

Энциклопедия быстрых знаний

ПСИХОЛОГИЯ

Для тех, кто хочет все успеть



КТО Я? КАК Я ЧУВСТВУЮ? ЗАЧЕМ Я ЖИВУ?
ПОПУЛЯРНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИИ
ЗНАМЕНИТЫЕ ПСИХОЛОГИ
ОСНОВНЫЕ КОНЦЕПЦИИ

Энциклопедия быстрых знаний

ПСИХОЛОГИЯ

Для тех, кто хочет все успеть

УДК 159.9
ББК 88.3
ПЗ7

ПЗ7

Психология. Для тех, кто хочет все успеть.

ISBN 978-5-699-79794-3

В современном мире знать основы психологии просто необходимо: такие понятия, как стресс, темперамент, психоанализ, прочно вошли в нашу жизнь. Каждый день мы сталкиваемся с явлениями, относящимися к психологии, но не всегда можем их объяснить. Эта книга знакомит читателя с основами этой любопытнейшей науки и поможет легко ориентироваться в базовых понятиях психологии. Издание призвано рассказать простым языком о весьма многогранной науке, восполнить возможные пробелы в знаниях и побудить читателя на более глубокое изучение предмета.

**УДК 159.9
ББК 88.3**

© ИП Сирота Э. Л. Текст
и оформление, 2015

ISBN 978-5-699-79794-3

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	6
Глава I. Страшный зверь — психология. Кто таков и как ловить?	7
Глава II. Методы психологических исследований.	13
Глава III. Разделы психологии. Сколько граней у кубика?.....	19
Глава IV. Чем мы думаем. Мозг и его окрестности	22
Глава V. Заяц, ты меня слышишь? Наши органы чувств.....	27
Глава VI. Давай познакомимся, мое дорогое «я!»	33
Глава VII. «Я в своем уме или в Мэри-Эннином?» Наше сознательное и бессознательное.....	39
Глава VIII. «Ах, как я зол! Ух, как я зол!» Эмоции	47
Глава IX. Половодье чувств. Стресс, кто из нас сильнее?.....	55
Глава X. Помоги себе сам?.. Психотерапия: пути самопознания	65
Глава XI. «О любви не говори, о ней все сказано!» Наши отношения: от симпатии до страсти.....	73
Глава XII. Человек человеку — кто? Личность и социум: я и люди вокруг меня.....	81
Глава XIII. Как и о чем говорят лебедь, рак и щука? Психотипы и язык тела	88
Глава XIV. Скажи волшебное слово! Нейролингвистическое программирование (НЛП)	96
Глава XV. 10 самых интересных направлений психологии	103
Глава XVI. 10 самых известных психологических концепций	109
Глава XVII. 10 самых знаменитых психологов	116
40 терминов, которые помогут поддержать разговор о психологии.....	122
Литература и другие источники.....	126

ВОПРОСЫ, НА КОТОРЫЕ ДАЕТ ОТВЕТ ЭТА КНИГА

С КАКИХ ТОЧЕК ЗРЕНИЯ ПСИХОЛОГИЯ ИЗУЧАЕТ ЧЕЛОВЕКА?

«Мозг и физиология, сознание и подсознание, мышление и эмоции — вот ракурсы, с которых современные ученые пытаются раскрыть тайны человеческой психики». *См. стр. 9*

ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ПОКАЗЫВАЕТ IQ?

«Единственное, что можно достоверно предсказать на основе результата теста IQ, — школьная успеваемость». *См. стр. 16*

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССА?

«Лучшим средством от тревожности и стресса оксфордские ученые считают чтение». *См. стр. 61*

ЧТО ТАКОЕ СУПЕРЭГО?

«Суперэго — это часть личности, которая судит о правильности или неправильности наших действий». *См. стр. 35*

СУЩЕСТВУЕТ ЛИ УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ЯЗЫК?

«Это язык тела — наши позы, движения рук и ног, жесты и мимика». *См. стр. 92*

ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ СОН И БОДРСТВОВАНИЕ?

«С одной стороны, разница между бодрствованием и сном очевидна. Но это не такие уж противоположные процессы». *См. стр. 42*

МОЖНО ЛИ УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ?

«Есть теория, что выражение лица не только отображает эмоцию, которую мы сейчас переживаем, но и само влияет на переживаемую эмоцию». *См. стр. 51*

ПОНИМАЕТ ЛИ ПРАВОЕ ПОЛУШАРИЕ МОЗГА РЕЧЬ?

«Правое полушарие способно распознать только самые простые слова, называющие конкретные предметы, например „ложка“ или „морковь“. Что такое „кивнуть“ — оно не понимает». *См. стр. 23*

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЛГУТ ВАМ ИЛИ НЕТ?

«Солгать жестами очень трудно, еще труднее солгать мимикой». *См. стр. 92*

МОЖНО ЛИ НАУЧИТЬСЯ БЫТЬ УСПЕШНЫМ?

«Есть теория, что манеру поведения успешных людей можно использовать на личное благо и, подражая им, достигать не меньших высот». *См. стр. 96*

ВСЕГДА ЛИ СТРЕСС — ЭТО ЗЛО?

«Стрессом может стать не только авария на атомной станции или наводнение, но и смена работы, переезд или даже свадьба». *См. стр. 55*

КТО ОБРАЩАЕТСЯ К ПСИХОЛОГУ?

«Психолог работает с психически здоровыми людьми, попавшими в сложную жизненную ситуацию». *См. стр. 66*

НАСКОЛЬКО ВАЖНА ВНЕШНОСТЬ?

«При выборе постоянного спутника жизни люди ориентируются не только и не столько на внешность». *См. стр. 74*

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА ПСИХОТЕРАПИЯ?

«Методов психотерапии много, но все они направлены на то, чтобы изменить поведение, мышление и эмоции человека по отношению к определенной ситуации». *См. стр. 67*



Психея — олицетворение души в древнегреческой мифологии

ПРЕДИСЛОВИЕ

Человек любопытен и день за днем продолжает разгадывать тайны, которых полон окружающий мир. Но самая большая и самая пока не изведенная тайна находится внутри нас самих — то, что мы называем душой человека. Как мы слышим, чувствуем, думаем? Почему сердимся, радуемся или страдаем? Как достичь гармонии и стать счастливым? На все эти вопросы ищет ответы наука психология.

Ее основы были заложены еще во времена Античности, хотя развитие она как наука получила только в XIX веке, и это уникальный случай в истории. В современном мире знать основы психологии просто необходимо: такие понятия, как стресс, темперамент, психоанализ, прочно вошли в нашу жизнь. И хотя данная книга сможет познакомить вас только с основами этой любопытнейшей науки, пусть она откроет для вас дверь в новый и крайне увлекательный мир.

СТРАШНЫЙ ЗВЕРЬ — ПСИХОЛОГИЯ. КТО ТАКОВ И КАК ЛОВИТЬ?

*Психология — это выражение словами того,
чего нельзя ими выразить.*

Дж. Голсуорси

Психология (от др.-греч. душа и знание) — наука, которая занимается изучением психических процессов и поведения человека, групп и коллективов.

Основные задачи психологии: изучение сущности психических явлений, управление ими, применение полученных знаний на практике в различных областях деятельности человека.

ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

Природу разума и психических процессов, то есть когнитивную сферу, пытались изучать еще древнегреческие философы, такие как Сократ, Платон, Аристотель. Уже два тысячелетия назад их волновали вопросы о человеческом сознании, свободе выбора и восприятии реальности.

Но не менее солидную историю имеет и другая грань науки о душе — биологическая. Первые важные наблюдения о влиянии мозга на физиологию человека принадлежат Гиппократу, отцу медицины и современнику Сократа.

Однако со времен Античности и буквально до наступления XIX века психологии как отдельной науки не существовало, она была лишь частью Ее Величества Философии.



В. Вундт (1832–1920) — немецкий врач, физиолог и психолог, основатель современной психологии. В 1879 году основал первую в мире психологическую лабораторию

Мы склонны преувеличивать различия между социальными группами и недооценивать различия внутри них. В этом одна из причин появления стереотипов и предрассудков



Оптическая иллюзия: ваза или два лица?

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИИ КАК НАУКИ

1879 год — основание Вильгельмом Вундтом первой психологической лаборатории при Лейпцигском университете.

Конец XIX века — 1910–1920-е годы — возникновение теорий структурализма (Эдвард Титченер) и функционализма (Уильям Джеймс). Первая анализировала сознание с точки зрения индивидуального чувственного опыта — самонаблюдения, вторая — как деятельность мозга, направленную на адаптацию к внешней ситуации.

1912 год — гештальтпсихология (от *нем.* Gestalt — личность, образ, форма), эта школа была основана Максом Вертгеймером в 1912 году. Возникла из исследований восприятия, ее сторонники полагают, что характерная тенденция нашей психики — заполнить пробелы в информации и создать единое целое.

1913 год — бихевиоризм (от *англ.* behavior — поведение), основатель Джон Уотсон, считавший, что поведение человека формирует среда.

Рубеж XX века — психоанализ, разработан Зигмундом Фрейдом. Основное понятие — концепция бессознательного, мыслей, убеждений, побуждений и влечений, не осознаваемых человеком, но управляющих им.

1930–1940-е годы — социальная психология, основоположником которой считаются Курт Левин и его последователи. В центре внимания — личность и коллектив, взаимодействие людей в группах различных типов (семья, школа, общество).

1950–1960-е годы — когнитивная психология, область изучения: память, внимание, чувства, воображение, логическое мышление и т. д. Инженерная психология, изучает взаимодействие между человеком и машиной: получение, обмен и обработку информации (предтеча таких наук, как эргономика, профессиональная ориентация и инженерно-психологическое проектирование).

1970–1980-е годы — психолингвистика, наука на стыке лингвистики и психологии, целью изучения которой стало взаимодействие мышления, сознания и языка.

ПЯТЬ ОСНОВНЫХ ПОДХОДОВ СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

Даже у простой монетки в десять копеек всегда две стороны, что уж говорить про такое сложное явление, как психология, у которой граней и сторон куда больше! Мозг и физиология, сознание и подсознание, мышление и эмоции — вот ракурсы, с которых современные ученые пытаются раскрыть тайны человеческой психики.

КОУЧИНГ

От *англ. coaching* (обучение, тренировки) — метод консультирования, проводимый одним человеком или группой специалистов по профессиональным или личным проблемам. Готовых ответов и рекомендаций не дает, учит человека искать решение самостоятельно и раскрывать свой потенциал

«В самом широком смысле мышление обозначает все, что, как говорится, „придет нам в голову“ или „взбредет на ум“»

(Д. Дьюи)

ГРУППОВОЕ МЫШЛЕНИЕ

Явление, когда люди соглашаются с большинством, чтобы не разладились отношения в группе. Обычно члены такой группы имеют много общего, находятся в состоянии стресса или рядом с ярким лидером

«Каждое обвинение автобиографично»
(З. Фрейд)

Итак, в изучении психологии существуют следующие подходы: биологический, бихевиористский, когнитивный, психоаналитический и феноменологический.

Биологический подход. Странники биологического подхода изучают нейробиологические процессы, которые лежат в основе поведения и психической активности человека. Доказано, например, что благодаря одним участкам мозга мы способны узнавать в лицо знакомых, а другим — понимать речь и хранить воспоминания.

Бихевиористский подход. Помните правила, которые повторяла для себя Алиса в Стране чудес? Например, вот это: «Если слишком долго держать в руках раскаленную докрасна кочергу, в конце концов обожжешься». Отличная иллюстрация к бихевиористскому подходу в психологии!

Ведь если переводить дословно, бихевиоризм — это наука о поведении, а не о сознании человека. Странники этой концепции полагают, что поведение формируется под влиянием стимулов, которые мы получаем извне.

Когнитивный подход. Звонок, вы берете телефон и слышите: «Привет!» Вы улыбаетесь и тоже говорите: «Привет!» — ведь это ваша подруга, и она звонит, чтобы пригласить вас на концерт... А как вы ее узнали? За этим вопросом стоит длинная цепочка

внутренних процессов: распознавание голоса, бессознательное сопоставление с образцами голосов, хранящихся в вашей долгосрочной памяти, а потом сопоставление голоса с образом; всем этим — восприятием, запоминанием, мышлением, принятием решений — и занимаются сторонники когнитивного подхода.

Психоаналитический подход. Наверняка вам приходилось слышать такое выражение: «оговорка по Фрейду». Почему же человек иногда думает одно, а произносит совершенно другое?

Наше поведение и самопознание, как полагают последователи великого австрийского ученого, определяются иррациональными, неосознанными внутренними влечениями, самые могучие из которых — сексуальность и агрессия. Спрятанные в подсознании, они руководят нашими действиями, а попытки осознать их приводят к психологическому конфликту, страхам, неврозам и депрессии, справиться с которыми можно только при помощи специалиста.

Феноменологический подход. Почему вам хочется добиться успеха, получить признание или известность? Потому, считают феноменологи, что стремление к самореализации заложено в нашей природе.

Вы ведь не удивитесь, услышав, например, что счастливая домохозяйка,

Индивидуальность — это осознанное ощущение собственной уникальности и собственного существования как личности

ПРОЦЕССЫ ПАМЯТИ

- Запоминание
- Сохранение
- Воспроизведение
- Забывание

«Продолжительное детство делает из человека виртуоза в техническом и интеллектуальном смыслах, но оно также оставляет в нем на всю жизнь след эмоциональной незрелости»

(Э. Эриксон)

ГРУППОВАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ

Чувство принадлежности к какой-либо социальной группе формируется с детства и на протяжении всей жизни. Групповая идентичность неотделима от эго-идентичности, то есть чувства целостности собственной личности, непрерывности и устойчивости внутреннего «я»

жена и мать, вырастив двоих или троих детей, вдруг находит себе работу вне дома и самозабвенно посвящает себя ей, достигая больших успехов? Что толкнуло ее на такие перемены? Стремление развить себя, воплотить свой потенциал.

Наш внутренний мир, субъективный опыт и переживания — вот что ценно и что определяет наше поведение.

Если на сеансе психолог говорит: «Проблема — это то, что вы воспринимаете как проблему», это не значит, что он занимается казуистикой. Он использует феноменологический подход. Его цель — не изменить ваше поведение, а помочь по-иному взглянуть на тревожащий вас вопрос.

Однако не следует забывать, что этот метод таит в себе и опасности: чем свободнее интерпретация внутреннего состояния, тем ближе человек к фантазиям, никак не связанным с реальностью.

«Романист, изображая чужие души, рисует свою; психолог, наблюдая свою душу, думает, что он изучает чужие».

В. О. Ключевский

МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ. ЗВЕРЯ ПОЙМАЛИ, А КАК ПРИГОТОВИТЬ?

*Исследовать — значит видеть то, что видели все,
и думать так, как не думал никто.*

А. Сент-Дьердьи

Как любое научное исследование, изучение психологии делится на два этапа: выдвижение теории и ее проверка. Человеческая психика — мир, полный загадок, но к закрытым дверям всегда найдутся ключи.

Ученый строит предположения, исходя из своих наблюдений за естественными процессами, а также изучая научную литературу и теории, выдвинутые и доказанные до него. И как столкновение небесных тел неизбежно рождает взрыв, столкновение двух научных теорий порождает прогресс.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ МЕТОД И МЕТОД КОРРЕЛЯЦИЙ

Два слова, легко встающие рядом: наука и эксперимент. Что может изучать психолог при помощи эксперимента? Да практически все! Соберет ли он нескольких детей и создаст для них одну и ту же ситуацию, чтобы понаблюдать поведенческие реакции; предложит ли контрольной группе взрослых пройти курс лечения, давая одному из пациентов плацебо, — все это эксперименты.

Для получения беспристрастных и надежных результатов необходимо иметь возможность создать новые условия, чтобы наблюдать изменение

Плацебо (от *лат.* placebo — понравлюсь) — вещество, не имеющее лечебных свойств, эффект от которого связан с верой самого пациента

ДЕТСКАЯ ПАМЯТЬ

При тестировании памяти пятилетний ребенок нередко показывает лучшие результаты, чем большинство взрослых. Ученые объясняют это просто: мозг взрослого постоянно загружен информацией и новую воспринимает с трудом. Мозг же ребенка — как губка, впитывает все очень быстро

Значение IQ менее 70 часто квалифицируется как умственная отсталость

в результатах; проводить опыт неоднократно; включать в эксперимент другие методы (опрос, тестирование и т. д.).

Корреляция (от *лат.* *correlatio* — соотношение, взаимосвязь) — это взаимосвязь двух или более случайных величин. Проще говоря, если есть корреляция, то измени одну величину — изменится и другая. Есть ли связь между употреблением сыра моцарелла и получением докторской степени? Смешно, скажете вы, и будете правы. А есть ли она между усталостью человека и количеством ошибок, которые он сделает? Очевидно, что да.

Один из самых ярких примеров этого метода — тесты. Протестируйте абитуриентов с математическими способностями, понаблюдайте за результатами их учебы, когда они станут студентами, и если корреляция будет значительной, то в дальнейшем этот тест послужит хорошим подспорьем для определения кандидатов на интенсивный курс обучения.

Важно не путать корреляцию и причинно-следственные связи. Например, размягченный асфальт и участвовавшие солнечные удары не коррелируют между собой, но и то и другое может быть следствием летней жары.

МЕТОД НАБЛЮДЕНИЙ

Бывает так, что информации еще слишком мало, чтобы ставить эксперименты и проводить тесты, тогда-то

на помощь и приходит прямое наблюдение. Оно позволяет не только собрать материал, но и избежать искажения данных, ведь неприметный наблюдатель никак не воздействует на ситуацию. Так можно изучать вербальное и невербальное поведение человека (как и что он говорит, как жестикулирует), поведение в группе лиц (физический контакт или его отсутствие, дистанция) и многое другое.

В некотором смысле наблюдение противопоставлено эксперименту, его условия — непосредственная связь наблюдателя и наблюдаемого и сложность, а порой и невозможность повторного наблюдения одного и того же явления.

МЕТОД ИНТЕРВЬЮ

Вам вручают анкету у выхода из метро, звонят по телефону и просят уделить тридцать секунд, присылают ссылку на анкету в сети по электронной почте...

«Что вы предпочитаете на завтрак, овсянку или яичницу?»

«Как вы проголосовали на выборах?»

«Какие телепрограммы вы смотрите чаще всего?»

Знакомо?

Как и социологические, психологические опросы позволяют с небольшими затратами и в минимальный срок собрать первичную информацию, необходимую для начала исследования.

ХАРАКТЕРИСТИКИ ХОРОШЕГО ТЕСТА

Это надежность и адекватность. Например, нельзя делать измерения резиновой линейкой — ее показания ненадежны. А тест на скорость реакции неадекватен, если надо проверить аналитические способности

За последние 50 лет средний IQ жителей Земли вырос на 12 пунктов

«Я понятия не имею, какой у меня IQ. Те, кого интересует их IQ, — просто неудачники»

(С. Хокинг)

О ЧЕМ ГОВОРIT IQ

Единственное, что можно достоверно предсказать на основе результата теста IQ, — школьная успеваемость. Но даже если ребенок хорошо учится в школе, это не значит, что он преуспеет в профессиональной или другой сфере жизни

«Кто не исследует движение своих мыслей, не может быть счастливым»

(Марк Аврелий)

ТЕСТЫ. ВСЕ ЛЮДИ РАЗНЫЕ, ЭТО ВЕДЬ НЕ НОВОСТЬ?

