, что я задавлен конкой, свалился с моста в реку, умер от удара... Когда я после приятельской попойки... располагался на диване, никакие ругательства, ни даже пинки не избавляли меня от глупого компресса на голову, ватного одеяла и стакана липового чая!

Золотая муха только тогда ласкает взор и приятна, когда она летает перед вашими глазами минуту, другую и... потом улетает в пространство, но если она начинает гулять по вашему лбу, щекотать лапками ваши щеки, залезать в нос — и все это неотступно, не обращая внимания на ваши отмахивания, то вы, в конце концов, стараетесь поймать ее и лишитесь способности надоедать. Жена была именно такой мухой. Это вечное заглядывание в мои глаза, этот постоянный надзор за моим аппетитом, неуклонное преследование моих насморков, кашля, легкой головной боли заездили меня. В конце концов, я не вынес... Да и к тому же любовь ко мне была ее страданием. Вечное молчание, голубиная кротость ее глаз говорили за ее беззащитность. Я отравил ее...»

Так какой же выход? Ради кого стоит жить? Послушайте А. С. Пушкина!

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

Кто клеветы про нас не сеет?
Кто нас заботливо лелеет?
Кому порок наш не беда?
Кто не наскучит никогда?

Призрака суетный искатель,
Трудов напрасно не губя,
Любите самого себя,

Достопочтимый мой читатель! Предмет достойный: ничего Любезней, верно, нет его.
Тем, у кого душа не на месте, т. е. не при вас, я могу посоветовать вернуть ее себе, полюбить себя и жить для себя.

Подробно я писал об этом в книге «Как узнать и изменить свою судьбу».

Итак: не будь Кощеём Бессмертным — держи свою душу при себе.

82. Тот, кто не с тобой, не всегда против тебя.

К сожалению, мы часто живем по принципу: «Кто не с нами, тот против нас». Такое утверждение — грубая логическая ошибка. Нарушение второго закона логики. Но кому нужна эта логика! Непьющие, вспомните, с каким подозрением относятся к вам выпивохи, если вы попадаете в их компанию. Вас вначале уговаривают, потом настаивают, а затем заявляют: «А у нас не пьют либо хворые, либо подлецы!» И что тут делать! Я, когда попал в такую ситуацию во время турпохода, ответил, что я подлец, и вынужден покинуть достойное общество, раз уж меня разоблачили. На моего обвинителя тогда зашикали, но больше в эту компанию меня не приглашали, хотя я ничего плохого им не сделал, да и намерений делать плохое не было. Кстати, часто многие накосят себе вред, лишь бы компания не обиделась. А зря! В эпоху развитого социализма лозунг «Кто не с нами, тот против нас» был государственной политикой, и мы старались экспортировать революцию. К чему это привело, сейчас уже хорошо видно. А вам, дорогой мой читатель, для того, чтобы вы не потеряли друзей, хочу еще раз напомнить, что

Итак: тот, кто не с тобой, не всегда против тебя.

83. Если тебе человек помог вчера, это не значит, что он поможет сегодня. Скажи ему спасибо за то, что помог вчера.

Очень ценное правило. К сожалению, многие считают, что если ему человек сделал что-то хорошее, то теперь он обязан делать это всю жизнь. За всю многолетнюю работу по семейному консультированию, я только один раз слышал благородную речь. Когда одной женщине предложили принять меры по возвращению в лоно семьи мужа, с которым она прожила 30 лет, она сказала примерно следующие: «Он мне дал счастье в течение тридцати лет. Он тоже имеет право на счастье».

Невротики — народ неблагодарный и нелогичный: ругают своих детей, мужей и вообще близких и просят их вернуть, вместо того, чтобы радоваться, что эти плохие люди от них ушли.

Многих моих подопечных это правило не раз выручало. Послушайте один рассказ: «У меня сложились хорошие деловые взаимовыгодные отношения с сотрудником одной фирмы. Я привык к этому сотрудничеству, рассчитывал на него. Но однажды получил немотивированный отказ без каких-либо объяснений и явно выраженное нежелание общаться. Я не стал требовать объяснений, поблагодарил за плодотворное длительное сотрудничество, извинился за невольно причиненный непонятный для меня ущерб. Просил располагать мною, если возникнет нужда во мне, и попрощался. Года через два этот человек обратился ко мне за помощью. Я сделал все, что мог. Сотрудничество опять наладилось. За

что он на меня обиделся, я не знаю до сих пор. Не думаю, что это было бы возможно, если бы я требовал бы каких-либо объяснений».

Итак: если тебе человек помог вчера, это не значит, что он поможет сегодня. Скажи ему спасибо за то, что помог вчера.

84. Делая свое дело, не думай о результате, а думай, как его лучше сделать.

Результат придет сам по себе. Но если ты все сделал как следует, а результата нет, ты все равно можешь быть доволен собой и спокоен, даже если не получилось все как надо. Помни, что не все зависит только от тебя.

Итак: делая свое дело, не думай о результате, а думай, как его лучше сделать.

85. Если взялся за дело, работай в полную силу, независимо от того, сколько тебе платят или не платят вовсе.

86. За малознакомую тебе работу берись, не торгуясь. Даже если мало заплатят или не заплатят вообще, не будешь в убытке — приобретешь новый опыт.

«Это правило мне очень помогло разработать некоторые приемы работы с учащимися в школе, приобрести навыки психологического консультирования в профессиональном спорте, наработать приемы психологического обеспечения избирательных кампаний и деловых переговоров, составления речей для публичных выступлений и многое другое. В конечном итоге это оказалось и материально достаточно выгодно».

Это рассказ одного из моих учеников, который с успехом использовал данное правило. Сейчас он благодаря этому стал независимым человеком.

Итак: за малознакомую тебе работу берись, не торгуясь. Даже если мало заплатят или не заплатят вообще, не будешь в убытке — приобретешь новый опыт.

88. Хочешь утешить человека — удиви его или разозли, но не успокаивай.

89. Хочешь изменить свою судьбу — измени себя.

90. Нет хуже измены, чем измена самому себе.

91. Если почва мокрая, то не всегда изза того, что шел дождь; если у тебя болит сердце, то это не обязательно инфаркт, а если болит желудок, то это не обязательно рак.

92. Научись не только побеждать, но и использовать результаты этой победы.

К сожалению, последнее мало кто может делать.

Один из моих подопечных, все еще красивый мужчина в возрасте, жаловался, что ему не везло в любви. Несложный анализ его неудачных любовных историй показал, что он побеждал, но не мог воспользоваться результатами своей победы.

Вот одна из его «неудач».

Он несколько лет безмолвно любил свою однокурсницу, но ни разу с ней на эту тему не объяснялся, ни разу не пытался ее поцеловать. В общем, ничего не делал, хотя случаи такие представлялись. Он с ней танцевал на институтских вечерах, провожал домой, даже несколько раз заходил к ней в гости. Но разговаривал только на учебные темы. И он и она были отличниками. Однажды она пришла к нему домой. Родители его уехали на несколько дней. Они были одни. Но он опять все время говорил о сопротивлении материалов. Через две недели она вышла замуж за другого. В общем, подготовил почву для своего соперника. С ним она возбудилась, а так как он дальше не шел, завершать начатое им пришлось другому.

Итак: научись не только побеждать, но и использовать результаты этой победы.

93. Ищи там, где потерял, а не там, где светло. Но вначале следует найти то место,

где потерял.

Навечно одним старым известным анекдотом.

Под фонарем человек ползает на четвереньках и что-то ищет.

— Что вы делаете? — интересуется прохожий.

— Ключи.

— А где вы их потеряли?

— Там, — говорит ищущий и показывает на место в темноте.

— А почему же ищите здесь?

— Так здесь светло, а там темно!

Так вот и многие мои подопечные ищут там, где светло. То есть обвиняют своих партнеров по общению. И действительно, там все понятно — его обижают. Но он не хочет заглянуть в темные подвалы своей личности, где и лежат ключи его счастья. Он никак не может понять, что именно он провоцирует своих партнеров по общению на плохое к себе отношение из-за того, что потерял или вообще никогда не имел качеств, необходимых для счастливой жизни.

Итак: ищи там, где потерял, а не там, где светло. Но вначале следует найти то место, где потерял.

94. Не старайся избавиться от неудач. Лучше разбавь их успехами.

В результате получится как раз в меру наперченная пища.

Итак: не старайся избавиться от неудач. Лучше разбавь их успехами.

95. Не доверяй тайны врагу, чтобы он не причинил тебе вреда. Не доверяй тайну другу, чтобы не причинить ему вреда.

96. Чем следовать моде, лучше стать законодателем мод.

Каждый из нас создан в одном экземпляре. Любая мода есть подражание какому-то образцу. Почему я должен равняться на кого-то? Лучше пусть этот кто-то равняется на меня. Вчера я сменил моду на прическу — подстригся.

Итак: чем следовать моде, лучше стать законодателем мод.

97. Не знаешь, что делать, лучше ничего не делай.

Лучше ничего не делать, чем делать неверно. Лучше стоять, чем двигаться в противоположном направлении.

Афоризм созрел, когда я наблюдал, как незадачливая мать пыталась пинцетом вытащить вишневую косточку из носа своего малыша, чем загнала ее еще глубже. Если бы она ничего не делала, может быть, ночью, когда отеки тканей уменьшаются, косточка выпала бы и сама. К воспитанию детей это тоже имеет прямое отношение.

Итак: не знаешь, что делать, лучше ничего не делать.

98. Кто не рад себе, тот не будет рад другим людям.

99. Если ты не на пике счастья, то скатишься в яму.

Поэтому не стой на склоне: или карабкайся вверх, или спускайся вниз (но лучше вверх).

100. Попробуй физическими упражнениями продлить детство своего тела, а учебной — детство души.

101. Выбирай себе дело, которое соответствует твоим способностям.

Тогда тебе легче стать самим собой, развить свои силы и быть довольным своей жизнью.

Вот что писал по этому поводу А. Шопенгауэр: «Собственно, нет иного наслаждения, как то, чтобы пользоваться своими силами и чувствовать их, а величайшая боль — это восприятие недостаточности сил там, где они нужны.

Поэтому пусть каждый для своего благополучия исследует, какие у него имеются силы и каких у него нет: пусть он затем развивает свои преобладающие силы до высшей степени и мощно пользуется ими; пусть он идет по тому пути, где пригодны его силы, и пусть избегает такого пути, где требуются силы, которыми он обладает в незначительной степени».

Итак: выбирай себе дело, которое соответствует твоим способностям.

102. Помни, что сыр, после того как ты им насытился, не потерял своих качеств, хотя ты и потерял к нему интерес в данный момент.

Тем, кто недоволен своими близкими, существующим положением и имуществом, и перед тем как разойтись со своей женой, уволиться с работы, переехать в другую квартиру или другой город я советую прочесть этот афоризм.

Для профилактики я предлагаю день начинать с молитвы, даже если не веришь в Бога. Она очень короткая: «Господи! Благодарю тебя, что ты сподобил меня проснуться живым и невредимым!» После этого провести инвентаризацию своего имущества и положения: с работы не уволили, дети живы, квартира, одежда, мебель, дача, машина и т. д. имеются. И только после этого перейти к тому, чего не хватает. Выяснится, что, как говорил Сенека, «все необходимое у нас есть, потеем мы от избытка», и действительно часто не хватает не так уж многого — немного ума и здравого смысла. Но тут уж ничего не поделаешь. У ума такое свойство — чем больше ты его имеешь, тем больше тебе его не хватает. Но на его приобретение не требуется дополнительных инвестиций, разве только собственного желания.

Если начнешь с того, чего не хватает, то уподобишься старухеуразбитогокорыта, которая осталась недовольна даже тогда, когда стала царицею.

Итак: помни, что сыр, после того как ты им насытился, не потерял своих качеств, хотя ты и потерял к нему интерес в данный момент.

103. Будь о себе хорошего мнения и опирайся только на себя, тогда и другие тебе помогут.

Шопенгауэр придавал этому особое значение:

«Собственную ценность надо сознавать в глубине души, если хочешь удалить обман жизни. Ибо чувство собственной негодности — это смертоносная горгона. Это не только самое большое, но и единственное духовное страдание; все другие духовные страдания могут быть не только исцелены, и немедленно и совершенно подавлены уверенным сознанием собственной ценности. Кто вполне уверен в ней, тот может спокойно переносить страдания, которые иначе довели бы его до полного отчаяния, — он может без радости и друзей опираться на себя. И так могуче то утешение, которое рождается в нас от живого убеждения в нашей собственной ценности, что его надо предпочитать всем благам мира. Наоборот, в сознании собственного ничтожества не может утешить ничто на свете; его можно только замаскировать посредством обмана и фиглярства или заглушить сутолокою жизни, но и то и другое — ненадолго».

Читая эти строки, я вдруг понял, почему мужчины так сильно страдают от сексуальных неудач и какого рода это мужчины. Так вот, сильно страдают от сексуальных неудач несостоявшиеся мужчины, т. е. те, которым, несмотря на нередко видимые успехи, не удалось развить своих ведущих способностей, и единственной их гордостью, единственным достижением была ушедшая вдруг сексуальная сила.

У меня есть и клиническое подтверждение. Больных импотенцией я заставлял развивать их духовные и физические способности. Если это удавалось, то их истинная, т. е. неосознаваемая, самооценка повышалась, они увлекались интересным делом, а в сексуальном плане становились еще более состоятельными, чем до срывов.

Итак: будь о себе хорошего мнения и опирайся только на себя, тогда и другие тебе помогут.

104. Лучше ошибиться, приняв собственное решение, чем добиться успеха по чужому совету.