Как долго вы способны сопротивляться стрессу, какими природными склонностями вы обладаете, какова скорость реакции — ответы на все эти вопросы могут дать тесты. Их великое множество: для малышей в детском саду, для молодежи на выпускных экзаменах в школе и на вступительных в колледжах, для взрослых на работе... Это один из самых популярных методов исследования в психологии.

Коэффициент интеллекта (англ. IQ — intelligence quotient, читается «ай кью») — оценивает уровень интеллекта человека в сравнении со среднестатистическими показателями для людей того же возраста. Результаты по нескольким разделам — на образное, абстрактное и вербальное мышление — суммируются для получения среднего значения. Самый популярный из тестов IQ разработан английским психологом Гансом Айзенком.

16-факторный *личностный опросник* был создан Рэймондом Кеттеллом в 1946 году. Тест позволяет выявить наиболее устойчивые черты личности, оцениваемые в парах, например: открытость — замкнутость, сознательность — беспринципность, самостоятельность — зависимость и т. д. Этот

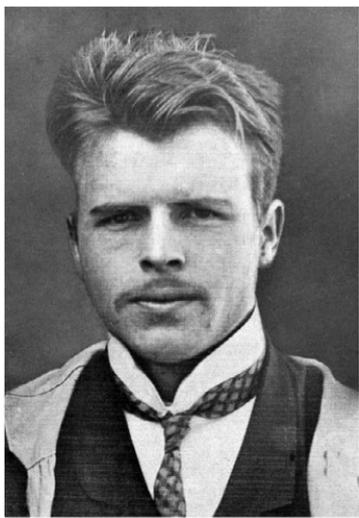
опросник с успехом используется по сей день (в социальной сфере, университетах, при отборе персонала).

Тест Роршаха впервые был опубликован в 1921 году психологом и психиатром из Швейцарии Германом Роршахом. Человеку предлагается описать десять картинок, на которых изображены симметричные по вертикальной оси чернильные кляксы. То, что испытуемый видит на картинках, обусловлено спецификой его собственной личности.

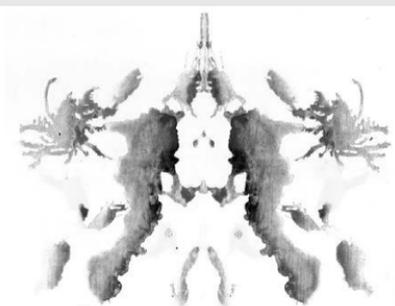
Например, человек, который видит правильную симметричную фигуру, обладает хорошим самоконтролем и здраво оценивает реальность.

Цветовой тест Люшера. Еще один швейцарский психолог, Макс Люшер, полагал, что восприятие человеком цвета — явление универсальное и объективное, хотя предпочтение в цветах субъективно и зависит от эмоционального состояния респондента. Расставляя цвета по мере предпочтения в данный момент, можно получить индивидуальную оценку психологического состояния человека и дать ему рекомендации, как избежать стресса и его физических проявлений.

Пол ученого может влиять на результаты экспериментов с лабораторными мышами и крысами. Присутствие мужчины в лаборатории резко поднимает в крови грызуна уровень кортикостерона, так называемого гормона стресса



Швейцарский психиатр и психолог Герман Роршах (1884–1922) в детстве мечтал стать художником...



Пятна Роршаха применяются при исследовании нарушений психики. Пациенту предлагают комплект подобных симметричных фигур. Глядя на каждое пятно, он должен назвать подходящее слово или образ. Считается, что ассоциации у пациента возникают благодаря особенностям его личности

РАЗДЕЛЫ ПСИХОЛОГИИ. СКОЛЬКО ГРАНЕЙ У КУБИКА?

*Чем дальше эксперимент от теории,
тем ближе он к Нобелевской премии.*

Ф. Жолио-Кюри

В любой науке разделяют теорию и практику. Изучением познавательных процессов, психических свойств и состояний занимается общая психология, а вот применением полученных знаний на практике — ее прикладные отрасли.

БИОЛОГИЧЕСКАЯ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ. ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ

Помните фразу из замечательного фильма, ушедшую в народ: «Тренируйся на кошках»? Биопсихология изучает, как связаны наши биологические процессы и поведение. Ощущение и восприятие, мотивированное поведение (голод, жажда), движение, память, эмоции, сон и биоритмы — явления, общие для всех сложных биологических организмов, и чаще всего объектами исследования становятся животные. Но, конечно, не только кошки.

Вы скажете, что эксперименты могут ставиться в любой области психологии, и будете правы. Экспериментальный раздел психологии — скорее, методологический, и методика эта применяется практически во всех прикладных направлениях. В последнее время эксперимент — как в естественных, так и в лабораторных условиях — активно

Спортивные психологи говорят, что судьи строже относятся к командам, у которых в форме есть черный цвет. Согласно статистике, они чаще получают предупреждения и штрафы

«Хорош тот эксперимент, который не согласуется с теорией»

(П. Л. Капица)

ОТЛИЧНО ПОМНЮ

Свои хорошие оценки человек запоминает значительно лучше, чем плохие. Поэтому каждый из нас при воспоминании учебы в школе думает, что он учился гораздо лучше, чем на самом деле

Скажите человеку, что купили ему подарок, и предложите отгадать какой. Он перечислит то, что хотел бы получить

«Нельзя доверять женщине, которая не скрывает свой возраст. Такая женщина не постесняется сказать все что угодно»

(О. Уайльд)

применяется в сфере социальной психологии, психологических мотиваций и эмоций.

Все в мире взаимосвязано. И, конечно, логично, что изучение нашего развития от рождения до старости, наших эмоций и поведения как таковых и поведения человека в социуме — три пересекающиеся области. Здесь вам дадут ответ, в чем ваше индивидуальное отличие от других, как люди меняются в толпе или почему с возрастом мы становимся мудрее и ворчливее.

КЛИНИЧЕСКАЯ, ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ И ИНДУСТРИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

В мире, где царит переизбыток информации, где мы испытываем постоянное напряжение и стресс, все большему числу людей требуется помощь клинических психологов — людей, которые умеют диагностировать и лечить эмоциональные и поведенческие нарушения: депрессии, алкоголизм, неврозы, разрешать брачные и семейные конфликты.

Практикующие психологи помогают нам осознать проблему и найти пути ее решения, чтобы жить в гармонии с собой и миром.

Врачи говорят, что почти любую болезнь можно легко вылечить, если застать ее на самой ранней стадии. В психологическом плане это и есть задача школьных психологов. Чем раньше будет выявлено эмоциональное

отклонение у ребенка или причина его проблем с обучением, тем больше шансов, что, справившись с ними, дальше он продолжит путь вместе со сверстниками, а не отстанет безнадежно по дороге.

Индустриальные психологи чаще задействованы на предприятиях, где проводят отбор кандидатов на вакансии и занимаются профессиональной подготовкой сотрудников. *Инженерная психология*, а иначе психология человеческого фактора, занимается чрезвычайно важной проблемой: взаимодействием человека и машины. Это они придумывают не только в каком кресле вам будет удобно провести целый день перед монитором, но и какой дизайн должен быть у панели управления ТЭЦ, чтобы оператор не допускал ошибок.

Большинство людей в незнакомом месте поворачивают направо. Не хотите быть в толпе — смело поворачивайте налево

«Психолог — человек, который смотрит на всех остальных, когда красивая девушка заходит в комнату»
(Г. Форд)

ЧЕМ МЫ ДУМАЕМ. МОЗГ И ЕГО ОКРЕСТНОСТИ

*У каждого человека под шляпой — свой театр,
где разворачиваются драмы, часто более сложные,
чем те, что даются в театрах.*

Т. Карлейль

Человек летал на Луну, погружался на дно океана, придумал мощнейшие компьютеры, победил болезни, веками уничтожавшие целые народы, создал шедевры живописи и музыки, но до сих пор не знает ответа на вопрос: как работает его мозг?



Головной мозг

МНЕМОНИКА

Это искусство запоминания. Существуют различные методики (мнемотехники), которые помогают запоминать информацию

ИЗ ЧЕГО ПОСТРОЕН МОЗГ?

Мозг занимает всего 2% от массы нашего тела. Но эти крошечные проценты состоят примерно из 86 миллиардов нервных клеток, нейронов. Для сравнения скажем, что 100 миллиардов секунд — это три тысячи лет!

На эти 2% приходится 15% работы сердца, они забирают 25% всего поступающего в организм кислорода, мозг — самый сложный и загадочный орган человеческого тела.

Миллионы и миллиарды нейронов соединены в сложную сеть, пронизывающую все тело. Через синапсы, точки, где нервные клетки контактируют друг с другом, передаются нервные импульсы, от которых зависит буквально все: что мы видим, что слышим, что обоняем или чувствуем. По нейронам, как по проводам, импульсы передаются в «центр управления» — головной мозг.

Но, в сущности, дальше начинаются загадки. Пока мы знаем только то, что все процессы познания, мышления, запоминания, восприятия, речи и поведения — это совокупность электрических и химических явлений в мозге. Это всего лишь кирпичик, положенный в основании огромного здания...

Головной мозг (*лат. cerebrum*) — орган центральной нервной системы, ее головной конец. У человека он надежно защищен прочными костями черепа.

ДВА ПОЛУШАРИЯ: НАЙДИ ОТЛИЧИЯ. МОЗГ И РЕЧЬ

Наверняка вы слышаны, что полушария нашего мозга отвечают за разные функции.

Это правда. Левое полушарие ответственно за логические построения, математические вычисления, речь. Правое полушарие способно распознать только самые простые слова, называющие конкретные предметы, например «ложка» или «морковь». Что такое «кивнуть» — оно не понимает. Зато правое полушарие отвечает за пространственное и структурное восприятие. Геометрические рисунки, перспектива, цвета и чертежи, распознавание лиц и эмоциональных сигналов — это его прерогатива.

Не надо думать, что полушария автономны, напротив: нормальное функционирование мозга возможно только при совместной работе обоих полушарий.

Одна из известных мнемотехник: «Помощник памяти — первая буква». Фраза «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан» или «Как однажды Жан-звонарь головой свалил фонарь» помогает запомнить расположение цветов в радуге

НА ВСЕ СТО

Утверждение, что человек использует только 10% своего мозга, — миф. Исследования показали, что даже при выполнении простого задания необходима активизация почти всех отделов мозга

Ученые установили, что состав крови, протекающей через мозг, неизменен на протяжении его активной деятельности, сколько бы она ни продолжалась. При этом кровь из вены человека, проработавшего целый день, содержит определенный процент так называемых токсинов утомления

Определяя положение в пространстве, мозг ориентируется, среди прочего, на визуальную информацию. Тень помогает ему сориентироваться относительно окружающих предметов, и он воспринимает ее как физическое продолжение тела

Речь — это то, что отличает нас от животных, важнейший инструмент понимания и взаимодействия, да что там, самого развития личности! Помните детей-маугли, выращенных животными, так и не научившихся говорить.

В 1861 году французский врач Поль Брока обнаружил, что повреждение лобной доли левого полушария ведет к потере речи. Эта область была названа зоной Брока. Многолетние наблюдения подтвердили вывод француза: доказано, что если при инсульте повреждается левая половина мозга, вероятность того, что у больного нарушится речь, будет в разы выше, чем при поражении правого полушария. Самое известное нарушение речи — афазия.

ЗАЛОЖЕНО ЛИ ПОВЕДЕНИЕ В ГЕНАХ. ПАМЯТЬ

Из школьного курса биологии нам всем известно, что физические характеристики (рост, цвет глаз и т. п.) часто являются наследственными. А передаются ли по наследству умственные способности, стрессоустойчивость или темперамент?

В 1998 году ученым Лондонского института психиатрии удалось выделить ген, влияющий на интеллект. Окончательные выводы еще впереди, но есть основания полагать, что от родителей вполне можно унаследовать даже характер.

Невозможно переоценить значение памяти. Она связывает воедино тысячи фрагментов нашей жизни. Так как мы ею пользуемся?

Утром в выходной вы идете за хлебом и встречаете соседку тетю Машу с маленьким мальчиком. «Это мой племянник Костя», — говорит она. Позже вы видите мальчика во дворе и думаете: «Его зовут Костя, он — племянник Маши». Это три стадии памяти в действии: кодирование, хранение, воспроизведение.

Ясно, что человек помнит не все. Какой номерной знак автобуса, на котором вы ехали неделю назад с работы? Вы видели его, а значит, запомнили. Но хранилась эта информация очень недолго, так как была для вас несущественна. Зато пожилой химик отлично помнит и таблицу Менделеева, и реактивы, необходимые для опыта, даже если эти знания были получены им в ранней юности.

Кратковременная память позволяет нам не захлебнуться в море информации, а долговременная — не утратить необходимых знаний и навыков.

Лучший способ развития мозга — незнакомая деятельность

АФАЗИЯ

Так называется стойкое системное нарушение речи. Причиной может стать любое повреждение мозга: воспаление, травма, опухоль или инсульт. Может проявляться в самых разных видах: от распада внутренней речи до утраты понимания ее звуковой стороны



Мы живем в мире, полном самой разной информации, важной и не очень. Не ругайте себя за забывчивость — наша «оперативная» память, к сожалению, не может одновременно удержать больше 5–7 информационных блоков



Мозг можно тренировать, как любые мышцы: не ленитесь узнавать новое!

ЗАЯЦ, ТЫ МЕНЯ СЛЫШИШЬ? НАШИ ОРГАНЫ ЧУВСТВ. КАК И ЧЕМ МЫ ВОСПРИНИМАЕМ МИР

*Посредством глаза, но не глазом
смотреть на мир умеет разум.*
У. Блейк

Зрение, слух, вкус, обоняние и осязание. Это не просто наши глаза, уши и язык, это пять «пальцев» на «руках» мозга. Информацию о том, что происходит вокруг, верные «руки» собирают по крупицам и несут мозгу. Видим, слышим и обоняем мы тем, что у нас в голове.

ЗЕРКАЛО ДУШИ

Собаки воспринимают мир носом, змеи, лишенные слуха, — телом, а мы — глазами. От 70 до 90% информации об окружающем мире человек получает через зрение. Только люди и высшие приматы, к которым мы, собственно, относимся, видят мир не только стереоскопическим, но и цветным.

Орел видит зайца с высоты до двух километров, кошка спокойно огибает предметы, скрытые от нас полной темнотой. Но только человеческий глаз воспринимает все сразу: и резкость, и яркость, и перспективу, — только в нем взаимно уравновешиваются противоположности — как, например, чувствительность к свету и острота зрения.

Человеческий глаз обладает рецепторами, способными воспринять

Художники прибегают к намеренному искажению перспективы для создания особых эффектов

САМЫЕ ИЗВЕСТНЫЕ ОПТИЧЕСКИЕ ИЛЛЮЗИИ М. ЭШЕРА

- «Вверх и вниз» (1947)
- «Выпуклое и вогнутое» (1955)

ОПТИЧЕСКИЕ ИЛЛЮЗИИ С. ДАЛИ

- «Невольничий рынок с явлением незримого бюста Вольтера» (1938)
- «Лебеди, отражающиеся в слонах» (1937) и др.

У страуса глаза по объему больше, чем его мозг

— Я жду с минуты на минуту гонца. Взгляни на дорогу, кого ты там видишь?

— Никого.

— Мне бы такое зрение — увидеть никого, да еще на таком расстоянии.

(Л. Кэрролл «Алиса в Стране чудес»)

только три частоты световых волн: длинную, среднюю и короткую, а соответственно, и три цвета — красный, зеленый и синий. Но доказано, что человек способен различать несколько миллионов цветов, одних оттенков серого — до 500! Получив сведения, собранные глазами и доставленные глазными нервами, мозг мгновенно обрабатывает огромное количество информации, и мы видим то, что видим.

Правда, иногда умный мозг играет с нами шутки, подкидывая оптические иллюзии.

ИМЕЮЩИЙ УШИ ДА УСЛЫШИТ

Слух — второй поставщик информации после зрения. Наш вид господствует на Земле, мы давно уже не боремся за выживание в первобытном лесу, где в ночной темноте только слух мог предупредить об опасности и спасти нам жизнь. Так почему же слух занимает второе по значимости место среди органов чувств?

Ответ прост: потому что это самый доступный канал обмена информацией между людьми. Нет слуха — нет речи, или она очень затруднена. Глухого человека, применяя специальную методику, можно научить говорить, но речь будет не очень внятной, а зачастую чрезмерно громкой. А ведь речь — важнейший компонент мышления, помогающий его организации, а мышление — это снова мозг.

А НЮХ КАК У СОБАКИ

Да, со зрением и слухом конкурировать трудно, но и остальные органы чувств жизненно важны. Пожалуй, самым примитивным чувством можно считать обоняние. Ведь запах воспринимается мозгом непосредственно от рецепторов, расположенных в носу, нет длинной цепочки усиления, преобразования и кодирования, как это происходит с изображением и звуком. Но в то же время ощущение запаха играет в нашей жизни огромную роль.

Обоняние однозначно оберегает нашу жизнь от многих опасностей, благодаря ему мы не едим протухшую пищу и можем вовремя распознать запах газа или дыма. Оно — надежный помощник природы в деле размножения. Маленькая бабочка способна привлечь запахом самца для спаривания за несколько километров! А умирающий муравей испускает специфический запах, почуяв который его сородичи спешат вынести тело собрата из муравейника.

Кроме того, обоняние — один из самых надежных и прочных «якорей» для нашей памяти и эмоций. Запах теплого молока — бабушка, запах полевых цветов — лето и каникулы на даче, мамины духи — чувство покоя.

Ассоциации, сложившиеся еще в детстве, сопровождают нас всю жизнь. Можно забыть лицо своей первой возлюбленной и даже ее имя, но ее аромат вы не забудете никогда.

Опытный парфюмер в состоянии различать до 2000 ароматов, хотя в ежедневной работе использует всего от 300 до 800 запахов

СКОЛЬКО ВСЕГО ЦВЕТОВ

Благодаря огромному количеству светочувствительных клеток (более 130 миллионов) глаз человека способен воспринимать около 5 миллионов цветовых оттенков

ЗА ГРАНЬЮ СЛЫШИМОГО

Ультразвук (очень высокие тона) и инфразвук (очень низкие тона) мы не слышим, хотя они тоже влияют на нас. Уши играют еще и роль органа равновесия. Без них мы постоянно испытывали бы головокружение и передвигались шаткой походкой

*«А роза пахнет розой,
хоть розой назови ее,
хоть нет»*

(У. Шекспир)

ПУТЬ К СЕРДЦУ — ЧЕРЕЗ ЖЕЛУДОК?

Вкус несколько отличается от других ощущений, его часто воспринимают в тесной связи с ними. Еда становится менее вкусной, если ее лишить запаха, например сильно охладив, и тогда для нашего языка становится уже далеко не так очевидна разница между красным вином и уксусом...

Вкусовые ощущения гораздо больше других зависят от пищевого опыта. Индусам, выросшим на своей исторической родине, более привычна острая, пряная пища, поскольку в жарком и влажном климате специи помогают дезинфицировать еду. Но европейцы индийского происхождения, как и мы, вовсе не находят обилие специй столь уж привлекательным на вкус.

Все многообразие, ощущаемое нашим языком, берет начало от четырех основных вкусов: сладкий (сахароза), кислый (лимонная кислота), соленый (поваренная соль) и горький (хинин). Мозг получает информацию о них от четырех типов вкусовых рецепторов.

Как по-вашему, что больше по вкусу детям — сладкое, соленое или горькое? Ответ очевиден: все дети — сладкоежки! Попробуйте-ка съесть коробку пастилы за один раз — а малыш управится с ней запросто. Но почему это так? Рецепторы, воспринимающие сладкий вкус, в детстве работают гораздо слабее, набирая силу

только с возрастом. Это уловка матушки-природы: так она позволяет детям потреблять много быстрых углеводов, необходимых для роста и развития.