Очень важное, с моей точки зрения, правило, которого мало кто придерживается. Выполнение его приводит к тому, что ты берешь ответственность на себя и в конце концов приобретаешь необходимый опыт и постепенно начинаешь ошибаться все реже. Кроме того, в случае успеха ты можешь радоваться тому, что этот успех полностью принадлежит тебе. Неисполнение этого правила приводит к тому, что в случае неудачи ты не анализируешь ситуацию, а обвиняешь советчика, а при успехе ты комуто обязан.

Итак: лучше ошибиться, приняв собственное решение, чем добиться успеха по чужому совету.

105. Чем подниматься на цыпочки, лучше вырасти.

Когда высоко вырастешь, останешься один, но зато не будешь сидеть на корточках, и не надо будет становиться на цыпочки. Плохо и на корточках, и на цыпочках.

Итак: чем подниматься на цыпочки, лучше вырасти.

106. Совершая бескорыстный поступок, скажи спасибо тому, ради кого ты его совершил, за то, что он его принял.

Ведь если бы он его не принял, то ты никогда не мог бы чувствовать себя благодетелем. И вообще чувствуй себя обязанным ему всю жизнь. Может быть, это отучит тебя совершать бескорыстные поступки. Ведь совершая бескорыстный поступок, ты вольно или невольно пытаешься поставить в зависимое от себя положение одариваемого.

Итак: совершая бескорыстный поступок, скажи спасибо тому, ради кого ты его совершил, за то, что он его принял.

107. Принимая бескорыстную помощь, не считай, что ты зависишь от дарителя.

Ты, принимая бескорыстную помощь, сделал его благодетелем. Ты сделал ему больше, чем он тебе. Его помощь может исчезнуть или оказаться напрасной или ненужной или даже принести тебе вред, а то, что он стал благодетелем благодаря тебе, это нечто вечное.

Итак: принимая бескорыстную помощь, не считай, что ты зависишь от дарителя.

108. Работай или бесплатно, или за большую плату, но всегда в полную силу.

Эта мысль пришла ко мне после беседы с одним из моих учеников. Вот что он мне сказал:

«Я заметил, что больше получаю удовлетворения от бесплатного приема, чем за малое вознаграждение. Потом я понял, почему так происходит. Когда я принимаю бесплатно, я знаю, сколько я даю человеку. Ведь я ценю свой труд очень высоко. Когда я получаю малое вознаграждение, то испытываю разочарование: как будто мой труд так мало стоит».

А в полную силу следует работать, чтобы не выйти из формы. Это я осмыслил после беседы с одним спортсменом. После того как его отчислили из команды, на следующий день я увидел его еще более интенсивно тренирующимся. Он мне объяснил: «А как же! Ведь если я перестану тренироваться, я не смогу никуда попасть, меня ни в одну команду не возьмут. А когда справедливость восстановится, меня даже и в мою команду не примут уже просто за то, что я потерял форму».

Итак: работай или бесплатно, или за большую плату, но всегда в полную силу.

109. Правилom является то, что все мы исключения.

Ведь каждый из нас создан в одномединственном экземпляре. И если стараешься жить по общепринятым правилам, то ты себя уничтожаешь. Старайся жить по тем правилам, по

которым тебя создала матьприрода. Вот эти правила тебе и следует понять, а мы сможем в этом помочь. Если начнешь жить по этому правилу, перестанешь подражать и на кого-то равняться. Появится возможность стать самим собой.

Итак: правилом является то, что все мы исключения.

110. Не водись с подлецами и не водись с теми, кто водится с подлецами.

Правило это я сформулировал после следующего случая, который произошел с одним из моих подопечных.

«Мне сделал подлость мой ученик Z., и не один раз. Сам виноват, нарушил правило: „Рви после первого раза“. В конце концов, после третьей подлости я порвал с ним окончательно. С ним работал вместе один из лучших и любимых моих учеников Y. С Y. я продолжал общаться, хотя его дружбу и сотрудничество с этим подонком не одобрял и предсказал, что Z. сделает и ему большую подлость. Както ко мне обратился за советом один из моих друзей. Его дочь стала посещать группу, которую вели вместе Z. и Y. Друг пришел ко мне проконсультироваться, стоит ли его дочери продолжать занятия, ибо он заметил в ней нежелательные, с его точки зрения, перемены. Я обрисовал картину и сказал, что если она общается с Y, то это неплохо, если с Z., то ей грозят большие неприятности. Как выяснил я несколько позже, к моменту консультации Y уже порвал с Z. В общем, не помог я моему другу. Когда я узнал, какие гадости Z. сделал Y., я и сформулировал это правило. Y. мне заметил: „Если бы вы тогда поставили вопрос „или я или Z.“, то я с ним бы порвал. Ведь он и со мной уже не один раз поступал непорядочно“. А я еще раз убедился, что если действуешь в своих интересах и по своим убеждениям, то приносишь пользу не только себе, но и другим, и выработал новое правило.

Итак: не водись с подлецами и не водись с теми, кто водится с подлецами.

111. Не жди, когда придет твое время туда, где ты находишься. Твое время уже пришло. Только оно находится в другом месте. Вот и иди туда, где находится твое время.

112. Не становись частью целого, не желай, чтобы кто-то стал твоей частью.

113. Вы недовольны своей работой? Почему не увольняетесь? Ответ и будет вам программой ваших действий.

Особенно продуктивны ответы, где указаны ваши собственные недостатки: «Я ничего не умею другого делать», «У меня нет такой высокой квалификации, чтобы меня приняли в другое учреждение», «Я не могу вести деловые переговоры» и т. п. Научитесь все это делать. Многие, кто последовал этому совету, отметили, что после того как все это они наработали, у них исчезли и потребность, и желание увольняться.

Итак: вы недовольны своей работой? Почему не увольняетесь? Ответ и будет вам программой ваших действий.

114. Если не хочешь впасть в депрессию, ничего не делай, чтобы тебя полюбили. Даже пальцем нельзя шевелить ради этого.

Верно и обратное: хочешь впасть в депрессию, старайся, чтобы тебя полюбили.

115. Хочешь быть свободным, делай то, что необходимо делать.

А что необходимо делать? То, что закономерно. А что закономерно? Закономерны те действия, которые соответствуют законам природы и, следовательно, способствуют вашему развитию.

Итак: хочешь быть свободным, делай то, что необходимо делать.

116. Когда ты что-то наметил, веди себя так, как будто ты этого уже достиг, но будь

ГОТОВЫМ К ТОМУ, ЧТО ТЫ ЭТОГО НЕ ДОСТИГНЕШЬ.

Если я уверен, что того, чего я добиваюсь, я достигну, то я себя хорошо чувствую все время, пока этого добиваюсь. Если не уверен в успехе, то и не начинай дела.

Если станет ясно, что я этого не добился, тогда немного попереживаю и начну искать способ, как добиться своего. Но часто к моменту, когда мне не удастся чего-то добиться, выясняется, что мне этого уже и не нужно. Очень часто это бывает при решении проблем личной жизни. Многие женщины обращались ко мне с просьбой вернуть в лоно семьи их беспутных мужей. Когда это случалось, то большинство жен отказывались принять их.

Итак: когда ты что-то наметил, веди себя так, как будто ты этого уже достиг, но будь готовым к тому, что ты этого не достигнешь.

117. Используй все свои возможности, но не старайся выйти за их пределы.

Многие, если не все, из моих подопечных напоминают мне владельца огромного замка, который он не обжил. Часто он даже не знает, что у него он есть. Вместо того чтобы с удобствами поселиться в этом замке, он разбивает наружную очень прочную каменную стену, делает пристройку из камыша, мучается от непогоды, но никак не догадается пройти в роскошные комнаты своего владения. В лучшем случае просто живет в чуланчике. Это врачи, которым следовало бы быть артистами. Это бухгалтеры, которым следовало бы быть модельерами верхней одежды. Это инженеры, которым следовало бы быть поварами. Это сапожники, которым следовало бы быть философами. И вместо того, чтобы стать хорошими артистами, хорошими модельерами верхней одежды, хорошими поварами, они становятся плохими врачами, плохими бухгалтерами, плохими инженерами, плохими сапожниками и становятся несчастными.

Итак: используй все свои возможности, но не старайся выйти за их пределы.

118. И в работе и в любви можно отдаваться, но нельзя принадлежать.

119. Пойми, чего ты хочешь, и ты узнаешь, что ты должен.

120. Если книгу можно читать только один раз, тогда ее и один раз читать не стоит.

121. Если вы будете понимать, что творится в душах преуспевающих людей, вы перестанете им завидовать.

122. Чужие мысли должны лежать в фундаменте твоего здания, а не на его крыше.

123. Будь искренним. И будешь привлекательным.

Афоризм навеян мыслями А. Шопенгауэра, который указывал, что дети, так же как и животные, занимательны, потому что искренни. Люди пустые, надевая на себя маску общепринятых стандартов поведения, скрывают даже то небольшое хорошее и настоящее, что у них есть. Ношение маски забирает все силы, и то ценное, что у них еще осталось, постепенно хиреет или по крайней мере не развивается.

Тем, кто заботятся о том, как они выглядят в глазах других (истеричным натурам), рекомендую прочесть следующую мысль Шопенгауэра:

«Один занят больше впечатлением, которое он производит на других; другой — больше впечатлением, которое производят на него другие: у первого субъективное настроение; у второго — объективное; первый по своему существованию больше — простое представление; второй — больше представляющий».

Итак: будь искренним. И будешь привлекательным.

124. Лучше думать, что случайно обладал потерянным благом, чем закономерно

потерял его.

125. Цени то, что у тебя есть, а не то, чего нет.

126. Хочешь поумнеть — похудей.

Полным людям афоризм не понравился. А зря!

Когда человек теряет в весе, то эта потеря идет в основном за счет жировой ткани. Доля мозга в организме становится больше. А ведь у детей доля мозга по сравнению с весом всего тела больше, хотя масса мозга меньше. И хотя мышление у них не развито, глупых поступков они не совершают.

Я имею привычку записывать мысли на бумагу, которая находится у меня под рукой, как только они у меня появляются. Так вот, когда я стал переписывать этот афоризм в компьютер, то заметил, что записано у меня: «Хочешь похудеть — поумней». Мне кажется, что эта мысль еще глубже. Многие стараются похудеть, но мало кто старается поумнеть. Почемуто умом своим большинство людей довольны. Но ведь если бы поумнели, то, я думаю, нашли бы способ похудеть. Кажется, я нашел способ придумывания афоризмов: менять слова местами. Кстати, когда человек умнеет, то больше думает творчески, т. е. продуцирует свои мысли, а не произносит чужие. А в такие минуты в кровь выбрасываются эндорфины, которые, как известно, уменьшают аппетит. Кроме того, когда ты поумнел, тебе все стало ясно, ты принимаешь действительность более спокойно. А известно, что когда на душе тревожно, то аппетит резко возрастает.

Итак: хочешь похудеть — поумней.

127. Хочешь всегда быть модным, стань законодателем моды.

Что такое мода? По большому счету — это подражание другим. Ведь стараясь быть похожим на другого, ты уничтожаешь себя в худшем случае, корежишь — в лучшем. И зачем тебе равняться на другого — лучше равняйся на самого себя! Тогда ты всегда будешь по моде одет, подстрижен, у тебя будет самая модная мебель и самый модный автомобиль. Если уж людям надо равняться на когото, то пусть лучше равняются на тебя. Три дня назад я сменил моду на прическу — подстригся, а неделю назад — моду на обувь — надел другие туфли. Самая лучшая мода, когда ты делаешь, носишь, ешь и т. п. то, что тебе нравится. Не волнуйся — один не останешься. Чтобы ты ни делал, чтобы ни носил, чтобы ни ел, комуто это понравится, а комуто нет. Так не лучше ли делать то, что нравится тебе. Хотя бы один человек (ты сам) будет доволен. И если мы должны заботиться о ближнем, то кто к нам ближе всего? Разве не мы сами? Неужели мы не заслужили того, чтобы о нас заботились? И зачем нам затруднять других заботами о себе. Не лучше ли позаботиться о себе самому и разгрузить тем самым тех, кого мы любим? Ведь мы хотим, чтобы нас любили самих по себе! Так для чего же мы стараемся предстать перед теми, на чью любовь мы рассчитываем, какимито другими, а не такими, какие мы есть. Если они полюбят нас не такими, какие мы есть, а такими, какими мы представляемся, то нас ли они полюбили? Ведь обманывая другого, мы в конце концов обманываем самих себя! Кстати, неужели ваши друзья столь беспомощны, что не смогут позаботиться о себе сами?

Прервите чтение и постарайтесь дать ответы на эти вопросы. Может быть, вам станут понятней причины ваших несчастий? Может быть, это потому, что вы стараетесь следовать моде (я имею в виду не только моду на одежду, но и моду на еду, мысли, поступки, лекарства и т. п.) Ведь если не вы законодатель моды, то все это вам подойдет только приблизительно. Ведь вы созданы в одном экземпляре.

Итак: хочешь всегда быть модным, стань законодателем моды.

128. Если ты стал тем, кем хотел стать, то ты счастлив. Если ответ отрицательный, задай себе еще один вопрос: «Что мне для этого следует сделать?» Ответ будет программой действий.

129. Почувствовал себя обиженным — подумай, нет ли в тебе того, в чем тебя обвинили.

130. Писать следует так, чтобы невозможно было законспектировать.

Эта мысль возникла у меня, когда я читал одну из работ Аристотеля о риторике. В ней было около 17 страниц. Работа показалась мне очень интересной. Я решил ее законспектировать, а в результате просто переписал.

Мы помогаем налаживать семейные и любовные отношения. Наши подопечные пишут своим партнерам письма, которые в объеме иногда достигают 20 страниц. После редактирования остается полторы. И то одну страницу мы диктуем (см. раздел «Амортизационные письма»).