ХОЛОДНО? ГОРЯЧО?

Довольно долго считалось, что осязание — чувство неделимое. Но в настоящее время принято считать, что оно разделяется на три основных ощущения: давление, температура и боль. Надо ли говорить, насколько они важны?

Мы не ощущаем давления воздуха, оно постоянно действует на все тело, но вот изменение давления еще как почувствуют нос, губы и щеки! А самой невосприимчивой частью нашего тела является... большой палец ноги, и только поэтому он выдерживает давление всего тела балетных танцовщиков и танцовщиц при фуэте и пируэтах.

Ощущение температуры спасает нас от обмороживания и ожогов, а ощущение боли — самый сильный раздражитель, который практически невозможно игнорировать. И как ни странно, в этом наше счастье. Боль быстро учит ребенка не трогать горячие предметы или не жевать язык. Люди, рождающиеся с редким генетическим отклонением — нечувствительностью к боли, как правило, умирают молодыми, так как наносят сами себе непоправимые повреждения, которых не ощущают.

УШИ И НОГИ

Сверчки и кузнечики слушают передними лапками. Голландские физики сумели воспроизвести этот орган слуха, который оказался одним из самых чувствительных акустических инструментов

«Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать»
(народная мудрость)

«Из всех органов чувств человека глаз всегда признавался наилучшим даром и чудеснейшим произведением творческой силы природы»

(Г. Гельмгольц)

ИСКУССТВЕННЫЕ ОРГАНЫ: ФАНТАСТИКА В РЕАЛЬНОСТИ

Ни для кого не секрет, что современная медицина достигла высот в создании таких искусственных органов, как рука или нога. Уже есть прототипы механических кистей рук, управляемые сигналами непосредственно из мозга, и экзоскелетов, которые позволяют ходить людям, ранее никогда не встававшим на ноги. Врачи имплантируют больным искусственное сердце. Полным ходом идет разработка искусственной кожи, которая не будет отторгаться и позволит лечить людей после самых страшных ожогов. Однако затруднения по-прежнему вызывает создание искусственного уха, а еще более — искусственного глаза.

ДАВАЙ ПОЗНАКОМИМСЯ, МОЕ ДОРОГОЕ «Я»! ЛИЧНОСТЬ С РАЗНЫХ ТОЧЕК ЗРЕНИЯ

*Как легко говорится: «Найти самого себя!»
Какой испуг, если это и в самом деле случается!*

Э. Канетти

Каковы люди по своей природе? Свободны ли мы в своих мыслях, эмоциях и действиях или они определяются влиянием извне? Что есть психическое здоровье и кто управляет нашей судьбой? Вряд ли можно поставить эксперимент, чтобы получить ответ. Но это не значит, что его не надо искать.

На протяжении XX века сложилось три теоретических подхода к вопросу о сути нашей личности: психоаналитический, бихевиористский и феноменологический.

ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКИЙ ПОДХОД

Психоанализ был разработан в начале XX века австрийским неврологом Зигмундом Фрейдом, который также является создателем крайне популярного метода лечения психических расстройств. Сколько бы недостатков ни находили в психоаналитической теории личности, она была и остается самой фундаментальной из когда-либо созданных.

Фрейд открыл метод свободных ассоциаций. Из длинного ассоциативного ряда ученый выделял повторяющиеся темы, которые считал проявлением бессознательных страхов и идей, что прорываются в наше

Многолетние исследования личности показали, что основные составляющие нашей личности остаются практически неизменными на протяжении всей жизни. С возрастом изменяются только аспекты: уровень беспокойства, дружелюбие и энтузиазм в отношении новых событий



Зигмунд Фрейд (1856–1939) — австрийский психолог, психиатр и невролог. Основатель теории психоанализа, оказавшей значительное влияние на психологию, медицину, социологию, антропологию, литературу и искусство XX века

«Человек — изумительно суетное, по истине непонятное и вечно колеблющееся существо»

(М. Монтень)

сознание в снах и ранних детских воспоминаниях.

По мнению Фрейда, человеческий разум есть не что иное, как айсберг. Со всем небольшая его часть, надводная, — это сознательное, то есть осознаваемая в данный момент информация, и предсознательное — те знания, которые хранятся в активной памяти и могут извлекаться оттуда по мере необходимости (сумма двух чисел, фамилия известного композитора и т. д.).

Однако вторая, подводная часть, во много раз превосходит первую. Это наше бессознательное — место, где хранятся наши неназываемые желания и недоступные воспоминания, на самом деле руководящие нашим поведением и мыслями.

Ничто в жизни не проходит бесследно, и не существует не обусловленных психологических событий. Все, чему мы не видим причины, имеет ее: это наши неудовлетворенные желания и бессознательные потребности.

Под влиянием закона о сохранении энергии Фрейд вывел теорию о том, что у каждого человека есть определенное количество сексуальной энергии — либидо. По его мнению, подавленное либидо никуда не исчезает и требует преобразования в иную деятельность.

ТРИ СТОРОНЫ ОДНОЙ МЕДАЛИ

Структуру личности сторонники психоанализа представляют как соединенные трех систем: Оно (Ид), Эго и Суперэго.

Оно является наиболее примитивной нашей частью, из которой потом вырастают Эго и Суперэго. По мнению Фрейда, Оно состоит из основных биологических потребностей (еда, сон, избегание боли, получение удовольствия, агрессия). Эта часть личности не умеет ждать, требует всего и сразу, не обращая внимания на внешние обстоятельства.

Эго развивается по мере того, как развивается ребенок. Эта часть осознаёт, что не всегда потребности удовлетворяются сразу. Еду надо добыть, за некоторые поступки взрослые могут наказывать, причиняя боль, сну отводится определенное время суток — так Эго учится учитывать требования реальности. Основная движущая сила этой грани личности — реализм, именно Эго решает, какие импульсы можно реализовать прямо сейчас, а какие отложить до лучших времен. Суперэго — третья часть личности — судит о правильности или неправильности наших действий. Это ценности и мораль общества, перенесенные внутрь нас, наш страж, наша совесть и наши представления об идеальном человеке. Суперэго формируется в результате проекции ребенком на себя образов родителей и их системы ценностей. При появлении импульса, запрещенного обществом или его внутренним представителем — Суперэго, возникает тревожность. Понятие тревожности и механизмов защиты от нее занимает центральное место в теории психоанализа.

«Личность человеческая более таинственна, чем мир. Она и есть целый мир»

(Н. А. Бердяев)

3 МЕХАНИЗМА, ФОРМИРУЮЩИЕ ЛИЧНОСТЬ (ПО ФРЕЙДУ)

- Отрицание
- Отбрасывание
- Отказ

Эти механизмы запускают три защитные реакции психики: отрицание — невроз, отбрасывание — психоз, отказ — перверсию

Эдипов комплекс (нем. Oedipuskomplex) — одно из ключевых понятий психоанализа, введенное Зигмундом Фрейдом. Обозначает бессознательное сексуальное влечение к родителю противоположного пола и двойственные чувства к родителю своего пола

«Личность есть боль. Героическая борьба за реализацию личности болезненна. Можно избежать боли, отказавшись от личности. И человек слишком часто это делает»

(Н. А. Бердяев)

БИХЕВИОРИСТСКИЙ ПОДХОД

В современной науке этот подход носит название теории социального научения. Личность и ее окружение постоянно влияют и изменяют друг друга. Мы ведем себя соответственно ситуации, а наше поведение формирует новую ситуацию, и так бесконечно.

Ребенок приносит пятерку из школы — и получает похвалу от родителей. Дерется с мальчишками во дворе — и получает нагоняй. Но если он влез в драку, защищая девочку, — его снова похвалят. А если заработает еще одну пятерку, списав контрольную, — его снова будут ругать... Одно и то же поведение — еще не гарантия одной и той же на него реакции.

Мы учимся на непосредственном опыте, но достаточно ли только его? Разумеется, нет. Представьте себе хирурга-ординатора, который учится оперировать, опираясь только на выводы из собственных успехов и неудач. Страшная картина!

Но, по счастью, человеку вовсе не обязательно реализовывать все модели поведения, чтобы им научиться. Часто бывает достаточно прочитать, услышать или увидеть, чтобы запомнить, повторить и добиться нужного результата.

Теория социального научения шагнула далеко за рамки классического бихевиоризма, ее объект — взаимодействие между средой, поведением и познавательной деятельностью человека.

ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД

Сторонники этой теории опираются на четыре постулата.

Основной интерес направлен на переживания человека, главный вопрос для каждого: «Кто я есть?»

Главные направления исследований — выбор, творчество, самореализация.

Необходимо выбирать для изучения самые важные проблемы, даже если для этого еще не существует точных и полных методик.

Высшая ценность — достоинство человека. Цель психологии — понять его, а не контролировать и не предсказывать его поступки.

Пожалуй, самыми яркими представителями этой ветви являются Карл Роджерс и Абрахам Маслоу.

Роджерс полагал, что основным мотиватором для человека является стремление к полной реализации своего потенциала, раскрытие всех возможностей и способностей. Центральным понятием в его теории личности является понятие о «я». Каждый человек ищет ответ на два основных вопроса: «Что я есть?» и «Что я могу?» И чем ближе поведение, мысли и опыт к нашему представлению о собственном «я», тем мы счастливее.

Маслоу предложил иерархию потребностей, от самых простых, биологических (еда, сон) — до высших, эстетических и интеллектуальных (искусство, наука). Согласно его теории,

СКОЛЬКО НАС?

Самый известный случай расстройства множественной личности — американец Уильям Стэнли Миллиган, родившийся в 1955 году в Майами-Бич. Внутри него существовали... 24 личности, каждая из которых жила собственной, совершенно уникальной жизнью

«Всякий человек есть история, не похожая ни на какую другую»
(А. Каррель)

Нам свойственно ошибаться, оценивая поведение людей, и это не зависит от ума или проницательности. По законам психологии, например, если человек постоянен в одежде, жестах и манере говорить, нам кажется, что и как личность он постоянен и надежен

самореализация высших потребностей возможна только в том случае, если реализованы низшие.

Сторонники феноменологического подхода ставят в центр внимания видение, ощущение, переживание, внутреннюю жизнь. Не столь важно, что происходит, важно, как это оценивается. Успешному мужчине, например финансисту, покажется пустой тратой времени просмотр мелодрамы о несчастной провинциалке, которой ни в чем не везет. Но многие женщины будут смотреть и пересматривать этот фильм, раз за разом сопереживая героине, ощущая свою душевную сопричастность. Логически — мало информативно, феноменологически — духовно богато.

«Я В СВОЕМ УМЕ ИЛИ В МЭРИ-ЭННИНОМ?» НАШЕ СОЗНАТЕЛЬНОЕ И БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ. СНЫ, МЕДИТАЦИЯ И ГИПНОЗ

Жизнь и сновидения — страницы одной и той же книги.
А. Шопенгауэр

В двух словах трудно дать определение, что такое сознание. Мысли, мировосприятие, ощущения, воображение, способ взаимоотношений с людьми... Сейчас вы читаете, а через две минуты прислушаетесь к новостям в телевизоре, а через полчаса пойдете обедать и, допивая чай, замечаетесь о грядущем отпуске...

СОЗНАНИЕ

Что это такое? Каждая наука по-своему отвечает на этот вопрос: философия, нейробиология, психология. Но все сходятся в одном: сознание — это наша психическая реакция на события внешнего мира. Согласитесь, есть кардинальное отличие бодрствующего состояния от состояния измененного сознания, которое может быть выражено в самых разных формах, от сна до медитации.

Но мало определить сознание как текущее восприятие и переживание человеком событий, воспоминаний или ощущений. Это только одна сторона — наблюдение. Хотя и она

Небольшой процент людей страдает редким заболеванием — сомнифобией, то есть боязнью сна. Одни боятся впасть в летаргию и быть похороненными заживо — таким был, например, знаменитый писатель Гоголь, другие — того, что с ними может произойти, пока они спят и беспомощны

ОПАСНЫЙ РЕКОРД

В 1964 году семнадцатилетний американец Рэнди Гарднер установил мировой рекорд бессонницы — 264 часа. Это зафиксировано в Книге рекордов Гиннесса. Побить его никто не сможет, так как после этого было принято решение больше не регистрировать такие рекорды: врачи сочли подобные опыты слишком опасными для здоровья

«Вареники во сне — это не вареники, а только сон»
(Шолом-Алейхем)

непроста. Ведь каждую секунду мы воспринимаем тысячи стимулов: звуки, запахи, свет, температуру, свой собственный внутренний монолог, и осознавать все это сразу невозможно — мы получим информационную перегрузку. Поэтому они переводятся в фоновый режим. Читая эти строчки, вы наверняка не осознаёте всего потока информации извне, но о любом изменении сознание тут же вас известит: вы ведь сразу поймете, что погас свет, правда? И, конечно, наивысший приоритет доступа к осознанию имеют жизненно важные события. Голод заставит вас оторваться от фильма, чтобы поесть, а зубная боль не даст заниматься ничем, пока ее не успокоишь.

Однако помимо наблюдения существует и вторая сторона сознания — это контроль. Он составляет план действий, инициирует и координирует их с окружающей обстановкой. Собираетесь ли вы в кино сегодня вечером или строите долгосрочные планы по поводу работы, вы обязательно учитываете внешние факторы: в котором часу начнется сеанс, когда пора выходить из дома, какие курсы надо пройти, чтобы повысить квалификацию...

Далеко не все наши действия обусловлены сознательными решениями. Бывает, попадаешь в сложную жизненную ситуацию и не знаешь, что делать. Думаешь, думаешь, потом отвлекаешься. А через некоторое время вдруг в голове вспыхивает

сверхновая: вот же такой простой выход! Как я не додумался сразу? Додумались, только не поняли этого, потому что процесс принятия решения протекал в вашем бессознательном.

ПРЕДСОЗНАТЕЛЬНАЯ ПАМЯТЬ

Между сознательной и бессознательной частью нашего «я» имеется небольшая прослойка, так называемая предсознательная память. Вы не можете постоянно хранить все свои воспоминания и сигналы извне в «оперативке», это слишком большой объем. Поэтому сидя в кафе с приятелем, вы практически не воспринимаете разговоров вокруг, разве что внимание привлечет резкий и громкий звук. И не думаете о том, куда ездили прошлым летом, к бабушке на дачу или на море в Египет. Однако при необходимости все эти сведения будут немедленно предоставлены сознанием в ваше распоряжение.

БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ

Основатель психоанализа, Зигмунд Фрейд, полагал, что часть воспоминаний, желаний и стремлений недоступны нашему сознанию. По его представлениям, болезненные, травмирующие ситуации подавляются и переходят в категорию бессознательного, и мы перестаем осознавать их, хотя они продолжают влиять на наши поступки. Именно эти

КАК ОБЕСПЕЧИТЬ СЕБЕ ХОРОШИЙ СОН

- Установить регулярный режим сна
- Не пить вечером крепкого алкоголя и кофе
- Не есть плотно на ночь
- Регулярно заниматься физическими упражнениями
- Не злоупотребляйте снотворным, оно нарушает цикл сна

«Сон разума рождает чудовищ»

(Ф. Гойя)

Апноэ, остановка дыхания, может иметь разные причины.

Отдельно выделяют апноэ сна, когда человек перестает дышать из-за сужения верхних дыхательных путей. Оно наблюдается у людей, которые храпят во сне, и требует специального лечения

НАРКОЛЕПСИЯ

Заболевание, при котором человек испытывает приступы непреодолимой сонливости и внезапно засыпает

бессознательные импульсы и являются причиной большинства психических заболеваний, и задача психолога — помочь осознать их, а значит, излечиться.

Да, этого никто не отрицает. Но современные психологи полагают, что взгляд Фрейда был слишком уж пессимистичен. Далеко не все наше бессознательное загружено болезненными желаниями и воспоминаниями. Вы заходите в комнату и видите двоих людей, один стоит у окна, второй сидит на стуле у двери, кто находится дальше от вас? Ответ очевиден, вам кажется даже, что и вопроса-то нет, но он был, и это ваше бессознательное провело мгновенные вычисления, предоставив вам сразу результат.

Кстати, там же хранятся и алгоритмы действий, называемых автоматическими. Посмотрите на малыша, как сосредоточенно и долго он завязывает шнурки. А вы делаете это почти мгновенно, даже не думая о том, как это делаете. В свое время сознание запомнило это действие, и теперь его исполнение не требует вашего внимания. При желании вы можете сосредоточиться на автоматическом процессе, но это потребует специального усилия.

СОН И СНОВИДЕНИЯ

С одной стороны, очевидна разница между бодрствованием и сном.

Но это не такие уж противоположные процессы, как может показаться на первый взгляд. Мы думаем во сне, хотя это мышление не похоже на обычное, мы помним сны, а значит, это наши воспоминания, люди двигаются и даже ходят во сне, а следовательно, это не состояние полного покоя. И все же это измененное состояние сознания.

Ученые выделяют пять стадий сна: четыре различной степени глубины и быструю фазу с активным движением глаз. В течение ночи они чередуются несколько раз, циклами. В первых четырех стадиях мы расслаблены, замедляется сердечный ритм и дыхание, мозговая активность снижается. Во время быстрой фазы сердце бьется чаще, двигаются глазные мышцы, а активность мозга резко повышается даже по сравнению с бодрствованием. Именно в таком состоянии мы и видим самые яркие сны.

Итак, сон — это физиологическое состояние с пониженной мозговой активностью и реакцией на внешние раздражители. А что такое сновидение?

По сути, это из-за них сон относят к измененному состоянию сознания, ведь в этот период фантазии и придуманные образы временно сливаются для нас с реальностью. В теории психоанализа было принято считать, что сновидение — это попытка реализовать подавленное желание. Однако

То, что лунатиков нельзя будить, — миф. Делать это даже нужно, ведь человек, ходящий во сне, может подвергнуть свою жизнь опасности

Многие люди говорят, что не видят снов. Но фаза быстрого сна есть у всех, а значит, и сны видят все. Просто не все могут их вспомнить

«В сущности, я все время живу во снах, а в действительности наношу лишь визиты»

(И. Бергман)

Транс (от *лат.* *transire* — переходить границы чего-либо) — измененное состояние сознания, при котором степень сознательно-го в обработке информации понижается, а сознательное функционирование совмещается с бессознательным

ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ

- Углубленное размышление о чем-либо
- Состояние внутреннего сосредоточения
- Транс
- Психофизическое упражнение для расслабления и уравновешенности

с тех пор возникло множество иных теорий сна. Согласно одним, во время сна мозг просматривает произошедшие события и сортирует полученную информацию, какую-то откладывая в память, а какую-то просто удаляя. Согласно другим, сновидения — преемники дневного воображения, при помощи которых разум формулирует наши представления, определяет проблемы и эмоциональные переживания.

Однако до сих пор так и не выработано единой теории, охватывающей и объясняющей все аспекты сна.

МЕДИТАЦИЯ И ГИПНОЗ

Медитация — это осознанный процесс, когда человек достигает измененного состояния сознания, выполняя определенные ритуалы и упражнения. Вы контролируете и регулируете дыхание, крайне сужаете круг внимания, отключаетесь от внешних стимулов и создаете мысленный образ события и символа. Это помогает вам расслабиться умственно и физически и глубоко сосредоточиться на познании отдельного аспекта бытия. Все основные мировые религии, от христианства до буддизма, имеют в практике ритуалы, вызывающие состояние медитации.