Итак: писать следует так, чтобы невозможно было законспектировать.

131. Работай на себя.

Когда ты работаешь на кого-то, то не хватает времени на себя. Когда работаешь на себя, то не хватает времени работать на кого-то. И зачем тебе работать на кого-то или жить для кого-то. Если это человек достойный, то он не примет этой жертвы. Он и сам может о себе позаботиться. А если недостойный, то стоит ли ему посвящать свою жизнь.

Итак: работай на себя.

132. Пить перестанешь, человеком станешь.

Памятка для пьющего и алкоголика. Человек отличается от животного разумом. Прежде всего, алкоголь отшибает разум и, следовательно, на момент опьянения человека человеком считать нельзя. Женщина, если она вступает в сексуальные отношения с пьяным, занимается содомией. (Содомия, или зоофилия, — это вид сексуального извращения, при котором сексуальным объектом становится не человек противоположного пола, а какое-нибудь животное.)

Женщинам я советую не иметь сексуальных отношений со своим партнером, пока он не протрезвится, а мужчине дать себе зарок, не подходить к своей сексуальной партнерше в состоянии опьянения. Впервые, если она настоящая женщина, то она тебе откажет, а если что-то получится, то это уже будет не секс, а изнасилование. А если не откажет, то после протрезвления потеряешь к ней уважение, ибо недостойна уважения женщина, которая занимается сексом с животными.

Итак: пить перестанешь, человеком станешь.

133. Найди в брани элемент похвалы и успокойся.

Раз меня ругают — значит, я фигура значительная, значит, я могу сделать то, чего еще не сделал. Послушай, за что тебя ругают, и ты узнаешь, какие надежды возлагают на тебя люди. Вот как успокоился мой подопечный, когда стал пользоваться этим правилом. «Меня, например, заведующий кафедрой ругает за то, что я до сих пор не защитил докторскую диссертацию, не дописал учебник, не организовал в области методический центр, издатель — за то, что я мало пишу, жена — за то, что мало занимаюсь с ней сексом. Следовательно, заведующий не сомневается в моем научном потенциале, издатель — в писательском мастерстве, а жена — в сексуальных возможностях. Думаю, что это способствовало тому, что в конце концов я защитил докторскую диссертацию, дописал учебник, организовал центр и стал чаще заниматься сексом с женой к моему большому удовольствию».

Итак: найди в брани элемент похвалы и успокойся.

134. Желай, чтобы к тебе относились так, как хорошая доярка относится к своей дойной корове или как фанатикавтолюбитель к своему автомобилю.

135. Не склоняйтесь перед влечениями, а удовлетворяйте их справедливые требования.

136. Будь вождем для самого себя.

137. Если я боюсь порвать с кемнибудь, когда обстоятельства этого требуют, я нуль, который не хочет стать единицей.

138. Истинное творчество возможно на вершине горы знаний, созданной другими, иначе оно превратится в изобретение колеса или открытие Америки, в общем, в творчество для себя.

139. Старайся узнать человека, а не его гороскоп.

140. Хочешь стать добрее — добейся успеха.

141. Если научишься выносить ближних, легче станет выносить себя.

142. Женитесь на одной, но плодотворной идее. Оплодотворите ее своим вдохновением, и она нарождает вам массу новых идей, которые будут все разными, но в какойто степени похожими и на маму, и на папу. Но все это будут ваши дети.

143. Если хочешь хоть иногда испытывать чувство радости, никогда и ни от кого и ни от чего не жди ничего хорошего.

144. Если хочешь сохранить себя, не оценивай себя так, как оценивает тебя сосед. Если вы хорошо думаете о себе, зачем же вам нужно, чтобы еще ктото хорошо думал о вас.

145. Если не исполняешь ЗАКОНОВ, то лучше, когда ты их и не знаешь. Тогда расплата для тебя наступает ПОСЛЕ, а так еще и ДО.

146. Следует бояться нарушать ЗАКОНЫ. Но только ЭТОГО и следует бояться.

147. Люби и действуй только в силу своих возможностей, но постоянно увеличивай свои возможности.

148. Относись к несчастью с благодарностью, как к добру.

Один из моих подопечных, познакомившись с этим афоризмом, стал благодарен девушкам, которые бросили его, чиновникам, которые не утвердили золотой медали, заведующему кафедрой, который не пустил в аспирантуру, руководителям, которые не пускали на административные должности. Правда, он понял это лет через 20, когда выяснил, что эти девушки оказались довольно мерзкими женщинами, отсутствие медали закалило его при поступлении в вуз, неприем в аспирантуру оградил от занятия очень непрестижной специальностью, а недопуск к административной должности превратил его в видного исследователя и писателя.

Итак: относись к несчастью с благодарностью, как к добру.

149. Плыви по течению, ибо как говорили древние, когда видишь, что обстоятельства не благоприятствуют тебе, то ты им не сопротивляйся, а предоставь их естественному ходу, потому что кто идет против обстоятельств, делается рабом их, а кто покоряется им, делается их господином.

150. Когда человека преследуют болезни, он должен тщательно исследовать свои поступки.

Если же он в своих поступках не нашел ничего предосудительного, то должен думать, что остановился в своем росте и развитии. А это самый страшный грех. Ты обманываешь себя и Бога.

Мы разработали технику беседы со своим организмом, который болезненными симптомами сигнализирует нам о нашем неправильном поведении. Нужно просто перечислять все свои действия и намерения. Как только попадешь в цель, так организм сразу же даст сигнал в виде ослабления беспокоящего тебя симптома. Или вообще почувствуешь общее облегчение или просветление, а иногда что-то вроде блаженного покоя.

А вот пример такого «разговора». Один из моих подопечных, ставший с помощью работы над собой благополучным человеком как в профессиональном плане, так и в личностном. Через несколько лет он понял, что учреждение, в котором он работал, не имеет условий для его личностного роста. Просто не было необходимого для него оборудования, и приобрести его не было возможности. Ему следовало бы оттуда уволиться. Но проработал он там много лет. Собственно, всю жизнь. Больше он нигде не работал. Сослуживцы к нему относились великолепно и просили немного подождать и потерпеть. Его приглашали в другие места. Так прошло почти четыре года. Затем у него появились экстрасистолы (перебои в сердечном ритме). Он к ним отнесся относительно спокойно и продолжал работать. Количество экстрасистол становилось все больше. Чтобы как-то заглушить свою тоску по невозможности продолжать исследования, он стал много заниматься общественной работой, загрузил себя другими ненужными делами. Но количество экстрасистол становилось все больше и больше. Года через три он обратился за помощью ко мне. Я предложил ему перебирать все, что он сделал, и все, что намеревался сделать, но не сделал, как только он упомянул намерение уволиться с работы. Количество экстрасистол стало заметно меньше. Но он решил еще потерпеть. Их количество сразу же увеличилось. После нескольких дней колебаний он объявил о своем решении. Ему сразу стало легче. Последовали уговоры. У него опять начались внутренние сомнения. Опять стало хуже. Но как только он решился и отнес заявление, то у него экстрасистолы сразу же прекратились. Его продолжали уговаривать остаться, но он был непреклонен. Он понял, что в таких условиях он работать уже не сможет. В конце концов его рассчитали. В другом месте ему удалось сделать все, что он наметил. Экстрасистолы прекратились, что вызвало удивление врачей-терапевтов, у которых он консультировался. Один из них сказал, что надеялся на их уменьшение, но такого он не ожидал. Вот уже три года экстрасистол нет, хотя раньше их число доходило до 13 тысяч в сутки.