Гипноз является измененным состоянием сознания, сочетающим одновременно признаки как бодрствования,

так и сна. Как правило, достичь такого состояния можно при воздействии другого человека (гипнотизера), определенными техниками погружающего пациента в транс. Гипноз известен с глубокой древности, он применялся еще жрецами Древнего Египта, а в настоящее время используется в медицине в качестве метода лечения различных заболеваний.

На протяжении столетий ассоциировавшийся с чем-то оккультным, гипноз — как область психологических исследований — всегда вызывал массу вопросов и споров. Однако в современной науке гипноз признан и принят на вооружение. С его помощью лечат многие формы невроза, фобии, заикание, трудности со сном, а также такие психосоматические заболевания, как язвенная болезнь и бронхиальная астма.

ДРЕВНИЙ ГИПНОЗ

В одном из древнеегипетских папирусов, относящемся примерно к I тысячелетию до н. э., подробно описана техника лечения при помощи гипноза. Больного предлагалось вводить в транс, расклевывая перед его лицом ярко начищенный металлический диск



Разница между бодрствованием и сном, с одной стороны, очевидна. Но это не такие уж противоположные процессы, как может показаться. Некоторые люди даже ходят во сне...



Медитация — это осознанный процесс, когда человек достигает измененного состояния сознания, выполняя определенные ритуалы и упражнения

«АХ, КАК Я ЗОЛ! УХ, КАК Я ЗОЛ!» ЭМОЦИИ: ОТКУДА ЧТО БЕРЕТСЯ?

*Эмоции обычно через какое-то время проходят.
Но то, что они сделали, остается.*

В. Швебель

Невозможно представить себе мир, в котором нет эмоций, где люди не сердятся, не веселятся, не пугаются, в конце концов. Человек находится под властью эмоций с рождения и до самой смерти. Они владеют нами? Или все-таки мы — ими?

ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИИ?

В сфере психологии полно понятий, которым пока так и не дали точных определений. Почему голод — это чувство, а гнев — эмоция? Мотив, чувство, аффект, настроение, переживание — чем они отличаются от эмоций? Пусть современная психология дает весьма условное определение многим психическим процессам, но все-таки основные отличия вполне очевидны.

Как правило, эмоции направлены на ситуацию в целом и запускаются чем-то извне, причем вызвать их может множество различных причин. Тот же голод вызывается конкретной потребностью (в пище), а сколько поводов разозлиться вы смогли бы перечислить прямо с ходу? Уж куда больше одного!

В отличие от эмоций, например, чувства имеют объектную привязку. «Мне страшно» — это ваше отношение

Фрустрация (лат. frustratio — обман, неудача, тщетное ожидание) — психическое состояние человека, неспособного достичь цели, удовлетворить свою потребность

«Тому, кто живет разумом, жизнь видится комедией. Для тех, кто живет чувствами или подвержен эмоциям, жизнь — это трагедия»

(Г. Миллер)

Социальная среда во многом определяет наше поведение. Люди стараются вести себя лучше и правильнее, если думают, что за ними наблюдают, и даже если просто создана иллюзия наблюдения. Так, в столовой самообслуживания повесили фотографию глаз, и посетители стали чаще убирать за собой посуду

«Просто вы заплакали — и как будто вы нормальная...»

(К/ф «Служебный роман»)

к ситуации в целом, а «я боюсь этого человека» — чувство, направленное весьма конкретно. Эмоцию человек переживает как нечто происходящее внутри, а состояние аффекта — это то, что происходит с ним самим. Настроения более длительны во времени, а переживания включают в себя только субъективную, психическую сторону, не затрагивая физиологии. Так что же такое эмоция?

Психологи определяют эмоцию как сложное психическое состояние средней продолжительности, которое отражает наше субъективное отношение к реально существующей или возможной ситуации.

Интенсивная эмоция имеет не менее шести составляющих: непосредственно само переживание, чувство, связанное с эмоцией; физиологическая реакция организма (например, невольное повышение голоса или дрожь в руках); мысли, автоматически возникающие в нашей голове и сопровождающие эмоцию («Ура! Меня приняли в университет!»); выражение лица; собственная глобальная реакция на эмоцию (похолодеть от страха); спровоцированное эмоцией действие (гнев может стать причиной агрессии).

ЗАЧЕМ ОНИ НУЖНЫ?

Ясно, что мать-природа ничего не делает без причины, но и впрямь, зачем? Голос хрипит, сердце колотится

в горле или уходит в пятки, руки трясутся, в голове мутится — кому такое понравится? Но на самом деле, эмоции даны нам не просто так.

Самое древнее предназначение эмоций — как можно быстрее изменить состояние организма под возникшую ситуацию. Для драки нужен адреналин, для размышлений — покой, порой эмоции здорово нам помогают, а иногда и вовсе спасают жизнь!

С точки зрения врача-физиолога, и горький плач, и радостный смех одинаково нам полезны: умеренная нагрузка на легкие и диафрагму, расслабляющая процедура и дыхательная гимнастика одновременно. Так эмоции помогают поддерживать тонус организма.

Ну и, наконец, это универсальный язык общения и мощная психологическая защита. Ученые ставили опыт: давали изображения американцев, сфотографированных в момент выражения так называемых базовых эмоций — отвращения, радости, горя — представителям африканского племени, и наоборот. И знаете, на вопрос «Что чувствует этот человек?» все ответили правильно.

Вам наверняка знакомо выражение «переполняют эмоции». Такие ощущения трудно скрыть от окружающих. Человек, который не стесняется открыто выражать свои эмоции, очень просто и эффективно освобождается от внутреннего психологического напряжения.

Вес и престижность вещей вызывают ощущение серьезности и стабильности. Например, человек воспринимается серьезным и стабильным, если его резюме принесли в толстой дорогой папке

«Всякая эмоция произвольна, если она искренна»

(М. Твен)

Ложь требует умственного напряжения: человек должен одновременно удерживать в голове ложь — чтобы ее говорить, и правду — чтобы ее скрывать. В результате он говорит более простыми предложениями и хуже справляется с задачами на сообразительность

«Импульсы и эмоции ничего не объясняют, они всегда проистекают: или из мощи тела, или из немощности духа»

(К. Леви-Стросс)

РАЗУМ И ЧУВСТВА

Вы когда-нибудь катались на американских горках? Несетесь с огромной скоростью вверх, потом стремительно падаете вниз, дух захватывает, сердце екает в груди, вы кричите... от страха? Или от восторга?

Физиологические процессы происходят помимо нашего сознания, но любая эмоция еще и оценивается нами когнитивно, то есть мыслительно. Мы оцениваем ситуацию с точки зрения нашего будущего благополучия и личных целей.

Человек думает: «Я провалился на экзамене». Он огорчен? Если хотел поступить в колледж — безусловно да! А если его туда заставили поступать родители, а он сам хочет стать не медиком, а сапожником? Тогда однозначно нет!

От когнитивной оценки зависит очень многое, вплоть до определения самой эмоции.

А бывает ли так, что мыслительной оценки не происходит? Конечно. Если вас впервые в жизни ударило током, вы испытаете эмоцию, но сопоставить это не с чем, и основана эта эмоция будет только на физических ощущениях, а не на оценке события.

Иногда мы чувствуем раньше, чем осознаём. Если вы боковым зрением увидите нечто напоминающее змею, то отпрыгнете в сторону раньше, чем сообразите, что это просто веревка,

свесившаяся с ветки дерева. Такая автоматическая оценка ситуации досталась нам в наследство от далеких предков, которым, несомненно, она не раз спасала жизнь, обеспечив в результате выживание всего вида, давшего затем начало нашему, человеческому роду.

Существует теория, что выражение лица не только сообщает миру о том, какую эмоцию мы сейчас переживаем, но и имеет обратную корреляцию с силой переживаемой эмоции. Проще? Представьте: дела и настроение так себе, но вы привыкли делать вид, что все всегда отлично, и потому идете по улице улыбаясь. И через некоторое время и настроение становится получше, и дела уже, кажется, вроде не так плохи...

Это и впрямь работает, почему бы не воспользоваться? Будьте оптимистичнее, улыбайтесь чаще, и мир перестанет казаться таким опасным и враждебным!

Я — АГРЕССОР?

Эмоции вызывают не только реакцию, но и влекут за собой конкретные действия. От радости мы смеемся, плачем при испуге, проявляем агрессию, если злимся. Последнюю реакцию — агрессию — ученые успели изучить достаточно хорошо. Почему внимание уделялось именно ей?

С одной стороны, потому что разные теории объясняют ее природу чуть

КАК УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ?

Самый главный рецепт настолько прост, что многих даже раздражает: чтобы убрать ненужную эмоцию, нужно убрать «неправильное» лицо. Главное — сделать это сразу, пока эмоция еще не захватила тебя

«Существовать — значит чувствовать, ибо чувства стоят несравненно выше разума»

(Ж.-Ж. Руссо)

Эмоции практически невозможно подделать. За их внешнее выражение отвечает очень много мышц, и одни можно контролировать, другие — трудно, третьи — просто невозможно

«Никакому воображению не придумать такого множества противоречивых чувств, какие обычно уживаются в одном человеческом сердце»

(Ф. де Ларошфуко)

ли не противоположно. Так, фрейдисты считают, что агрессия — наша врожденная потребность, а сторонники социальной психологии рассматривают ее как приобретенную. С другой стороны, мы живем в социуме, и агрессивность любого члена общества в любой момент может коснуться каждого.

Что следует понимать под агрессией? Если вас случайно толкнули в транспорте и извинились, это вряд ли враждебный акт. Но если человек подошел к вам, когда вы мирно сидели на скамейке, и наступил на ногу, его действия явно агрессивны.

Теория психоанализа говорит нам, что очень многие наши действия определяются инстинктами. Но если общество осуждает их, то мы стремимся не показывать свое «инстинктивное» лицо. Однако подавленные стремления — иначе: фрустрация — вызывают в нас агрессию, желание навредить противнику или уничтожить препятствие.

С другой стороны, теория социального научения полагает, что агрессии, как и всему остальному, мы учимся. Она приобретается путем наблюдения или подражания, и чем больше поощряется, тем вероятнее возникновение агрессии и в будущем.

Боль, страх, невозможность достичь поставленной цели... Как вы реагируете на такие ситуации? Ищете помощи, пытаетесь преодолеть препятствие сами, заливаете горе алкоголем? Вы

выберете то, что приносило облегчение в прошлом, а значит, вы этому научились.

Но как бы там ни было, однозначно доказано, что агрессия может возникать в виде подражания и закрепляться при поощрении. Дети, которых родители часто наказывали, вырастают более агрессивными, потому что берут за модель поведение родителей. И любому родителю нужно помнить об этом.

*«Чувства людей гораздо интереснее
их мыслей».*
О. Уайльд

*«Эмоции враждебны
чистому мышлению»*
(А. Конан Дойл)



По мнению ученых, чтение —
один из лучших способов
избавиться от стресса



Стресс и мы: кто кого?

ПОЛОВОДЬЕ ЧУВСТВ. СТРЕСС, КТО ИЗ НАС СИЛЬНЕЕ, ТЫ ИЛИ Я?

Господи, дай мне спокойствие принять то, чего я не могу изменить, дай мне мужество изменить то, что я могу изменить. И дай мне мудрость отличить одно от другого.

К. Ф. Этингер

Избыток информации и стресс — две беды современного мира. Телевидение, радио, Интернет... Обо всем, что происходит — в пяти минутах ходьбы от нас или в десяти часах полета, на другом конце света, — мы узнаём почти мгновенно. И, увы, большая часть событий отнюдь не радует: войны, землетрясения, эпидемии. Мир будто сошел с ума, как не сойти с ума вместе с ним?

ЧТО ОБЩЕГО У ВОРОНА И КОНТОРКИ?

Сессия у студентов, преследование знаменитости назойливыми папарацци, опоздание на работу, внезапная болезнь — вы видите между ними связь? Их объединяет одно слово: стресс! Оно постоянно мелькает в СМИ, ежедневно, чуть ли не ежедневно, но всё ли, что мы называем стрессом, — именно он? И всегда ли стресс — это зло?

Строго говоря, стресс — это наша реакция на событие (стрессор), в котором мы видим угрозу нашему физическому или психологическому благополучию. И этих событий вокруг нас неисчислимо множество. Это может быть

Чем спокойнее человек себя ведет внешне, тем меньше окружающие его люди смеют ему перечить. Если же он с пеной у рта доказывает свою правоту, то встречает активное сопротивление: окружающие и свои аргументы начинают приводить весьма агрессивно

СЕРЫЙ — ЭТО БЫВШИЙ ЧЕРНЫЙ

Люди, страдающие депрессией, часто говорят, что окружающий мир — серый и тусклый. Это не просто психологический феномен — серость красок при депрессии имеет под собой физиологическую основу. Немецкие ученые из университета Фрайбурга при помощи электроретинограммы обнаружили строгую зависимость: чем сильнее депрессивные симптомы, тем слабее реагирует сетчатка глаза

«Стресс — это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете»

(Г. Селье)

не только авария на атомной станции или наводнение, но и смена работы, переезд или даже свадьба. Даже трудности, с которыми мы сталкиваемся ежедневно, такие как утренняя пробка на дороге, ссора с коллегой по работе или разбитая любимая чашка, могут вызвать стрессовую реакцию. Да и внутренние конфликты занимают не последнее место в этом рейтинге.

КАКИМ БЫВАЕТ СТРЕСС

Все виды стресса можно разделить на четыре типа: травмирующие, неконтролируемые и непредсказуемые, превышающие наши возможности события и внутренние конфликты.

Самый частый травмирующий источник стресса — стихийные бедствия, войны, аварии с многочисленными жертвами и физическое насилие. Их последствиями является цепочка психологических реакций: сначала шок, потом заторможенность и апатия, затем тревожность, которую вызывают схожие ситуации. По счастью, большинство людей никогда не переживает настолько травмирующих событий.

Определенные факторы способны усилить или, напротив, пригасить воздействие стресса. Это, например, контролируемость или неконтролируемость события. Причем не имеет особого значения, реален ли наш контроль над ситуацией, или таково лишь наше восприятие.

Представьте: у соседей ремонт, и с самого утра начали визжать дрели — раздражающий, отвратительный звук! Но если накануне вас предупредили, что рабочие будут шуметь только три часа? Разве не легче переносить этот скрежет, точно зная, когда наступит блаженная тишина?

Даже когда событие нельзя контролировать, сила его стрессового воздействия снижается, если вы знаете или догадываетесь о нем заранее. Одно дело — услышать далекие раскаты приближающейся грозы и закрыть все окна в доме, и совсем другое — проснуться от громового грохота прямо над головой и обнаружить, что ливень хлещет прямо на подоконник и заливает пол. В любом случае, грозу и ее последствия отменить нельзя, но в какой ситуации вам будет спокойнее?

Впрочем, даже если ситуация предсказуемая и вполне контролируемая, она может стать причиной тяжелых переживаний, если потребует от нас напряжения на пределе возможностей. Так, некоторым студентам крайне трудно дается экзаменационная сессия, и даже те, кто способен успешно преодолеть эти испытания, сильно нервничают и сомневаются в своей компетентности.

С другой стороны, вступление в брак — тоже ситуация, влекущая за собой множество перемен — неизвестных, порой не самых приятных; но разве это остановит хоть одного влюбленного?

ТИПИЧНЫЕ ПРИЧИНЫ СТРЕССА

- Деньги
- Карьера
- Здоровье
- Близкие люди
- Внутренние проблемы

Оптимизм или пессимизм человека частично программируется генами. Специалисты из Мичигана установили, что он определяется концентрацией нейропептидов Y в мозгу: их пониженная концентрация заставляет воспринимать окружающее негативно

«Храбрость есть не столько отсутствие страха, сколько победа над страхом»

(Н. А. Бердяев)

У СТРАХА ГЛАЗА ВЕЛИКИ

Нам свойственно переоценивать реакцию на будущие события. Получив выигрыш или заключив в целом удачный брак, человек бывает куда менее счастлив, чем ожидал. А пережив увольнение или другую неприятность, страдает гораздо меньше, чем опасался

ВНУТРЕННИЙ КОНФЛИКТ. ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА

Пожалуй, особняком — как причина стресса — стоят наши собственные внутренние конфликты. Хочется повидаться с бабушкой на семейном обеде, но совершенно не хочется видеть взбалмошную троюродную сестру, болтающую только о модных тряпках? Зовут на вечеринку с друзьями, но завтра надо очень рано вставать? Даже если предстоит выбор между двумя привлекательными целями — например, между двумя хорошими предложениями по работе, — вы можете мучиться, принимая решение, а потом еще и сожалеть о нем.

Конечно, стресс не проходит для нас бесследно. Каковы же самые типичные психические реакции? Во-первых, это тревожность. Беспокойство, опасение, напряжение — все это мы переживаем время от времени в разной степени. У тех, кто пережил тяжелые события, часто бывают посттравматические нарушения, они могут выражаться в нарушениях сна, чувстве отчуждения, отсутствии интереса к прежней жизни. Особенно ярко это выражается, если человек пережил физическое насилие: здесь стресс усугубляется утратой веры в доброту и порядочность людей.

Еще одной распространенной реакцией является гнев, который часто становится причиной агрессии. Конечно, все знают, какими капризными,

злыми и даже агрессивными могут становиться дети, если не получают желаемого. Агрессия не обязательна, но встречается очень часто. Причем если человек не может излить гнев на того, кто его вызвал, то зачастую переносит его на невинный объект. Так, получив на работе выговор, человек может прийти домой и сорваться на родных.

Не менее часто встречается и противоположная реакция — апатия. Женщины, подвергающиеся домашнему насилию, утешают себя «народной мудростью»: бьет — значит, любит. Но на самом деле они — жертвы приобретенной беспомощности. Возможно, поначалу они и пытались как-то сопротивляться, но пришли к выводу, что это бесполезно. И вместо того чтобы уйти от тирана и начать новую жизнь, будут подчиняться и терпеть, отговариваясь тем, что у них не будет денег, чтобы содержать себя и детей, что муж все равно найдет и накажет, и прочее, и прочее. Если стресс продолжается длительное время, то апатия может перерасти в депрессию.

В сильной стрессовой ситуации могут возникать даже когнитивные нарушения: человек не может сосредоточиться, легко отвлекается, не в состоянии мыслить логически, быстро решать стоящие перед ним задачи. Иногда это неприятно: что хорошего получать нагоняи за заваленную работу? Но в некоторых случаях может быть попросту смертельно опасно.

КАК БЫСТРО СНЯТЬ СТРЕСС

- Включите любимую музыку и выпейте чая. Привычные действия позволяют взять себя в руки
- Съешьте кусочек шоколада — это источник естественного повышения серотонина, гормона удовольствия
- Поднимите голову, расправьте плечи и улыбнитесь. Внешние проявления радости быстро оказывают влияние на внутреннее состояние
- Распахните форточку или окно — вам буквально откроется новый мир!

«Человек способен изменить свою жизнь, просто изменив свое отношение к ней»

(У. Джеймс)

ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА ПРОТИВ СТРЕССА

- Йога
- Бег
- Плавание
- Силовые нагрузки

«Храбрым является тот, кто сохраняет самообладание среди опасностей и смело рискует жизнью и вещественными благами ради благ более высоких и достойных»

(В. С. Соловьев)

Известны случаи, когда люди на пожаре получали очень тяжелые травмы, оставшись в горящем здании, хотя могли выйти и спастись: из-за стресса они не могли сообразить, что дверь открывается наружу, тянули ее внутрь и попадали под завал.

БЕЙ ИЛИ БЕГИ!