Итак: когда человека преследуют болезни, он должен тщательно исследовать свои поступки.

151. Необходима твердость духа в несчастьи, но еще более — в счастье.

152. Пока ты учишься, ты молод, по крайней мере чувствуешь себя молодым.

153. Занимайся делами молодежи, и будешь чувствовать себя молодым.

154. Помни, что труд для развития своей души — это всегда труд для себя.

155. Кайся и тогда, когда согрешил против самого себя.

156. Ты можешь считать себя профессионалом, когда свое дело ты делаешь блестяще, получая удовольствие и не испытывая никакого напряжения. А если испытываешь, значит, еще учишься.

157. Раз тебя запрограммировали по образу и подобию Бога, то и стань богоподобным и помни все время, что ты не Бог, как бы тебя ни расхваливали.

158. Не старайся произвести сильное впечатление, ибо, как сказал Шопенгауэр, сильное впечатление можно произвести только на простолюдинов и невежд. Причина этому — их малодушие и непонимание сути вещей.

159. Веди себя дома как в гостях, общайся с женой как с невестой, а с подчиненными — как с начальником, с учениками — как с учителями.

160. Не изменяй, а если изменяешь, то не попадайся, а если попался, то не сознавайся, а если сознаешься, то сознавайся в деловых контактах, но не сексуальных. В крайнем случае ссылайся на то, что был в состоянии нарушенного сознания и ничего не помнишь.

161. Помни, что самый лучший свет — свет собственного ума. Он освещает и снаружи и внутри.

162. Хочешь причинить вред комунибудь, хвали его, и ты натравишь на него врагов своих.

163. Хочешь жить спокойно, не давай слова, что сохранишь тайну. Хочешь жить спокойно, отказывайся брать тайну на хранение.

164. Подумай, кому мстишь. Не унижаешь ли ты этим себя.

165. Откажись от мщения — и у тебя появится огромный энергетический резерв.

166. Стремиться к победе надо над теми врагами, которые сидят в тебе самом. Враги эти суть правила и принципы, не соответствующие ни нашей природе, ни ситуации, но тиранически управляющие нами и живущие за наш счет, оставляя нам одни объедки.

167. Грызи гранит науки, а не глотку своему ближнему, если уж хочется что-то грызть.

168. Когда у тебя отнимают, не огорчайся, а считай, что совершил благотворительность.

169. Нужно не производить впечатление, а выражать себя.

170. Не жди и не надейся, а действуй. Обязательно что-нибудь да получишь.

171. Если ты заболел, значит сбился с пути, а болезнь собирается поставить тебя на путь истинный. Поэтому после болезни веди себя хоть в чем-то так, как вел себя во время болезни. Поэтому хотя бы не нарушай режим.

172. После того как подумал, сделай хоть что-нибудь, ну хотя бы запиши свои намерения, а то потом забудешь.

173. Раздражайся, видя повторы в этой книге, ибо раздражение улучшает

запоминание.

174. Если слова не проникают в сердце, то это одно словоговорение. Поэтому во время обучения открой не только уши, но и сердца своих учеников.

175. Старайся выполнить, но не старайся произвести хорошее впечатление при выполнении. На дело сил всегда хватит, усилия на впечатления всегда приводят к излишней трате энергии, в результате дело страдает, а впечатление портится.

176. Не жалуйся. Но если очень хочешь пожаловаться, то пожалуйся листу бумаги. Ответа на жалобу ты не получишь, но ты хотя бы и не ждешь его.

177. Не бойся ошибиться. Ошибки — не грехи. Иногда ошибки — это способы создания чего-то нового, возможно, творчески нового.

Мой подопечный рассказал мне, что как-то неправильно перевел один английский текст. Но то, что он написал, оказалось не таким уж глупым и совершенно новым, т. е. его творчеством.

Итак: не бойся ошибиться. Ошибки — не грехи. Иногда ошибки — это способы создания чего-то нового, возможно, творчески нового.

178. Когда один — думай, когда с кем-то — чувствуй и действуй.

179. Не можешь управлять собою, не сможешь управлять и другими.

180. Хочешь стать счастливым, сделай хоть что-нибудь.

181. Если ты не чувствуешь себя первым, то стараешься им быть.

182. До того, как сам не разобрался, что тебе нужно, и не принял решения, берегись любых помощников. Без этого условия помощники превращаются в сообщников, обещающих нечто для ничто. Они обкрадывают вас, поддерживая вашу зависимость и неразвитость.

183. Где живешь, тем и живи.

184. Не воюй, а если воюешь, то воюй на чужой территории. Ты уйдешь — твой образ останется.

185. Живи, где дворец раскрылся.

По мотивам сказок. Герой, не выдержав запрета, открыл ларец на привале. В результате получился дворец. Он очень переживал, что не смог его опять поместить в ларец и развернуть уже на родине. Злой волшебник помог ему, но взамен забрал у него сына. В жизни так тоже бывает, когда человек уже не помещается на старом месте. Нет бы уволиться, переехать в другой город, а может быть, даже и страну. Оттуда ведь тоже можно помогать своим близким.

Итак: живи, где дворец раскрылся.

186. Главное — чувствовать себя королем, а не быть на «королевской должности».

187. Делай, что хочешь, и не спрашивай разрешений. Вдруг откажут.

188. При сомнениях лучше себя переоценить, чем недооценить.

189. Прежде чем знакомиться с другими, познакомься с собой.

190. Не давай своему таланту умереть. Умрешь вместе с ним. (Афоризм одной из моих учениц.)

191. Если в выгодном деле не видишь перспективы, не меняй дело, а меняй перспективу (цель).

192. Иногда чтобы завоевать, лучше сдаться.

Пример. Один наш подопечный, вместо того чтобы бороться с конкурентом, объединил свою компанию с более крупной, став там одним из заместителей. Используя психологию управления, вскоре он стал первым лицом укрупненной компании.

Итак: иногда чтобы завоевать, лучше сдаться.

193. Нет своих мыслей — пользуйся чужими. Но обязательно перевари их. Потом придут и свои.

194. Когда делаешь дело, нужно думать, как сделать это дело, а не об истине. Когда ловишь рыбу, на крючок нужно насаживать червяка, хотя это и противно.