Наше сознание отвечает на стресс психическими реакциями, а вот тело — физиологическими. Независимо от конкретной ситуации — столкнулись ли вы с бандитом в подворотне или поскользнулись на наледи — организм переходит в экстремальный режим, готовясь отразить опасность. Печень выбрасывает в кровь глюкозу, повышается сердцебиение, учащается дыхание, даже сухость во рту неспроста — таким образом улучшается поступление воздуха в легкие. Что бы мы ни решили, дать бой или спастись бегством, мы готовы!

Бесплатный сыр бывает только в мышеловке, мы это знаем. За скорость реакции, возросшую мышечную силу, обостренное зрение и слух приходится платить — организм не может постоянно пребывать в турборежиме. Если стресс хронический, он ведет к истощению, а оно в свою очередь — к физическим расстройствам. Язва, вызванная тяжелыми переживаниями, физиологически ничем не отличается от язвы, нажитой из-за употребления высоких доз аспирина.

Самые часто встречающиеся последствия: ишемическая болезнь сердца, гипертония, ослабление иммунной системы, а следовательно, повышенная заболеваемость.

Неправильно, однако, было бы рассматривать стресс только с одной, отрицательной стороны. Да, неприятностей он приносит много, но случается от него и польза. Тренируясь, парашютисты постепенно преодолевают страх перед прыжками, школьники пишут тренировочные контрольные — и уже не так боятся итоговых экзаменов, все они закаляют свой организм стрессом. Позитивное влияние стрессовых ситуаций на человека начали изучать совсем недавно, но ученые считают это направление перспективным.

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ. ТЕМПЕРАМЕНТ И ПСИХОТИП

Мы не в силах отменить стресс как явление, в той или иной форме он постоянно будет возникать в нашей жизни. Но можно научиться управлять им.

Релаксация, медитация и физические упражнения — вот надежное оружие, доступное каждому из нас. Расслабляя скованные мышцы, можно снизить давление, выровнять дыхание и привести тело обратно в состояние равновесия, а очищая разум от лишних эмоций — сосредоточиться на поиске решения и выхода из сложившейся ситуации. И не стоит забывать, что

«Страх есть беспокойство души при мысли о будущем зле, которое, вероятно, на нас обрушится»

(Дж. Локк)

ОКСФОРДСКИЕ УЧЕНЫЕ СЧИТАЮТ, ЧТО...

Лучшее средство от тревожности и стресса — чтение.

Удивительно, но исследования доказывают, что этот способ много эффективнее приема алкоголя, прогулки, чаепития или прослушивания музыки

«В страхе больше зла, чем в самом предмете, которого боятся»

(Цицерон)

О ЧЕМ ГОВОРИТ ПОЧЕРК

- Аккуратный, «читабельный» почерк бывает у того, кто легко устанавливает контакты с окружающими
- Размашисто и крупными буквами пишут люди, любящие находиться в центре внимания
- Мелкий, бисерный почерк говорит о проблемах с самооценкой
- Угловатость и нажим свойственны людям категоричным, упрямым и склонным доминировать

тренированный организм гораздо легче переносит любую нагрузку, в том числе и стрессовую.

И, разумеется, огромную помощь способны оказать окружающие нас люди. Эмоциональная поддержка, сочувствие, участие, дружеский совет, да просто искренняя любовь — вот что снижает ощущение беспомощности и помогает взять чувства под контроль.

Очевидно, что стресс переживается разными людьми по-разному. В основе нашего отношения ко всему происходящему лежит темперамент.

Темперамент (от *лат.* *temperans* — умеренный) означает «надлежащее соотношение частей». Само же это понятие было введено еще знаменитым Гиппократом, полагавшим, что особенности нашего физического строения, поведения и переживаний зависят от соотношения в нас четырех основных элементов: флегматик (вода), холерик (огонь), сангвиник (воздух) и меланхолик (земля). Эта классификация, претерпевшая изменения за прошедшие века и опирающаяся сейчас уже не на мифологические воззрения, а на психологические исследования, остается, пожалуй, наиболее простой и универсальной из всех известных.

Темперамент служит проявлением на психическом уровне врожденного типа нервной деятельности. Если ребенок родился спокойным и медлительным, то переучить его в холерика не получится никак.

Сила, уравновешенность и подвижность — вот три характеристики, которые в различных комбинациях и дают четыре типа темперамента.

ЗАЩИЩАЙТЕСЬ, СУДАРЫ!

Есть ситуации, которые мы можем изменить, и тогда борьба со стрессом — это активные действия. Но далеко не всегда это возможно, и тогда человек прибегает к психическим защитным механизмам. Они не меняют ситуацию, но помогают изменить наше к ней отношение, что само по себе уже очень много значит.

Каковы же основные методы самозащиты?

При помощи *вытеснения* мы исключаем из сознания пугающие и болезненные воспоминания и импульсы. *Рационализация* помогает Лисе из крыловской басни убедить себя в том, что «зелен виноград». *Проекция* позволяет спрятать от себя собственные неприятные качества... наделив ими окружающих. *Интеллектуализация* необходима, например, врачу, которому просто необходимо абстрагироваться от страданий больного, чтобы иметь возможность его лечить. *Замещение* перенаправляет энергию в «мирное русло», а *отрицание действительности* не всегда вредно: например, парализованный человек, отрицающий окончательность диагноза, оставляет себе возможность бороться за выздоровление.

ТЕМПЕРАМЕНТ И ЛЮБИМЫЙ ЦВЕТ

Меланхолики чаще всего выбирают фиолетовый и некоторые оттенки сине-зеленого. Флегматики предпочитают белый, цвет слоновой кости или зеленый. Холерикам свойственна тяга к сине-зеленому и красному, но они почти никогда не выбирают белый. Ну а сангвиники склонны к ярким цветам: красно-оранжевому, терракотовому и янтарному



В эпоху Средневековья в любом психологическом отклонении видели руку дьявола, которого «изгоняли» самыми жестокими методами, вплоть до уничтожения самого больного



В наши дни психологические проблемы человека решаются гораздо более гуманными способами. Один из популярных современных методов — регулярные беседы с психоаналитиком или психотерапевтом

ПОМОГИ СЕБЕ САМ?..

ПСИХОТЕРАПИЯ:

ПУТИ САМОПОЗНАНИЯ

*Я собирался научить вас бороться с отчаянием,
превращая «так это было» в «так сделал я».*

И. Ялом

Психотерапия — система лечебного воздействия на психику и через психику на организм человека. Часто определяется как деятельность, направленная на избавление человека от различных проблем (эмоциональных, личностных, социальных и т. п.). Проводится, как правило, специалистом-психотерапевтом путем установления глубокого личного контакта с пациентом (часто посредством бесед и обсуждений), а также применением различных когнитивных, поведенческих, медикаментозных и других методик. Однако такое определение не является полным.

ПОЗНАЙ СВОИХ ДЕМОНОВ

На Востоке — в Египте, Китае или Иудее — в древности считали, что странное поведение человека — признак того, что им овладели духи. Если изгнать их молитвами и заклинаниями не удавалось, то непрошенных «гостей» старались изгнать силой: голод, побои и кровопускания были обычной практикой.

На Западе первые шаги к пониманию и лечению психических расстройств и заболеваний были сделаны великим Гиппократом, он предлагал куда более щадящие методики: приятную обстановку, массаж, физические упражнения и успокаивающие ванны.

Есть много мифов о психотерапии. Самый распространенный: «За помощью к психологу обращаются психи, которые боятся идти к психиатру». Когда родители хотят отвести подростка к семейному психологу, он протестует: «Я не псих!»

ЕЩЕ ОДИН МИФ

«За помощью обращается только слабый человек, сильный справляется с психологическими проблемами сам». На вопрос «Как?» даются самые разные ответы, от «Берут себя в руки» до «Пьют»

«Пациент, страдающий от панических атак, подобен квартире с охранной системой, которая, будучи неисправной, может быть запущена мельчайшей стимуляцией»

(Ф. де Маси)

К сожалению, этот гуманистический подход был утрачен в Средневековье. Возрожденная вера в демонологию породила массу суеверий и огромный страх перед любыми психическими отклонениями, в этом видели руку дьявола, которого «изгоняли» самыми жестокими методами, вплоть до уничтожения самого больного. Кульминацией стали процессы над ведьмами, унесшие в XV–XVII веках тысячи человеческих жизней.

А СУДЬИ КТО?

Что же готова предложить нам современная медицина? Болезни души специфичны, и, разумеется, ими должны заниматься подготовленные специалисты. Тяжелые личностные расстройства находятся в ведении психиатров, занимающихся диагностикой, лечением, в том числе лекарственным, и профилактикой психических заболеваний. Психоаналитики работают с пациентом в рамках теории психоанализа и, как правило, имеют психиатрическое образование. Более же легкие случаи отданы на долю психологов.

Часто возникает вопрос: а в чем разница между психиатром и психологом? Главные отличия заключаются в следующем: психолог не является врачом, не ставит диагнозы и не выписывает лекарства. Он работает с психически здоровыми людьми, попавшими в сложную жизненную ситуацию.

ПСИХОТЕРАПИЯ И ПСИХОАНАЛИЗ

Психотерапия — система лечебно-го воздействия, направленного как на психику, так и — посредством психики — на весь организм человека в целом. Она призвана избавить от проблем самого разного плана — эмоциональных, личностных, социальных и т. д.

Методов психотерапии существует много, но все они направлены на то, чтобы изменить поведение, мышление и эмоции человека по отношению к определенной ситуации. И все они имеют общие основы: установление глубокой связи клиент — терапевт, доверие со стороны пациента, сочувствие, понимание и помощь в выработке действенных способов для решения проблемы со стороны терапевта.

Если в разговоре возникает слово «психотерапия», в первую очередь на ум приходит именно методика психоанализа — как традиционного, предложенного еще Фрейдом, так и его более поздние формы.

Во время сеанса психоанализа чаще всего применяется метод свободных ассоциаций, из которых специалист делает вывод о бессознательных конфликтах своего пациента, разъясняет их и ищет путь разрешения установленной проблемы. Цель психоаналитика — помочь пациенту осознать и освободиться от скрытых механизмов, которые

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Групповая терапия полезна и эффективна не только для пациентов, но и для самого психотерапевта. Она позволяет получить новые навыки и проработать некоторые личные сложности, например страх публичных выступлений или недостаточную уверенность в себе

ОСНОВНЫЕ ТИПЫ ПСИХОТЕРАПИИ

- Разъяснительная
- Суггестивная
- Самовнушение (аутотренинг)
- Коллективная, групповая
- Семейная

«Женщины играют роль психиатров друг для друга»

(Д. Кинг)

НИ МНОГО НИ МАЛО

Оптимальный состав психотерапевтической группы — от 3 до 12 человек. В более многочисленной группе каждый пациент получит меньше внимания и времени специалиста

создают в психике специфические конфликты, не дают человеку реализовать свои желания или адаптироваться в обществе.

ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

Вы боитесь публичных выступлений? Может, родители критиковали вас каждый раз, когда вы пытались высказать свое мнение? А может, в раннем детстве вы заикались, потом заикание прошло, а страх остался? А может...

Что бы там ни было, вам на помощь придет поведенческая терапия. Ее основой является бихевиоризм, теория поведения, и сторонники этого метода полагают, что психические расстройства — хотя и не все, но многие — вызваны неправильно сформированными навыками. В рамках этой терапии успешно лечат фобии, поведенческие расстройства и зависимости.

Этапы поведенческой терапии: анализ поведения, определение неправильного навыка, тренировка новых навыков поведения, их отработка в реальной жизни.

ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

В основе этого метода лежит феноменологический подход к личности, о котором мы говорили выше. Видов такой терапии довольно много, но базируются они всегда на естественной склонности человека к самосовершенствованию. Сторонники этой методики

полагают, что психическое расстройство возникает, когда человек пытается реализовать свой потенциал, но не может сделать этого в силу обстоятельств или препятствий, чинимых другими людьми.

Задачи гуманистической терапии — помочь человеку понять свои подлинные чувства и эмоции, но не в прошлом (как при психоанализе), а здесь и сейчас, и сделать свой собственный выбор по отношению к собственной жизни и поведению, не позволяя все решать другим.

ГРУППОВАЯ И СЕМЕЙНАЯ ТЕРАПИЯ

Вам знакомо чувство изоляции, одиночества и непонимания со стороны окружающих? Если нет, вы счастливый человек! Очень часто эмоциональные проблемы возникают, когда у нас не складываются отношения с другими людьми. Конечно, терапевт может обсудить с вами очень многие проблемы, но ведь надо еще научиться применять выработанные установки в реальной жизни. Групповая терапия поможет вам проверить все «вживую», увидеть чужую реакцию, опробовать новые схемы поведения.

Общаясь в группе, человек чувствует комфорт и поддержку со стороны окружающих, действительно видя себя со стороны, поскольку чаще всего группы формируются по признаку общей проблемы, что дает возможность тренировать социальные навыки.

РАЗВИТИЕ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ГРУППЫ

1. Ориентация и зависимости — освоение новой обстановки.
2. Конфликты — распределение ролей, возникновение напряжений.
3. Сотрудничество — появление чувства причастности к группе, доверия.
4. Завершение — по достижении цели группа распадается или может продолжить работу над другими проблемами

«Самые большие и важные проблемы жизни неразрешимы. Их можно только перерасти»

(К. Г. Юнг)

NO PROBLEM?

Один из самых известных многоженцев — американский коммивояжер Пирс, который был одновременно женат больше чем на 30 женщинах. Он кочевал от одной «семьи» к другой, объясняя долгие отлучки своей работой. Провал был прозаичен: аферист забыл встретить одну из жен в аэропорту, та заявила в полицию, и во время поисков были выявлены все его супруги

«Конфликт и его преодоление — это фундаментальные элементы творчества»

(М. Кляйн)

Семейная терапия является разновидностью групповой терапии, ведь проблемы в общении не могут возникнуть между вами и... вами, а только между вами и кем-то другим. Чаще всего специалистам по семейной терапии приходится работать с супругами, но решают они и другие проблемы, возникающие в межличностных отношениях родственников (отцы и дети, братья и сестры, невестки и свекрови и т. д.).

Трудности в браке бывают самые разные, кто-то может решить их самостоятельно, а у кого-то это не получается. Основная задача семейной терапии — помочь людям открыться друг другу, развить взаимопонимание, научиться видеть чужие проблемы и вместе решать конфликты.

КАК ПОМОЧЬ СВОЕЙ ПСИХИКЕ

Безусловно, тяжелые психические заболевания требуют серьезного профессионального лечения. А помогать нам разбираться с обычно возникающими проблемами — задача психолога или психотерапевта. Но почему одни люди даже не задумываются о необходимости таких сеансов, а другие не мыслят жизни без помощи специалистов? Скорее всего потому, что сам образ жизни укрепляет их психическое здоровье и помогает сохранять эмоциональное равновесие. В чем же секрет таких людей?

Разумеется, универсальных рецептов не существует, но каждый из нас может научиться отслеживать мысли

и эмоции и открыто принимать сопутствующие им чувства. Разные события вызывают разные эмоции, и нет ничего зазорного в страхе при первом прыжке с парашютом или в злости на обманщика. В любом случае подавленное чувство, как правило, ведет к эмоциональным перегрузкам и срывам.

Не бойтесь признавать свои слабые места, и тогда стресс в случае неудачи не будет столь сокрушителен. Развивайте свои таланты, будь то спорт, музыка, наука, театр, любой вид искусства. Ведь с приобретением навыков будет повышаться чувство компетентности, а значит, и самооценка. И умейте вовремя обратиться за помощью: есть проблемы, которые в одиночку вам не решить.

*«Психотерапия бросает вызов судьбе,
заставляя жить на самом остром
эмоциональных переживаний».*

Ш. Роут

ПРОКРАСТИНАЦИЯ

Суть этого «модного» явления (его название означает буквально «на завтра») — в том, что человек откладывает дела на потом, даже самые необходимые, готов легко отвлекаться на посторонние занятия, развлечения

ТИПЫ СТРАХА

- Биологические — непосредственно связаны с угрозой жизни
- Социальные — опасение за социальный статус
- Экзистенциальные — затрагивают проблемы жизни, смерти и самого существования человека



Венера — богиня любви в римской мифологии (соответствует греческой Афродите), символ женской телесной красоты



Елена Прекрасная — персонаж древнегреческой мифологии, прекраснейшая из женщин. Из-за похищения Елены влюбленным в нее Парисом началась Троянская война — пожалуй, самый известный пример, когда любовь и красота стали причиной вооруженного конфликта



Ромео и Джульетта — юные влюбленные из трагедии Шекспира, погибшие из-за родовой вражды. Стали символом идеальной любви

«О ЛЮБВИ НЕ ГОВОРИ, О НЕЙ ВСЕ СКАЗАНО!» НАШИ ОТНОШЕНИЯ: ОТ СИМПАТИИ ДО СТРАСТИ

*Любить — это означает смотреть не друг на друга,
а вместе, в одном направлении.*

А. де Сент-Экзюпери

Межличностные отношения сопровождают нас с рождения и до последнего дня. В первую очередь они определяются нашими чувствами и эмоциями, хотя зачастую и во многом ограничиваются рамками социальных стереотипов. Не существует другой сферы нашего поведения, в которой разум и чувства были бы так плотно и сложно переплетены, как в межличностном влечении — симпатии, любви и сексе.

Я + ТЫ + МЫ + ОНИ

С рождения и до конца жизни, если только нас не забросила судьба на необитаемый остров, мы вовлечены в постоянное общение.

Ребенок в детском саду, ученик в школе, студент в университете, сотрудник на работе — где бы вы ни были, между вами и окружающими сплетаются и натягиваются нити отношений.

Будь вы кинозвездой или простым обывателем, законы межличностного притяжения неизменны: физическая привлекательность, близость, знакомство, сходство. Но давайте будем

Мужчины
намного лояльнее
по отношению
к своим друзьям,
чем женщины
к подругам

«В конечном счете любовь не что иное, как отражение в людях собственных достоинств человека»

(Р. Эмерсон)

ДЕРЖИ ДИСТАНЦИЮ

Хотя межличностные отношения задаются рамками социальных стереотипов, эти рамки не бывают слишком жесткими. Например, принятая социальная дистанция — от 45 см до 1,2 м. Вы можете стараться быть к человеку ближе или держаться от него подальше, в самом буквальном смысле слова. Это и будет выражением вашего к нему отношения

«Не действуй против божества влюбленных: какое бы ты средство ни привлек, ты проиграешь битву, будь уверен»

(Данте)

честными: этого мало, чтобы отношения оказались длительными.

Помните народную мудрость: встречают по одежке? С одной стороны, есть что-то недемократичное в том, что от физического облика человека зависит так много. Ведь у нас так мало возможностей его существенно исправить, в отличие от характера или склада личности. Декларировать можно что угодно, и, согласно различным социальным опросам, люди не придают внешности большого значения. Но реальное поведение говорит об обратном: красивый партнер повышает самооценку и социальное положение в наших же глазах. Правда, всегда есть и обратная сторона: согласно тем же исследованиям, нас оценивают менее благоприятно, если он более привлекателен, чем мы. Интересный поворот, правда? Да и при выборе постоянного спутника жизни люди все-таки ориентируются не только и не столько на внешность.

ДЕВЧОНКА ИЗ СОСЕДНЕГО ДВОРА...

Вы можете назвать всех соседей по улице? А по дому? Ну хотя бы по подъезду? Нет? Вот и ничего странного: в возникновении симпатии не последнюю роль играет и близость местонахождения. Например, исследования в студенческом общении показали, что через год у студентов вдвое больше друзей среди

соседей по этажу, чем среди всех прочих обитателей здания.