Когда я предлагаю хвалить партнера, то многие мои подопечные возмущены этим. Тогда я их спрашиваю: хотите ли вы с ним заключить сделку (выйти замуж, вернуть мужа или жену и пр.), или вы хотите обсуждать его моральные и деловые качества? Если последние вас не устраивают, то не имейте с ним дело. После этого я привожу вышеназванный афоризм.

Итак: когда делаешь дело, нужно думать, как сделать это дело, а не об истине. Когда ловишь рыбу, на крючок нужно насаживать червяка, хотя это и противно.

195. Когда критикуешь другого, подумай, не относится ли эта и к тебе.

196. Когда обижаешься, подумай, нет ли в тебе тех отрицательных качеств, в которых тебя обвиняют. Если нет, то почему ты обижаешься. Ведь это речь не о тебе, это о комто другом.

197. Беспokoйтесь о деле, а не о месте жительства. Станьте «королем», и будете жить в столице, ибо место вашего жительства и будет столицей мира. Ибо центр моего мира там, где я нахожусь сейчас и не столько телом, сколько душой.

198. Сравняйтесь с человеком, которого ненавидите и которому завидуете. Перестанете и завидовать, и ненавидеть.

199. Добавь ума упрямству — получится настойчивость.

200. Добавь ума скупости — получится бережливость.

201. Добавь ума отчаянности — получится храбрость.

202. Добейся успеха — пройдут обиды.

«Мои успехи затмили мои обиды» — сказала одна из участниц моих семинаров.

203. Критикуй только то, чем владеешь сам. Можешь гипнотизировать, критикуй гипноз, можешь писать, критикуй книги, можешь проводить тренинги, критикуй

тренинги. Но лучше критиковать свои работы, чем чужие. Из чужих лучше извлекать полезное.

204. Собирай факты, а не мнения. Мнение составляй свое, после анализа фактов.

205. Поступай, как хочешь, делай, как можешь.

206. Знай свое место — и всегда будешь первым.

207. Высовывайся там, где не стригут.

208. Избавиться от страха и тревоги можно, повысив свою компетентность.

209. Ухаживая за женщиной, помни, что тому, кто много выкладывает до, нечего будет выкладывать после.

210. Можно и даже нужно жаловаться, но нельзя ныть.

211. Ставь цель и иди к ней. Не бойся сбиться с пути. Главное, ищи и иди. Все рано что-нибудь найдешь и куданибудь придешь. Ведь Колумб искал Индию, а открыл Америку.

2. Для тела

Упражнения для расслабления поперечно-полосатой мускулатуры

Цель — добиться расслабления всех поперечно-полосатых мышц. Если это удастся, то на выполнение необходимых действий тратится минимальное количество энергии. Больше всего упражнений для мышц лица, и неудивительно. Процентом 40 двигательных центров занимаются регулировкой мышц лица. Упражнения как бы массируют кожу лица изнутри, что приводит к разглаживанию морщин. Приток крови к мышцам лица усиливает по рефлекторным механизмам приток крови к мозгу, снимаются спазмы его сосудов, улучшается сон. Но самое главное — вы научитесь видеть свое лицо со стороны и будете осознавать, что выражает ваше лицо, и не попадете в такую, например, ситуацию, когда вам кажется, что все должны вас испугаться, а на самом деле раздается смех. Это знание поможет вам более выразительно и убедительно выступать, ибо главное не то, что говорится, а то, как это говорится и что выражает лицо выступающего. Особое внимание обратите на упражнение «маска смеха».

Делать эти упражнения надо не всю жизнь, а до тех пор, пока вы сможете пошевелить каждой мышцей так, чтобы при этом не двигались кости, а мышцами лица владеть так, чтобы фотографии, сделанные в разное время, были бы неотличимы. Проверьте себя следующим образом. Сфотографируйтесь на паспорт. Когда придете получать фотографию, посмотрите на нее, сделайте такое же выражение лица и еще раз сфотографируйтесь. Если вторая фотография будет неотличима от первой, то вы можете управлять мышцами своего лица и знаете, что оно выражает. Службу это вам сослужит огромную.

Упражнения для мышц лица

«Маска удивления». Выполняется сидя или стоя, лучше перед зеркалом. Одновременно с медленным вдохом поднять брови, как это делает удивляющийся человек. На свободном выдохе опустить брови.

«Маска гнева». Нахмурить брови, сжать губы, раздуть крылья носа. Мышечное усилие наращивается постепенно, одновременно с медленным вдохом. Во время свободного выдоха мышцы освобождаются от напряжения.

«Маска смеха». Медленно вдохнуть. Углы рта максимально подняты вверх, глаза прищуриваются, рот приоткрывается, обнажая зубы (между верхними и нижними должно поместиться два пальца). Задержите дыхание. Теперь быстро выдохнуть и расслабить мышцы лица.

«Маска брюзги». Углы рта опустите, рот сожмите, мышцы подбородка напряжены.

«Маска грубача». Выполняя упражнение, следует не только раздувать щеки, но и напрягать мышцы. Рот плотно сжат, круговая мышца рта напряжена.

Упражнение для круговых мышц глаз. Выполняется сидя. На медленном вдохе опускайте верхние веки, сперва мягко, затем с постепенно нарастающим усилием. Наконец глаза теперь сильно зажмуриваются. Упражнение для обоих глаз одновременно. Вариант — для каждого глаза поочередно.

Упражнение «Ль». Выполняется стоя. Имитируется движение языка при произношении звука «Ль»: язык прижат к корням верхних зубов на границе с твердым небом. Рот приоткрыт. Медленный вдох — постепенное напряжение, свободный выдох — расслабление.

Упражнение для жевательных мышц. Жуйте жевательную резинку, морковь или хлебную корку. Сжимание челюстей сопровождается вдохом, разжимание — выдохом. «Кусающие усилия» (вертикальной плоскости) следует чередовать с растирающими (горизонтальной плоскости). Движения должны быть неторопливыми, повторять их следует 10–15 раз.

Для остальных мышц упражнения придумайте сами.

Аутогенная тренировка

Классическая аутогенная тренировка по Шульцу включает в себя шесть упражнений:

- вызывание чувства тяжести в мышцах;
- вызывание тепла в теле;
- успокоение ритма дыхания;
- успокоение ритма сердцебиений;
- вызывание тепла в эпигастрии;
- вызывание прохлады в области лба.

Для освоения методики Шульца необходимо три месяца непрерывной работы. Эта работа несложная, но, к сожалению, у большинства из нас не хватает методичности. Кроме того, здесь не учитывается наша индивидуальность. Хотите или нет, но начинайте с правой руки, потом начинайте переходить к левой. А если у меня легче расслабляется левая рука? Необходимость все время проговаривать текст изначально мешает расслабиться. Многих смущает слово «тренировка», инстинктивно вызывающее чувство напряжения. Конечно же, это тренировка, но не тренировка безволия. Здесь необходимо научиться ничего не хотеть, ничего не делать. Вот почему многие начинают заниматься АТ, когда им плохо, и бросают занятия, когда становится лучше. Так человек в холод наденет пальто с чужого плеча, а как только потеплеет, сбросит его, и при очередном ухудшении он не помнит то чужое пальто, которое грело в прежние времена.