Иногда говорят, что судьба уготовила каждому из нас идеальную пару, но если это правда, то просто удивительно, сколько идеальных пар эта самая судьба поселила в соседних дворах и на соседних улицах!

Ученые уверены: близкое знакомство само по себе усиливает приязнь. Узнаваемость — одно из действенных, хотя и не осознаваемых нами явлений. Однажды был проведен такой эксперимент: фотографии нескольких женщин распечатали в оригинальном и зеркальном отображении и показали их самим дамам, их возлюбленным и друзьям. Изображенные на снимках женщины отдавали предпочтение зеркальным снимкам в соотношении 68 к 32%, а вот любимые и друзья выбирали фотографии в оригинальном отображении с предпочтением 61 к 39%. Угадайте почему?

Сделаем простой вывод: если предмет воздыхания не отвечает вам взаимностью, будьте настойчивы и показывайтесь ему на глаза как можно чаще! Близость местоположения и узнаваемость — ваши верные друзья!

ГЛЯЖУСЬ В ТЕБЯ, КАК В ЗЕРКАЛО

Часто приходится слышать фразу: противоположности сходятся. И влюбленным очень нравится

«Неразделенная любовь так же отличается от любви взаимной, как заблуждение от истины»
(Ж. Санд)

ВСТРЕЧАТЬСЯ С ДРУЗЬЯМИ — ПОЛЕЗНО

При общении повышается уровень гормона прогестерона, а значит:

- снижается уровень тревоги;
- происходит психологическая разрядка

Выражение «закадычный друг» сегодня обозначает крепкую дружбу. Но изначально этот фразеологизм означал «залить за кадык», то есть напиток. Так что по сути речь шла о собутыльнике

— Она мне очень нравится, но я не влюблен в нее.

— А она влюблена в вас, хотя нравитесь вы ей не очень.

(О. Уайльд
«Портрет

Дориана Грея»)

рассказывать, какие они разные: вот я учусь на врача, а она — студентка консерватории! Конечно, разница колоссальная. Но чего не видит парочка, это сколько в них сходства помимо этого кардинального отличия. Да, он будущий хирург, а она — виолончелистка, но они из одного социального слоя, оба получают высшее образование, станут специалистами в своей области, разница в возрасте всего пара лет, а по коэффициенту интеллекта — не более пяти пунктов. Так ли уж они противоположны?

Одной из причин, по которым сходство порождает симпатию, является то, что находиться рядом с человеком, разделяющим наши взгляды и предпочтения, нам не просто приятно — это поднимает нашу самооценку. Но в основе сходства лежат все те же факторы: близость и узнаваемость. Конечно, сильно авторитарному мужчине может пригнуться в спутницы жизни покорная женщина, обладающая уступчивым характером. Но такая взаимодополняемость все-таки не столь крепкая основа для долгосрочных отношений, как сходство характеров и убеждений.

«ЛЮБОВЬ НЕЧАЯННО НАГРЯНЕТ...» РОМАНТИКА И БРАК

Нельзя сказать, что очень сильная симпатия — это любовь. Человек может очень нравиться, но мысль о любви даже не приходит нам в голову.

А бывает и наоборот: страсть влечет к кому-то, совершенно нам не симпатичному. Три основных психологических фактора, на которые опирается любовь как чувство, это привязанность, забота и доверие. Если вы говорите себе: я не могу дальше жить без этого человека, сделаю для него что угодно и могу положиться на него во всем — скорее всего, это любовь.

Понятие романтической любви насчитывает сотни лет, но вот убеждение, что любовь связана с браком, — совсем недавнее и вовсе не универсальное утверждение. Есть культуры, в которых брак — это вполне себе договорные отношения, контракт, с любовью, да и вообще чувствами не особо связанный.

Конечно, за несколько последних десятков лет в западном обществе связь между любовью и браком стала прочнее. Если в середине 1960-х на вопрос «Вступили бы вы в брак с человеком, подходящим вам по качествам, но не любимым?» отрицательно ответили 65% мужчин и 24% женщин, то в конце 1980-х — уже 85% как женщин, так и мужчин.

СТРАСТЬ ИЛИ ДРУЖБА?

Согласны ли вы с тем, что существуют разные виды любви? Социологи считают, что самое очевидное различие имеется между любовью-страстью и дружеской любовью-товариществом.

В Москве есть памятник плавленому сырку «Дружба», который держат Ворона и Лисица

МНЕНИЕ ДИЕТОЛОГОВ

Плохое настроение может быть связано с неправильным питанием. «Диета счастья» должна включать в себя жирные кислоты Омега-3, фолиевую кислоту, витамины В₁₂ и D — налегайте на рыбу, шпинат, нежирное молоко, чернику, яйца, сою и брюссельскую капусту

*«Любовь одна, но подделок под нее — тысячи»
(Ф. де Ларошфуко)*

Социологические исследования уже не первый год определяют австралийский Сидней как город с самыми дружелюбными жителями

4 ФАКТА О БРАКЕ

- У большинства супружеских пар есть только 4 минуты в сутки, чтобы побыть наедине
- 75% браков с партнерами по супружеской измене заканчиваются разводом
- С большой вероятностью, чем образованнее человек, тем позже он вступит в брак
- По статистике, брак прочнее, если супруги — из многодетных семей

Страсть — это сильные чувства, ярко окрашенные сексуально, пронзительное счастье и боль; самопожертвование и ревность в ней легко сочетаются и сосуществуют. Молодые люди часто убеждены, что если из брака уходит такая любовь — это достаточный повод для развода. Однако сторонники «африканских страстей» с годами, скорее всего, будут разочарованы. Пары, живущие вместе на протяжении многих лет, пусть и начавшие отношения с сильной страсти, говорят, что эта составляющая брака довольно скоро отступает на второй план и вероятность долгого сохранения таких сильных чувств очень невелика.

Любовь дружеская — это больше доверие, забота и терпимость к недостаткам партнера, теплая и глубокая привязанность, чем высокий эмоциональный накал. С годами такая привязанность только возрастает, двое могут существовать как единое существо, понимать друг друга настолько хорошо, что и слова-то уже не всегда нужны. Потеряв свою половинку, люди испытывают сильное чувство одиночества и эмоциональной опустошенности, долго тоскуют.

Так что лучше — страсть или привязанность? Разумеется, всем хочется пережить в юности вспышку страсти, и это хорошо, но еще прекрасней, если потом у вас с партнером останется сил признать взаимное равенство и построить долгие прочные отношения на взаимопонимании и доверии.

МЫ ВЫБИРАЕМ, НАС ВЫБИРАЮТ

Разум или чувства, горячая страсть или холодный расчет — как люди выбирают спутников жизни? В последнее время все больше сторонников приобретает в этой сфере... дарвиновская теория эволюции.

Эволюционная психология считает, что психологические механизмы сродни биологическим: они так же развивались тысячелетиями в ходе естественного отбора и имеют генетическую основу.

Эволюционными принципами в социальном поведении занимается относительно новая наука — социобиология. Согласно данной теории, мужчина склонен к производству как можно большего числа потомства, его привлекает женщина более молодого возраста, которая успеет родить как минимум двух-трех детей. Женщины же, напротив, ищут в пару мужчину полностью зрелого, способного не только обеспечить выживание ребенка до репродуктивного возраста, но и обучить его необходимым навыкам.

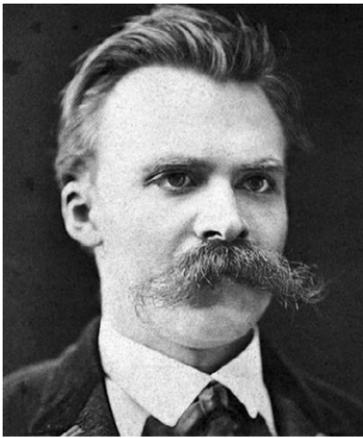
Может быть, современному человеку не очень приятен такой подход, но утверждения социобиологов подтверждаются исследованиями, проведенными в 37 различных культурах.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ДРУЖБЫ

Отмечается 30 июля каждого года. Впервые его праздновали в 2011 году

ПРИНЦЕССА — ИЛИ...

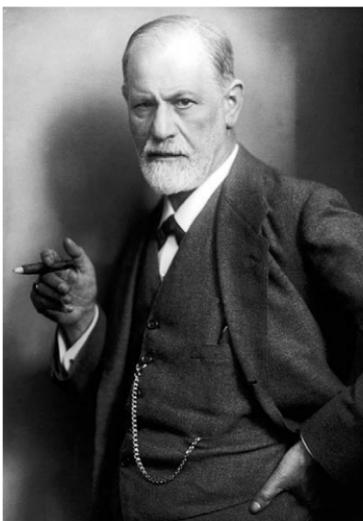
Немецкое слово Drachenfutter буквально означает «корм дракона»: так называют подарок жене — конфеты или цветы, которые муж преподносит в знак извинения, например за позднее возвращение домой в состоянии подшофе



Немецкий мыслитель Фридрих Ницше (1844–1900) в своем философском романе «Так говорил Заратустра» (1883–1885) создал образ сверхчеловека, противопоставленного обществу, — эгоцентрика, разрушителя морали, но вместе с тем и творца, способного изменить ход истории



Аристотель (384–322 до н. э.) — древнегреческий философ. Ввел термин «этика». Этика исследует мораль и нравственность — основу отношений человека и общества



По мнению Зигмунда Фрейда, о правильности или неправильности наших действий судит часть личности — Суперэго. Это ценности и мораль общества, перенесенные внутрь нас

ЧЕЛОВЕК ЧЕЛОВЕКУ — КТО?

ЛИЧНОСТЬ И СОЦИУМ: Я И ЛЮДИ ВОКРУГ МЕНЯ

*Оптимист — это человек, который точно знает,
до чего плох может быть мир;
а пессимист открывает это заново каждое утро.*
П. Устинов

Человек и социум: кто главнее? Это все равно что спросить, что было раньше, курица или яйцо? Социальное взаимодействие — суть общественной жизни. Сотрудничество, альтруизм, любовь — положительные стороны этого процесса. А каковы отрицательные? И как нам бороться с тем негативом, который неизбежен при социальных контактах?

СОЦИАЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ — ЧТО ЭТО?

Многие с детства помнят о том, как родители заставляли их есть манную кашу или пить молоко с пенкой. А семейные советы, где решали — за нас! — в какой нам вуз поступать? А дебаты, убеждающие отдать голос за определенного кандидата, или реклама, навязывающая новый продукт? Все это — примеры социального влияния, то есть преднамеренной попытки изменить наши установки, убеждения, а в результате и поведение.

И реагируем мы на это по-разному. Никто не будет ссориться с родителями из-за молочной пенки, мы выпьем молоко, но любить его не станем. Это уступка. Иногда аргументы другого

КТО ТЫ В ДУШЕ

Кем вы бы назвали себя, «кошкой» или «собакой»? Опрос 4500 человек показал, что тот, кто идентифицирует себя как собаку, обычно экстраверт и стремится угодить другим, а «кошки», как правило, интроверты и более любопытны

«В этом мире жить невозможно, но больше нигде»

(Дж. Керуак)

ЧЕРНОЕ И БЕЛОЕ

Аналогом русской «белой вороны» во многих европейских языках является «черная овца». Правда, для нас белая ворона — просто исключительный член общества, а европейцы, называя человека черной овцой, намекают еще и на нежелательность его нахождения в обществе. В этом смысле идиома сближается с другим русским выражением — «паршивая овца»

«Человеку страшнее всего прикосновение неизвестного»

(Э. Канетти)

человека нас убеждают, и мы меняем свои взгляды, это интернализация. А бывает, что давление вызывает несогласие, гнев и даже агрессивную реакцию, это психологи называют сопротивлением.

УСТУПИТЬ ИЛИ СОПРОТИВЛЯТЬСЯ?

Вполне жизненной является ситуация, когда в группе вы со своим мнением оказываетесь в меньшинстве. Бывает, что мы доверяем опыту большинства и согласны с ним. Но если вы считаете, что все-таки правы? Что вы сделаете, уступите или начнете отстаивать свою точку зрения?

В реальной жизни ситуации, когда наше мнение может показаться спорным, как правило, возникают, когда нужен ответ на трудный вопрос, в котором мы боимся проявить субъективность: как снизить инфляцию, например, или какая картина более эстетична. Здесь конформизм понятен, он позволяет не стать единственной белой вороной в группе черных собратьев. Но оказывается, склонность к соглашательству проявляется и в ходе чисто научных экспериментов, где ответы совершенно, даже математически очевидны. Почему же?

Если в группе несколько «подсадных» во время эксперимента станут опровергать совершенно очевидный ответ, то большая часть всех испытуемых пойдет у них на поводу. Для

них будет непостижимо, почему явное отрицается, но в каждом будет сидеть уверенность, что несогласие будет неприемлемо для всех остальных. Более того, несогласие, проявляемое раз за разом, ставит под сомнение компетентность всей группы, а это нарушает мощную социальную норму: запрет оскорблять других.

НАС МАЛО, НО МЫ В ТЕЛНЯШКАХ!

Так неужели всегда и во всем мнение большинства будет для нас ориентиром? Разумеется, нет! В истории полно примеров, когда у меньшинства и даже просто одного человека получалось обратить других «в свою веру». Как им это удавалось?

Если меньшинство не догматично, не проявляет упрямства и высокомерия, а последовательно и аргументированно отстаивает свою позицию, ссылаясь на известные и проверенные данные, то большинство начинает воспринимать его как более компетентную часть общества. В этих случаях происходит не просто соглашательство, чаще наблюдается изменение убеждений, то есть интернализация.

И даже когда меньшинству не удастся переубедить большинство, ему, как правило, удастся раздвинуть границы допустимого в глазах общества, заставить большую часть посмотреть на проблему с иной позиции и тщательно обдумать ситуацию.

«Человек становится человеком только среди людей»

(Й. Бехер)

ОДНОЙ ЛЕВОЙ

Левшей на планете всего 10%. Возможно, правши преобладают благодаря тяге к сотрудничеству: при той же ведущей руке легче делиться инструментами или оружием. А левши не вымерли, потому что всегда есть конкуренция, даже на физическом уровне

ПРОСЛАВИЛСЯ...

В 1880 году британский управляющий имения Чарльз Бойкотт отстаивал несправедливую арендную плату за землю. В ответ общество подвергло его изоляции: соседи перестали с ним разговаривать, магазины отказывались обслуживать его, в церкви никто не садился рядом с ним. Такой метод сопротивления в большинстве языков мира сегодня называется бойкотированием

«Никакое совместное действие невозможно без навязывания некоторому числу людей чужой воли, то есть без авторитета»

(Ф. Энгельс)

СМИРИСЬ И ПОДЧИНЯЙСЯ

Некоторые ученые предполагают, что подчиненность авторитетам — это настолько необходимое для выживания вида явление, что встроено в наш организм самой эволюцией. Родители, учителя в школе, начальство в бизнесе — все они укрепляют желание человека подчиняться, следовать указаниям тех, кто «видит всю картину».

Наиболее яркий и ужасающий пример подчинения личности являл собой в свое время нацистский режим Германии. Трудно представить, что чудовищное зло, которое принес нацизм, творилось не какими-то монстрами, а по большей части обычными людьми, но это неоспоримый факт.

Что же заставляло людей выполнять приказы? Некоторые факторы имеют влияние на всех нас, практически вне зависимости от моральных убеждений.

Социальные нормы. Как установили психологи, даже во время экспериментов отказ от дальнейшего участия вызывает в человеке чувство вины, ведь он нарушает нормы этикета, проявляет невежливость. Что уж говорить об отказе подчиниться военному командиру!

Надзор. В отсутствие наблюдателя на экспериментах уровень подчинения и точного выполнения неприятного задания падает с 65% примерно до 20%.

Буферы. Чем дальше человек от непосредственного акта насилия, тем спокойнее он выполняет указания. Есть огромная разница между тем, чтобы нарубить дров для инквизиции, и тем, чтобы сунуть горящий факел в костер, на который привели живого человека.

Идеологическое оправдание. Наиболее важный фактор, определяющий добровольное подчинение, это идеология. Если вы верите в право вышестоящего отдавать такие приказы, то исполняете их, ведь большая часть ответственности лежит не на вас.

СИЛА ИЗВНЕ

Как правило, рассуждая о подчинении, люди переоценивают влияние личности и катастрофически недооценивают влияние ситуации. Один из самых известных экспериментов в этой области назывался «Тюремное исследование» и был проведен Филиппом Зимбардо с его коллегами по Стэнфордскому университету.

В подвальном помещении здания была создана имитация тюрьмы, на роли заключенных и надзирателей было отобрано 24 добровольца примерно одного возраста, взглядов, убеждений и уровня образования. Все они прошли проверку на эмоциональную стабильность, не имели проблем с правоохранительной системой и оценивались психологами как зрелые

СОЦИАЛЬНЫЕ НОРМЫ

- Нормы права — обязательные для всех правила поведения, установленные государством
- Нормы морали — правила, сложившиеся в конкретном обществе; выражают представления людей о добре и зле, чести и достоинстве
- Нормы обычаев — правила поведения, повторяемые в силу традиции и привычки

«Достаточно мгновения, чтобы стать героем, но необходима целая жизнь, чтобы стать достойным человеком»

(П. Брюля)

ГДЕ БОЛЬШЕ СВОБОДЫ

Исследование, проведенное в 33 странах с участием почти 7000 человек, показало, что самые вольные в социальном и поведенческом аспекте культуры — восточноевропейские, а самыми строгие — азиатские

«Каждый человек имеет некоторый горизонт взглядов. Когда он сужается и становится бесконечно малым, то превращается в точку. Тогда человек говорит: „Это моя точка зрения“»

(Д. Гильберт)

личности, имеющие схожие системы ценностей. Добровольцев разделили на две группы, «надзиратели» получили инструкции, предупреждение о возможной опасности и праве себя защищать. «Заклученные» были «арестованы» группами переодетых в полицейских сотрудников, доставлены в помещение «тюрьмы», прошли стандартные процедуры проверки и оформления и были размещены в «камерах».

Предполагалось, что эксперимент продлится две недели. На шестой день его пришлось прервать. По словам самого Зимбардо: «Большинство испытуемых (как и мы сами) перестали понимать, где заканчивалась реальность и начинались их роли. Большая часть участников эксперимента превратились в настоящих заключенных и надзирателей, утратив четкое различие между ролью и своим истинным „я“ <...> Меньше чем за неделю опыт заключения (временно) перечеркнул для них результаты всего предыдущего накопленного в жизни опыта: их человеческие ценности были забыты, представления о себе поставлены под сомнение, а на поверхность вышли наиболее отвратительные, низменные и патологические стороны человеческой природы».

Но не будем отчаиваться: всему отрицательному и низменному мы всегда можем противопоставить светлые стороны нашей натуры. Помните, добрых людей все равно больше, просто плохие заметнее!

КОГДА МЫ ЕДИНЫ, МЫ НЕПОБЕДИМЫ?

В обычной жизни многие решения мы принимаем не единолично, а совместно с другими людьми. Семья решает, куда поедет в отпуск, парламент обсуждает государственный бюджет, совет нескольких государств ищет совместный выход из сложной экономической ситуации... Групповые решения — благоразумнее они или опрометчивее? Лучше или хуже индивидуальных?

Есть вопросы, которые в одиночку не решить. Но надо иметь в виду, что сплоченная группа с авторитарным лидером может попасть в ловушку группового мышления, когда личное несогласие подавляется ради согласия всего коллектива. Это порождает иллюзию неуязвимости и единодушия и неизбежно приводит к неудачным решениям. Чтобы избежать этого, нужно стараться сохранять атмосферу открытого спора, привлекать внешних экспертов и обсуждать все сомнительные моменты.

3 СЕКРЕТА УСПЕШНОГО ОБЩЕНИЯ

- Больше спрашивайте, меньше говорите о себе. Внимание приятно
- Мини-презентация себя — веселая или экзотическая история о вас заинтересует собеседника
- Прием «Родственные души»: сходные взгляды на жизнь, общее хобби, школьные воспоминания помогают сближению

*«В каждой крупной личности есть что-то мелким шрифтом»
(М. М. Жванецкий)*

КАК И О ЧЕМ ГОВОРЯТ ЛЕБЕДЬ, РАК И ЩУКА? ПСИХОТИПЫ И ЯЗЫК ТЕЛА

*То, что мы тщательно скрываем в тайниках своей души, без
спроса и дозволения раскрывает окружающим наше тело.*

Ф. Гинденбрандт

Если попросить вас назвать знаки зодиака, сколько сможете перечислить с ходу — четыре, пять, шесть?.. По наблюдениям ученых, человек в обычной жизни для решения каких-либо задач делит других людей всего на четыре-пять психологических типов. Более точные классификации — для фанатов и специалистов. Так кто вы по психотипу, чего вам ждать от самого себя и от окружающих?

По наблюдению великого немецкого поэта Фридриха Шиллера, из сказанных человеком слов можно понять только то, каким он хочет казаться, а его истинную натуру остается при этом угадывать по его мимике — тем движениям, которые он делает неосознанно

ТАКИЕ РАЗНЫЕ ДРЕВНИЕ ГРЕКИ

Скорее всего, вам не раз и не два доводилось слышать о ком-то: «Да не будет он ничего делать, тот еще флегматик!» Или: «Не говори ничего, только расстроишь ее — она такой меланхолик!»

А знаете ли вы, что эту классификацию предложил еще древнегреческий врач Гиппократ? Своих современников он делил на четыре типа: холерик, сангвиник, флегматик и меланхолик.

Холерик (от греч. *hole* — желчь) — человек быстрый, порывистый, страстно отдающийся делу, способный и выносливый, но несдержанный, склонный к эмоциональным вспышкам, вплоть до агрессии, и резким переменам настроения. Знаменитый ученый Павлов считал

холериков сильным неуравновешенным типом. В их рядах числятся многие известные политики, поэты и ученые.

Сангвиник (от лат. *sanguis* — кровь, жизненная сила) — человек, обладающий высокой психической активностью, энергичный и работоспособный, общительный, постоянно ищущий новых впечатлений, живой и быстрый. В отличие от холерика, сангвиник переживает эмоции, чаще окрашенные позитивно, легко приспосабливается к меняющимся условиям, не боится ответственности.

Флегматик (от греч. *phlegma* — слизь) — этому типу свойственны медлительность, невозмутимость, постоянство в желаниях и целях с устойчивым настроением и слабым внешним проявлением эмоций. Флегматик достаточно трудно переключается с одного вида деятельности на другой, редко выходит из себя. В неблагоприятной среде часто становится вялым, безучастным и ленивым.

Меланхолик (от греч. *melaina chole* — черная желчь) — человек легко ранимый, внешне очень сдержанно реагирующий на окружающее, но крайне глубоко переживающий любую неудачу. У меланхоликов очень развита интуиция, высокая чувствительность, они быстро утомляются, часто бывают замкнутыми и отчужденными. К этому типу относятся многие незаурядные творческие личности, такие как Шопен, Дарвин, Гоголь, Декарт.

Эта античная классификация психологических типов дожила до современности,

«БОЛЬШАЯ ПЯТЕРКА»

Так психологи называют еще одну модель личности, разработанную благодаря британским психологам Г. Айзенку (автору теста IQ) и Р. Кэттеллу

5 СОСТАВЛЯЮЩИХ ЭТОЙ МОДЕЛИ

- Экстраверсия
- Доброжелательность (приятность в общении)
- Добросовестность
- Невротизм (эмоциональная стабильность)
- Открытость опыту

ЭСПЕРАНТО

Этот самый распространённый искусственный язык создан варшавским врачом-окулистом Л. М. Заменгофом в 1887 году. Первая опубликованная книга по эсперанто называлась «Международный язык. Предисловие и полный учебник». Названием языка стал псевдоним ее автора (букв. «надеющийся»)

«В пятьдесят лет у каждого такое лицо, какое он заслужил»

(Дж. Оруэлл)

практически не претерпев изменений. Удивительно, но факт: большинство из нас чаще всего соотносят окружающих именно с этой моделью, хотя за прошедшие века разных моделей и типов было придумано немало.

*«Нельзя лгать тому, кто тебе доверяет.
Нельзя доверять тому, кто тебе солгал».*

Э. Уайнхаус

ВНУТРЬ ИЛИ НАРУЖУ?

Вряд ли можно быть уверенным, что правильно определяешь тип личности, исходя только из какой-то одной модели. И вот в первой половине XX века великий швейцарский психиатр Карл Густав Юнг ввел понятия, которыми психологи успешно пользуются до сих пор: интроверсия и экстраверсия.

Наблюдая за поведением людей, Юнг установил, что существуют два психологических типа: интроверт — тот, кому свойственны направленность на свою внутреннюю психическую активность, сосредоточенность личности на самой себе, и экстраверт — тот, чьи интересы в основном обращены на внешние объекты. Проще говоря, экстраверт энергичен, дружелюбен, разговорчив, а интроверт замкнут и склонен к уединению.

Понятия интроверсии и экстраверсии взаимосвязаны: чем выше у личности один показатель, тем ниже другой.

Однако не спешите искать в себе признаки одного или другого типа. По мнению многих современных психологов,

большая часть людей — амбиверты, у которых средние показатели по шкале «интроверсия — экстраверсия».

КТО ТЫ БУДЕШЬ ТАКОВ?

Одной из интересных, но спорных теорий, оформившихся во второй половине XX века, является модель, предлагаемая соционикой — учением о том, как человек воспринимает информацию об окружающем мире и как люди взаимодействуют друг с другом на информационном уровне.

Эта теория предлагает нам 16 соционических типов (или типов информационного метаболизма), исходя из сочетания четырех основных факторов: мышления, чувства, ощущения и интуиции.

Дон Кихот, Искатель — интуитивно-логический экстраверт (логик, интуит, экстраверт, иррационал).

Дюма, Посредник — сенсорно-этический интроверт (этик, сенсорик, интроверт, иррационал).

Гюго, Энтузиаст — этико-сенсорный экстраверт (этик, сенсорик, экстраверт, рационал).

Робеспьер (Декарт), Аналитик — логико-интуитивный интроверт (логик, интуит, интроверт, рационал).

Гамлет, Наставник — этико-интуитивный экстраверт (этик, интуит, экстраверт, рационал).

Максим Горький, Инспектор — логико-сенсорный интроверт (логик, сенсорик, интроверт, рационал).

НЕУЖЕЛИ ПРАВДА?

Доктор Лайтман, персонаж сериала «Обмани меня» (Lie To Me), утверждал, что, по статистике, за 10 минут беседы человек успеваеет солгать трижды

«Слова ослепляют и обманывают, потому что их сопровождает мимика, потому что видишь, как они срываются с уст, — а уста нравятся, и глаза обольщают. Но черные слова на белой бумаге — это сама обнаженная душа»

(Г. де Мопассан)

6 ТИПОВ ЛЮДЕЙ

Есть 6 типов людей, которым надо правильно задавать вопросы, чтобы говорить с ними на одном языке.

- Персоналист: Кто?
- Вещист: Что?
- Временщик: Когда?
- Наместник: Где?
- Процессор: Как?
- Философ: Зачем?

«Выражение лица может измениться без участия сознания»

(Э. Берн)

Жуков, Маршал — сенсорно-логический экстраверт (логик, сенсорик, экстраверт, иррационал).

Есенин, Лирик — интуитивно-этический интроверт (этик, интуит, интроверт, иррационал).

Наполеон (Цезарь), Политик — сенсорно-этический экстраверт (этик, сенсорик, экстраверт, иррационал).

Бальзак, Критик — интуитивно-логический интроверт (логик, интуит, интроверт, иррационал).

Джек Лондон, Предприниматель — логико-интуитивный экстраверт (логик, интуит, экстраверт, рационал).

Драйзер, Хранитель — этико-сенсорный интроверт (этик, сенсорик, интроверт, рационал).

Штирлиц, Администратор — логико-сенсорный экстраверт (логик, сенсорик, экстраверт, рационал).

Достоевский, Гуманист — этико-интуитивный интроверт (этик, интуит, интроверт, рационал).

Гексли, Советчик — интуитивно-этический экстраверт (этик, интуит, экстраверт, иррационал).

Габен, Мастер — сенсорно-логический интроверт (логик, сенсорик, интроверт, иррационал).

ЕСТЬ ЛИ УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ЯЗЫК?

Сколько на земле современных, живых языков? Наверное, никто этого точно не знает. На протяжении всей своей истории люди не раз пытались придумать, сочинить, выстроить единый язык, который

понимали бы все. Примером может послужить искусственный язык эсперанто.

Но стоит ли так утруждаться, не проще ли воспользоваться языком, который уже имеется в нашем распоряжении, — доступным всем и всем понятным языком тела?

Да, помимо внутренней речи, которую слышит только сам человек, помимо устной и письменной речи, при помощи которой мы общаемся с другими, с рождения нам дан еще один «безмолвный язык» — язык тела. Это наши позы, движения рук и ног, жесты и мимика, сопровождающие не только нашу речь, но и мысли, чувства, идеи и эмоции.

Великий французский политик и дипломат Талейран говорил: «Язык дан человеку, чтобы скрывать свои мысли». С телом все обстоит иначе. Солгать жестами очень трудно, еще труднее солгать мимикой. Некоторые ученые считают, что это вообще невозможно: мускулы, приводящие в движение наше лицо, — это настолько тонкая моторика, что контролировать ее не получится. Эта идея, например, легла в основу популярного сериала «Обмани меня» («Теория лжи»).

Существует несколько видов такой «речи»: собственно язык тела, сопровождающий слова, — его изучает невербальная семиотика и ряд других наук; жестовые языки, созданные людьми с нарушениями слуха; пантомима; ритуальные жесты; профессиональные языки жестов — например, у строителей, моряков; жестовые изобразительные системы театра, кино и танца. Их изучают

«Если ты что-то уже сделал, то признай это. Нечего и пытаться вернуть зубную пасту в тюбик»
(М. Гибсон)

«В двадцать лет ваше лицо — дар природы; а вот каким оно станет в пятьдесят — зависит от вас»
(К. Шанель)

«Лгущий на словах, сам того не замечая, выдает себя жестами»
(О. Шпенглер)

ВОЗМОЖНО, ЭТО ОЗНАЧАЕТ....

- Глубокий вздох — согласие
- Скрещенные руки, одна держит другую — неуверенность
- Учащенное моргание — тревога
- Потирание глаз — смущение
- Поглаживание шеи сзади — гнев или ощущение угрозы
- Руки за спиной — уверенность, контроль
- Ладони вверх — согласие
- Ладони вниз — попытка давления

такие науки, как прикладная психология, этнография, история, педагогика, психоллингвистика.

КАК ВАС ПОНЯТЬ?

Что же поможет понять сигналы, которые неосознанно подает нам собеседник?

Расстояние: чем ближе человек держится к вам, тем больше вероятность, что он вам доверяет и что вы ему интересны.

Положение головы: наклон головы влево или вправо — знак сочувствия, внимания или даже флирта, наклоненная вперед голова — признак того, что человек что-то скрывает, откинута назад — вас хотят напугать или подавить (хотя, может быть, человек просто услышал неожиданный звук).

Выражение глаз. Человек часто смотрит по сторонам, когда нервничает или увиливает от ответа. Однако если он просто смотрит в сторону, то это признак комфорта или покорности.

Взгляд в пол выдает застенчивость, однако помните, что у некоторых народов смотреть прямо в глаза считается проявлением неуважения.

«Зеркало». Если собеседник повторяет ваши жесты, это значит, что он пытается установить с вами контакт и расположить вас к себе.

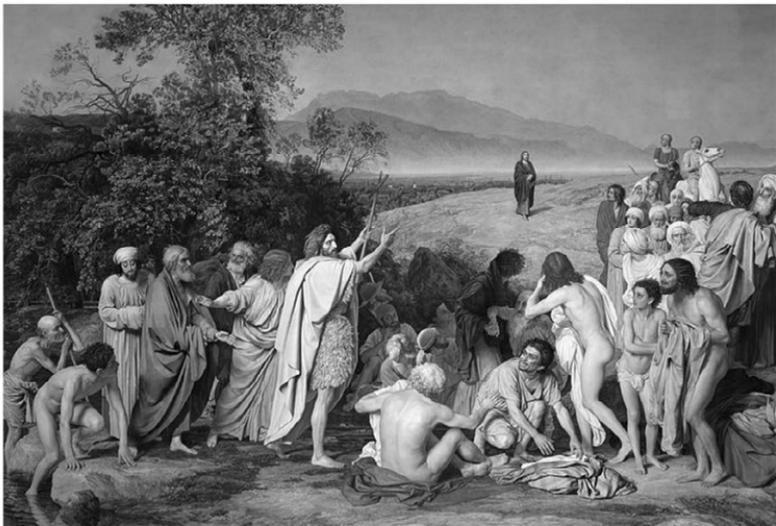
Ступни. Частое покачивание ступней означает волнение, нетерпение или испуг. (То же значат и скрещенные лодыжки.) Постукивание ступней по полу свидетельствует о нервозности и невнимании.



Прижатые к груди руки —
признак раскаяния
(Тициан «Кающаяся
Магдалина». Ок. 1565)



Сложенные на груди руки —
беспокойство
или погруженность
в собственные мысли,
закрытость
(И. Е. Репин «Портрет
общественной деятельницы
Н. В. Стасовой». 1884)



На картине А. А. Иванова «Явление Христа народу» (1837–1857)
разные позы людей выражают удивление, сомнение, ожидание

СКАЖИ ВОЛШЕБНОЕ СЛОВО! НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ (НЛП): НАУКА ИЛИ ТЕХНИКА?

*«Разделяй и властвуй» — мудрое правило;
но «объединяй и направляй» — еще лучше.*
И.-В. Гете

Контролировать свое состояние, легко решать возникающие проблемы, хорошо разбираться в людях, ставить правильные цели и успешно их достигать, добиваться успехов в любых переговорах, да просто строить прочные, радующие отношения, кому бы этого не хотелось? Вы скажете, что такое могут только волшебники?

ШАБЛОН

Привычная, отработанная до автоматизма последовательность каких-либо действий, например рукопожатие в ответ на протянутую руку или ответ «Нормально» на вопрос «Как дела?»

РОДОМ ИЗ 1960-Х

Когда в 1960-х годах трое молодых людей — Ричард Бендлер, Джон Гриндер и Фрэнк Пьюселик — решили создать модель на основе поведения людей, добившихся успеха в какой-либо области, никто из них и не думал, что эта разработка станет не только очень популярной, но и одной из самых спорных психологических техник.

Психолог, лингвист и бизнес-тренер выдвинули теорию, что манеру поведения успешных людей, как вербальную (словесную), так и невербальную, можно использовать на личное благо и, подражая им, достигать не меньших высот. В основу модели были положены результаты исследования.

Изучалось поведение трех известных психотерапевтов того времени: Фрица Перлза (гештальттерапия), Вирджинии Сатир (семейная терапия) и Милтона Эриксона (эриксоновский гипноз).

ЧТО ТАКОЕ НЛП?

Нейролингвистическое программирование (НЛП, Neuro-linguistic programming) — это направление практической психологии, помогающее желающим научиться моделировать поведение успешных людей и усвоить характерные для них связи между формами речи, движениями тела и памятью.

Научное сообщество разделилось на два лагеря. Представители первого лагеря, например Всеевропейская сертификационная организация EANLPt, считают, что НЛП — это метод совершенно научный. Их противники убеждены, что хотя ряд экспериментов и подтверждает эффективность методик НЛП, но по результатам не менее солидного ряда других исследований часть методик не просто неэффективна, но и не имеет под собой научного обоснования. Самые ярые критики направления НЛП вообще находят в нем псевдонаучные черты, как в названии, так и в применяемой терминологии.

Но несмотря на это НЛП продолжает существовать и в XXI веке. Выпускается множество посвященной ему литературы, а на практике НЛП продолжает активно применяться коммерческими

РАЗРЫВ ШАБЛОНА

Слова или действия, примененные внезапно, неожиданно для других. В техниках НЛП применяется, чтобы вызвать у человека ступор, «отключающий» сознательное. Он длится несколько секунд, и в это время можно произнести фразу-установку, которая попадет прямоком в бессознательное и будет усвоена

«Без цели нет деятельности, без интересов нет цели, а без деятельности нет жизни»

(В. Г. Белинский)

ОСНОВЫ НЛП ОТ ОЦОВ- ОСНОВАТЕЛЕЙ

- Р. Бендлер, Дж. Гриндер «Структура магии»
- Р. Бендлер, Дж. Гриндер «Из лягушек в принцы»
- Р. Бендлер, Дж. Гриндер «Используйте свой мозг для изменений»

«Всегда будь доволен тем, что ты есть, потому что на чем останешься, на том и останешься»

(Блаженный Августин)

организациями на коучингах и в психологических тренингах для персонала.

ПРОСТО Я РАБОТАЮ ВОЛШЕБНИКОМ

Каждому доводилось встречать лично или хотя бы слышать о людях, для которых в своей профессиональной сфере нет ничего невозможного: великие спортсмены, талантливые управленцы, исключительные диагносты, беспроблемные переговорщики... В чем секрет их успеха? Вот бы открыть его! Собственно, именно этим и занимается нейролингвистическое программирование: изучением успешных моделей коммуникации, личностного роста, переговоров, мотивации — как в спорте, так и в обычной жизни. А также обучением желающих овладеть этими моделями.

ТРИ КИТА

На чем же основана техника НЛП? Ведь сказать: я научу тебя быть успешным — просто, а как это сделать?

Во-первых, приверженцы этого метода должны обладать знаниями о нейрофизиологических процессах мозга, отвечающих за получение, хранение и переработку информации.

Во-вторых, им потребуются знания о лингвистических особенностях мышления и коммуникации (общения).

В-третьих, необходимо уметь работать с сознанием человека, «усыпляя»

сознательное и «высвобождая» бессознательное, — но не для диагностики, как в психоанализе, а для того, чтобы перестроить мышление и решать личностные проблемы на практике.

Именно поэтому огромное влияние на программу НЛП оказал так называемый эриксоновский гипноз. Главное в этом методе — погружение человека в состояние, подобное трансу, при помощи коммуникативных приемов.

ТЫ ВИДИШЬ? — НЕТ, СЛЫШУ!

Мы не просто разные, мы по-разному воспринимаем мир. И хотя психологам это было понятно всегда, с возникновением направления НЛП этой проблеме стало уделяться особое внимание.

В одной из предыдущих глав этой книги говорилось, что большую часть информации мозг получает через зрение. Здесь же речь о другой стороне вопроса: какой сигнал от наших органов чувств является для нас основным? Выделяют три основных типа модальности, то есть три способа восприятия окружающего мира: визуал, аудиал и кинестетик.