Так вот, после того, как вы научитесь расслабляться, надо лечь на кровать на спину, положить под колени валики, сделанные из небольших полотенец (при полностью разогнутых коленях расслабиться сложно). Затем закрыть глаза, расслабиться и мысленным взором фиксировать внимание то на одной, то на другой группе мышц. А можно просто спокойно лежать в состоянии расслабления. Сосуды мышц расширятся, наполнятся кровью, и вы почувствуете тяжесть. Вот вам и первое упражнение. Проследите, как развивается чувство тяжести, в какой группе мышц оно появилось в первую очередь, в какой во вторую и т. д. Это и будет ваша индивидуальная формула для первого упражнения. Мы все засыпаем, а это возможно только при расслаблении. Поэтому овладеть АТ может каждый. Собственно, овладевать ею и не нужно. Просто следует снять те запоры, которые мешают использовать то, что нам дано от природы.

Продолжайте лежать расслабленными. Нетрудно сообразить, что переполненные кровью мышцы начнут прогреваться. У каждого это будут разные группы мышц. И ощущения при этом могут быть разные. У одного — тепло, у другого — приятное покалывание, которое возникает, когда после холодного обливания вы снова зашли в парную. Могут быть и другие ощущения. Их необходимо выразить соответствующими словами. Это будет ваша индивидуальная формула для второго упражнения АТ.

Когда я осваивал АТ по классическому методу Шульца, честно сказать, у меня ничего не получилось. Потом, когда я перешел к этому способу, оказалось, что вначале у меня тяжелеет правая нога, а тепло проявляется в виде приятного легкого покалывания в пальцах.

А как у вас?

3. Для ума

Тосты

Известные, но смешные

* * *

Купался молодой человек в море и потерял плавки. Нырнул, нырнул и вместо плавков достал кастрюлю. Прикрылся он этой кастрюлей и вышел на берег. Возле его одежды сидела незнакомая девушка, которая читала книгу и не собиралась уходить. Молодой человек (явно не прошедший психологической подготовки) решил завести разговор и намекнуть девушке, чтобы она отошла от его одежды. И между ними произошел следующий диалог.

— Девушка, что вы читаете?

— Логику.

— А что такое логика?

— Логика — это наука, которая учит угадывать чужие мысли.

— А о чем я сейчас думаю?

— Вы думаете, что у вашей кастрюли есть дно. Парень ахнул, у него опустились руки.

Но кастрюля не упала.

Так выпьем же за ту силу, которая удержала кастрюлю!

* * *

Заказал хан портрет художнику. А хан был кривой на один глаз и хромой. Художник же нарисовал его без этих дефектов. Хан разозлился за то, что художник отступил от правды.

Наказание — смерть. Второй художник, учтя ошибку первого, нарисовал хана таким, какой он есть. Хан опять остался недовольным. «Я воин, а ты изобразил меня калекой!» И казнил художника. Третий художник нарисовал хана на охоте. Короткая нога его стояла на пеньке, он целился в оленя, прищурив отсутствующий глаз. Хан остался доволен и богато одарил художника. Так выпьем за то, чтобы говорить начальнику полуправду, но так, чтобы она выглядела, как правда!

А теперь два тоста, которые явно будут отличаться от всех остальных, и вас заметят

* * *

Первый тост. Произнесите его в компании, куда вы попали впервые, например после конференции. Дождитесь, когда вам предложат произнести тост, а во время застолья старайтесь не говорить. Когда уже выпьют за дружбу, любовь, женщин, мужчин, после того как пожелают встретиться еще раз на этой земле этим же составом, вы поднимаетесь и говорите:

«Я хочу произнести эгоистический тост (после этих слов все сразу умолкают). У каждого человека имеется свой социальный атом — это люди, с которыми у него складываются теплые эмоциональные отношения. Если с людьми, которых я включил в свой социальный атом, что-то случается, наступает моя социальная смерть, а это гораздо хуже физической. Мне с вами было так тепло, что я вас всех включил в свой социальный атом.

Я вам желаю здоровья и долгих лет жизни!»

* * *

Второй тост уместен в компании друзей. Я его произносил на дне рождения своего друга и, конечно, постарался сделать это в конце, так как лучше всего запоминается первое и последнее. Первым быть трудно, последним, после всех славословий, легче. Хочу заметить, что я хотел бы, чтобы и у вас был такой друг. И эта книга написана во многом благодаря его поддержке. Но перейдем к тосту.

«Я не понимаю, что вы нашли в нем хорошего! Посмотрите на него — толстый, лысый (естественно, ругаем за достоинства — он просто плотный, а залысины едва намечаются), а вредный — хуже не придумаешь. Не возмущайтесь! У меня есть факты! Ты зачем положил мне в сумку кирпич, и я таскал его целую неделю? Правда, я тоже заставил тебя кое куда пройти! А ты что его защищаешь? Не помнишь, как первого апреля он натравил на тебя психиатрическую бригаду „скорой помощи“?»

Так я еще несколько минут под общий хохот вспоминал все его дружеские проделки и шутки, а также как подшучивали над ним. А закончил следующими словами:

«Хоть ты и вредный, но я тебя люблю и желаю тебе долгих лет счастливой жизни!»

Тесты

Сейчас многие любят решать тесты. Можно ли полагаться на тесты? Помогают ли они лучше узнать себя? В общем да! Но всегда следует помнить, что ни один тест не имеет стопроцентной точности. Поэтому, если вы результатами теста недовольны, можете считать, что к вам это не имеет никакого отношения, но тем не менее подумайте над ними. Можете предложить эти тесты своим друзьям во время встреч. Может быть, их это развлечет не меньше, чем анекдот или танцы. Кто автор этих тестов, мне неизвестно.

Тест 1

Руслан уехал на войну. Людмила сошлась с Кашеем Бессмертным. Баба-Яга доложила об этом Руслану. Руслан неожиданно вернулся домой и убил Людмилу. Определите степень виновности каждого из них в процентах.

Решение будет выглядеть следующим образом:

Р — 20 процентов,

К — 30 процентов,

Л — 10 процентов,

Б — 40 процентов.

Р означает ревность, К — коварство, Л — любовь. Что означает буква Б, никак не могу припомнить. Узнал я этот тест в одной компании. Помню, несколько человек заявили, что виновность Бабы-Яги — 100 процентов. Все очень смеялись. Почему, в чем тут дело?

Тест 2

Нарисуйте из треугольников, квадратов и кругов фигуру человека. Всех элементов в фигуре должно быть десять.

Решение. Подсчитайте число квадратов, треугольников и кругов и умножьте его на 10. Это — результат в процентах. Если в нарисованной вами фигуре оказалось 4 квадрата, 4 круга и 2 треугольника, это означает, что вы состоите на 40 процентов из ума, на 40 процентов из сексуальности, а фантазии у вас только 20 процентов.