Визуал воспринимает мир глазами. Это от него чаще всего можно услышать фразы вроде «я смотрю на этот вопрос шире», «так это выглядит с моей точки зрения», «рассмотрим проблему», «в свете изложенного», — для визуала важна картинка. Он может держаться на расстоянии, не подходя

ЭРИКСОНОВСКИЙ ГИПНОЗ

При этом виде гипноза психотерапевт помогает пациенту войти в особое состояние — транс: пациент может общаться с терапевтом, но при этом концентрируется на своих переживаниях и на время перестает воспринимать окружающую реальность. М. Эриксон считал транс состоянием, необходимым для обработки внутреннего опыта

«Главное — поставить цель, а к желаемому результату так и так придешь путем проб и ошибок»

(Х. Мураками)

Картой реальности можно назвать уникальную модель окружающего мира, которую каждый создает для себя сам

«Успех — не окончательен, поражение — не фатально, мужество продолжать — вот что имеет значение»

(У. Черчилль)

к собеседнику вплотную, — чтобы лучше его видеть. Он считает, что собеседник не слушает его, если смотрит куда-то в сторону.

Сами визуалы стараются всегда хорошо выглядеть. Внешний вид окружающих для них также важен. Они любят держать в поле внимания все сразу, часто смотрят вперед и вверх.

Аудиал слушает мир. В чистом виде аудиалы (как, впрочем, и остальные типы модальности) встречаются крайне редко: все-таки почти каждый из нас старается использовать полный арсенал физических чувств, предоставленных ему природой. Но среди аудиалов очень много музыкантов, что естественно.

От типичного аудиала часто можно услышать фразы вроде «не говори со мной в таком тоне», «послушай меня», «надо выслушать человека», «расскажи, о чем думаешь». А тембр голоса собеседника может сыграть для аудиала очень важную роль, вызвав у него либо очевидную симпатию, либо явное раздражение.

Аудиалы не любят смотреть прямо в глаза, при размышлении часто проговаривают мысли вслух, шепчут себе под нос.

Кинестетик мир осязает. Это человек ощущения. Ему гораздо важнее комфорт, нежели внешний вид. Это на кинестетике можно увидеть старенький, поношенный свитер, с которым он

не в силах расстаться, мотивируя это словами «а мне в нем удобно!». Кинестетики часто оперируют фразами вроде «я совсем близко подошел к решению», «рука об руку», «это непременно надо попробовать», «я так чувствую». Кстати, многие кинестетики привыкли полагаться на свою интуицию, которая и на самом деле у них — кладезь получаемой органами чувств информации.

Вкус, обоняние, осязание для кинестетика крайне важны. Он стремится прикоснуться к собеседнику, нередко смотрит только себе под ноги, чтобы посторонние визуальные образы не отвлекали его от осязательных, и полагает, что главное — действие, а не слова.

Некоторые ученые выделяют еще один тип модальности — дигитал. Это весьма редкий и своеобразный тип людей, воспринимающих мир через цифры, знаки и логические построения и доводы.

Зачем нам знать о своей или чужой модальности? Например, для того чтобы помогать своему ребенку, если у него возникают проблемы с обучением. Визуалу нужны будут наглядные материалы, а аудиалу предпочтительнее подробное объяснение. Да мало ли применений можно найти этому важному знанию!

Специалисты по НЛП считают подстройку под модальность собеседника залогом успешного воздействия на него. Увидев человека, который ведет

ПОГРУЖЕНИЕ С ОТСТРАНЕНИЕМ

Глубокое погружение во внутренние переживания помогает нам полностью отстраниться от других проблем — словно их вовсе не существует. Но этим процессом нужно уметь управлять. Это один из важнейших моментов в обучении НЛП

«Избегайте тех, кто пытается лишить вас веры в себя, — это свойственно ничтожествам. Рядом с великим человеком, напротив, чувствуешь, что и сам можешь стать великим»

(М. Твен)

«Кто владеет информацией, тот владеет миром»

(Н. Ротшильд)

себя так же, как и вы сами, — разве не проникнетесь вы к нему симпатией? А отсюда уже рукой подать до лингвистических компонентов НЛП: слова-ключи, мимика, позы, жесты и основная техника НЛП — так называемый разрыв шаблона (совершенно неожиданные для собеседника слова или действия).

Если эта методика помогает вам прекрасно разбираться в людях, стать более успешным или добиваться поставленных целей, так ли важно, является НЛП наукой или нет? Но в дальнейшем, пользуясь предлагаемыми эффективными моделями воздействия на людей, не забывайте задавать себе вопрос: а всегда ли цель оправдывает средства?

10 САМЫХ ИНТЕРЕСНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПСИХОЛОГИИ

ПСИХОАНАЛИЗ

Классика психологии, сохраняющая актуальность и сейчас. Работает с нашим бессознательным — загнанными в подсознание желаниями и страстями, с механизмами защиты, которые создает наша психика, охраняя нас от монстров, сидящих в нашей собственной голове. Как правило, психоаналитик анализирует события, травмировавшие нас в детстве и вытесненные из сознания, и помогает освободиться от их влияния и отрицательных последствий психического сопротивления себе внутри себя.

ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Название метода происходит от *лат. positum* — имеющий место, данный, фактический. Он ориентирован на способности человека, изначальный набор которых дается всем от рождения, но развивается у каждого в разной степени под влиянием жизненных обстоятельств. Анализ конфликтной ситуации при помощи специалиста позволяет нам увидеть все ее стороны, как отрицательные, так и положительные, а также определить, какие из способностей необходимо задействовать, чтобы найти оптимальный выход. Три кита позитивной психотерапии: надежда, баланс, самопомощь.

Этот метод разработал в 1968 году немецкий профессор иранского происхождения Н. Пезешкиан (в 2009 году номинирован на Нобелевскую премию).

ПРИНЦИПЫ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

- Принцип надежды
- Принцип баланса
- Принцип самопомощи

Изобретатель метода семейных расстановок Берт Хеллингер родился в 1925 году в Германии, получил католическое воспитание. Воевал, попал в плен. В 1952 году принял сан священника, 16 лет был миссионером и учителем в Южной Африке, где проникся культурой зулусов. Увлёкшись феноменологией, сложил с себя сан. С 1970-х живет в США. Путешествует по миру с лекциями и семинарами

«Наш собственный гнев или досада делают нам более вреда, чем то, что заставляет нас гневаться»

(Д. Леббок)

ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ

Психотерапевтическая методика, в которой используется телесный контакт для выявления и избавления от подавленных эмоций. Авторы данной теории полагают, что подавленные эмоции вызывают в теле человека мышечные зажимы. Каждый такой «панцирь» соответствует определенной черте характера. Комплексы упражнений и массаж не только избавляют от мышечного напряжения, но и открывают дорогу здоровому выражению эмоций, а это восстанавливает гармоничное душевное состояние человека.

СИСТЕМНО-СЕМЕЙНЫЕ РАССТАНОВКИ

Феноменологический метод системной семейной терапии. В его основе лежит постулат о том, что человек — часть семейной системы, куда включены не только кровные родственники, живые или уже умершие, но и все люди, которые сумели значительно повлиять на жизнь и смерть членов семьи. Методика групповая, работа идет под руководством терапевта. С помощью системных расстановок мы можем выявить негативную динамику внутри семьи, неправильное распределение ролей, влияние давних семейных событий на жизнь человека в настоящем. Восстановив правильный порядок в семейной системе,

мы изменяем и исправляем негативную ситуацию здесь и сейчас.

ГЕШТАЛЬТТЕРАПИЯ

Данное направление психотерапии ставит во главу угла полноту осознания и осознание целостности. Чем лучше мы понимаем, что с нами происходит, чем полнее воспринимаем свою личность, тем легче переживаем эмоции, сопоставляем факты, принимаем решение, осознаём и берем на себя ответственность за содеянное. Гештальттерапия помогает человеку развить осознанность процессов, которые с ним происходят, ощутить ответственность за свою жизнь, принять всю полноту собственной личности.

ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ (ШКОЛА ПИАЖЕ)

Швейцарский биолог и философ Жан Пиаже изучал мышление ребенка от рождения до взросления. Как полагал ученый, наш интеллект проходит несколько стадий развития, и от того, как мы проходим эти стадии, зависит склад нашего мышления во взрослой части жизни. Это направление помогло сформулировать множество понятий в области психологии развития. В отличие от нативистских теорий (врожденного и постепенно раскрывающегося знания) или эмпирических (о приобретении знаний путем опыта), генетическая

Основоположник гештальттерапии Фредерик Перлз (1893–1970) родился в Берлине. Получил степень доктора медицины, занимался психоанализом. В 1930-х узнал о гештальтпсихологии. Из нацистской Германии переехал в Южную Африку. С 1946 года — в США. В начале 1960-х изучал дзен в японском монастыре. В 1969 года основал гештальт-общину

«Если женщина проявляет характер, про нее говорят: „Вредная баба“. Если характер проявляет мужчина, про него говорят: „Он хороший парень“»

(М. Тэтчер)

КОГНИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Это направление считает, что психологические расстройства, такие как депрессии и фобии, происходят из-за ошибочных убеждений и установок. Например, когда человек из единственного случая делает неверное умозаключение о том, что так происходит всегда (сверхобобщение)

«Для человека, который любит только себя, самое непереносимое — оставаться наедине с собой»

(Б. Паскаль)

психология полагает, что наши познавательные способности формируются нами же, нашим взаимодействием с внешней средой.

КОГНИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Как современное направление, когнитивная психология включает в себя много разделов: восприятие, память, воображение, речь, мышление, принятие решений и т. д. Познавательная активность человека связана с приобретением, систематизацией и использованием знаний. Нарботанная база экспериментальных исследований включает в себя и сознательные, и бессознательные процессы психики, которые оцениваются как разные способы переработки информации. Зачастую в настоящее время когнитивисты проводят аналогии между познавательным процессом у человека и преобразованием информации в компьютере.

ПСИХОЛИНГВИСТИКА

Родилась на стыке психологии и лингвистики, предмет изучения — взаимоотношение языка, мышления и сознания. Языковеды всегда считали, что язык отражает культуру народа, это не только физический, но и психический процесс. С одной стороны, речь универсальна, она объединяет мир и позволяет общаться. С другой — у нас нет языка, который

включал бы в себя наименования всех предметов, существующих во Вселенной, и названия всех существующих процессов, а значит, язык ограничивает познание и делает невозможным полное понимание другого человека. В настоящее время психолингвистика занимается изучением речи, ее возникновения, развития как явления и средства коммуникации в обществе, а также языковым развитием как отражением развития личности.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Практическое направление в психологии, наряду с психотерапией, психокоррекцией и тренингами. Здесь работа ведется с людьми психически здоровыми, но нуждающимися в психологической помощи, попавшим в трудную жизненную ситуацию, будь она связана с личной жизнью, бытом или профессиональной сферой. Целью является помощь человеку в решении определенной проблемы: осознание самой проблемы, изменение неэффективных моделей поведения, достижение гармонии с самим собой и миром вокруг.

БИХЕВИОРИЗМ

Наука о поведении (от *англ.* behaviour — поведение). Основными понятиями бихевиоризма являются стимул, реакция и подкрепление.

5 ЭТИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

- Относиться к клиенту доброжелательно, не оценивать его
- Принимать во внимание ценности и взгляды клиента
- Не советовать
- Соблюдать анонимность
- Не смешивать профессиональные отношения с личными

«Каждый человек, подобно Луне, имеет свою неосвещенную сторону, которую он никому не показывает»
(М. Твен)

Основатель бихевиоризма Джон Бродес Уотстон (1878–1958) начинал с изучения поведения животных: собак, крыс. Потеряв работу в университете из-за семейных проблем, профессионально занялся рекламой. Всю жизнь прожил в США

Стимул — это любое внешнее воздействие, любая ситуация в нашей жизни. Отследить и осознать реакцию на стимул, найти ту, что будет правильной, самой разумной и эффективной, и закрепить ее положительным подкреплением — в этом и заключается суть данной методики. В настоящее время основные принципы бихевиоризма перекочевали в более современную поведенческую терапию.

10 САМЫХ ИЗВЕСТНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КОНЦЕПЦИЙ

Бессознательное — область психики, которая находится вне сознательного контроля человека. Понятие получило популярность благодаря теории психоанализа Зигмунда Фрейда. Желания и эмоции, которые противоречат общественной морали и принятым нормам социального поведения, вытесняются в бессознательное. Подавленные, они вызывают внутренние конфликты, проявляться могут в сновидениях, оговорках, забывчивости, зачастую находят выход в творчестве.

Пирамида потребностей по Маслоу — иерархическая модель потребностей человека, предложенная американским психологом Абрахамом Маслоу. Является отображением очень популярной теории мотивации, согласно которой человек стремится удовлетворять свои потребности не все сразу, а постепенно, начиная с более низких, органических (вода, пища, безопасность) — к высшим, эстетическим и интеллектуальным (привязанность, одобрение, красота, порядок). Наивысшим мотивом является самореализация, но ни один из более высоких мотивов не может быть реализован, пока не удовлетворен более низкий.

Эдипов комплекс — одно из ключевых понятий в теории психоанализа Зигмунда Фрейда. Обозначает бессознательное сексуальное влечение ребенка к родителю противоположного пола и агрессивные чувства по

«Зло, причиненное тебе, так же легко прощать, как если оно причинено другим. Гораздо труднее прощать людям зло, которые мы сами им причинили; вот это действительно требует большой силы духа»

(С. Мозм)

ВКУСНОЕ НА ТРЕТЬЕ... ИЛИ НЕТ?

Если на столе перед вами среди обычных блюд есть особенно вкусный деликатес, то что вы съедите первым? Не думайте, что только перед взрослыми стоит такой выбор: привычка сразу получить желаемое или откладывать удовольствие формируется в раннем детстве. По наблюдениям психологов, люди, которые не бросаются сразу реализовывать желание, лучше учатся и гораздо легче переносят стрессы и разочарования

отношению к родителю одного с ним пола. В названии Фрейд использовал древнегреческий миф о царе Эдипе, который убил своего отца и женился на матери, не зная, что это его родители. Существует и женская разновидность данного комплекса — комплекс Электры.

Влечение мальчика к матери и агрессия к отцу характерны, по мнению Фрейда, для ребенка пяти-шести лет, когда в его сознании начинается процесс идентификации. Мальчик символически отождествляет себя с отцом, осознает и перенимает особенности мужской модели поведения, систему ценностей и норм морали взрослого мужчины. Полностью ребенок идентифицирует себя с одним из родителей в переходном возрасте.

Учение Аристотеля о душе. Согласно античному философу, все живые существа имеют материю и форму. Движущим началом является форма, ею у человека является душа — неотделимое от тела организующее начало и источник поведения. Душа имеет три функции и делится на три рода. Функции питания и размножения есть у всех живых существ — это питательная, или растительная, душа. Ощущение и передвижение — это животная, ощущающая душа. Третий вид, мышление, является разумной душой и принадлежит только человеку. Первые два вида могут существовать без третьего, но третий без первых двух — нет.

Коллективное бессознательное — одно из центральных понятий теории психоанализа Карла Юнга. Это особый класс психических явлений, единый для общества в целом, в отличие от личного бессознательного, присущего каждому человеку в отдельности; передается по наследству через мозговые структуры. Содержанием коллективного бессознательного являются архетипы общих первообразов и идей, которые наполняются конкретным содержанием в каждом конкретном случае для каждого человека отдельно.

Сублимация — защитный механизм психики, представляющий собой преобразование сексуального влечения (либидо), когда оно не может быть реализовано прямым образом. Высвобожденная энергия направляется на цель «более отдаленную и более ценную в социальном отношении», как говорил Зигмунд Фрейд. В современном обществе сублимацией, как правило, называют все социально допустимые варианты выплеска сексуальной энергии и внутреннего напряжения: спорт, боевые искусства, творчество и т. д.

Транзактный (транзакционный) анализ — метод психотерапии, предложенный американским психологом и психиатром Эриком Берном. Соединив идеи психоанализа, общую теорию психологии и методы лечения нервных и психических заболеваний, Берн

Люди часто влюбляются в тех, кто похож на их родителей. И не только потому, что на определенном этапе развития образ отца для девочки, а матери для мальчика становится подсознательным идеалом. Зачастую таким образом мы пытаемся решить проблемы, имеющие корни в нашем детстве

«Ничему не удивляться есть, разумеется, признак глупости, а не ума»
(Ф. М. Достоевский)

МЕЧТА РАБОТАЕТ

Привычка мечтать — не самая бесполезная. Все люди мечтают — кто больше, кто меньше. Согласно исследованиям, в среднем мы отдаем этому увлекательному занятию примерно 30% времени. С одной стороны, это кажется непродуктивным, ведь мечты редко воплощаются в реальность. Но с другой — мечтатели, как правило, более изобретательны и легче находят нетривиальные решения

разработал теорию транзакций. Согласно ей, люди постоянно обмениваются транзакциями, «репликами», которые и лежат в основе межличностных отношений.

Выделял три эго-состояния человека: Взрослый, Родитель, Ребенок. Любое межличностное взаимодействие любой индивид предпринимает, находясь в одном из этих состояний, и от того, кто взаимодействует (Ребенок — Взрослый, Ребенок — Ребенок, Родитель — Взрослый и т. д.), зависят варианты общения и его результат в целом.

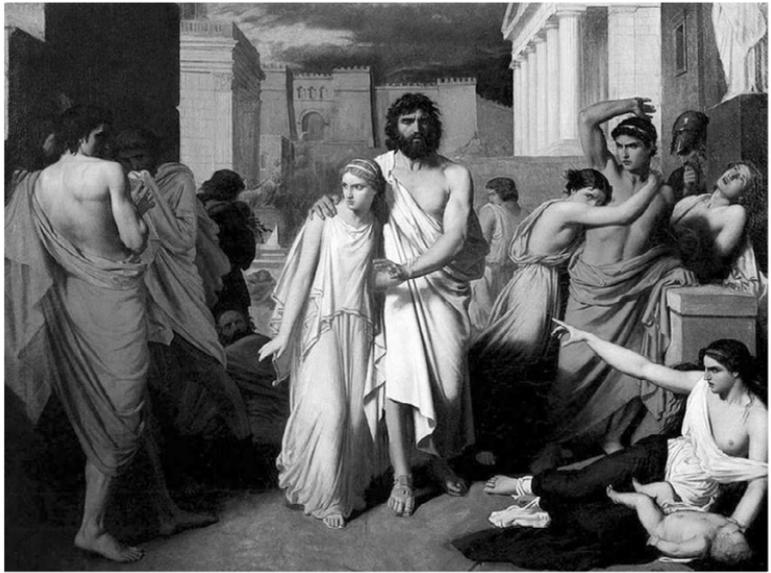
«Большая пятерка» (в психологии) — пятифакторная модель основных личностных свойств человека. Включает в себя следующие основные факторы: экстраверсию, доброжелательность, добросовестность, невротизм (эмоциональную стабильность) и открытость опыту. Модель для каждого человека определяется путем тестирования, экспертных оценок психологов, наблюдающих за поведением тестируемого, и данных о поведении, полученных в ходе определенных исследований.

Принцип Питера — положение, которое выдвинул, экспериментально проверил и обосновал в одноименной книге американский педагог Джонстон Питер Лоуренс. Согласно данному принципу, «в иерархической системе каждый индивидуум имеет

тенденцию подняться до уровня своей некомпетентности». Принцип Питера является частным случаем общего наблюдения: любая работающая система или модель будет использоваться и усложняться до того момента, пока не сломается и не станет причиной катастрофы. Это происходит потому, что человека, хорошо справляющегося со своими обязанностями, повышают до тех пор, пока он не займет должность, с которой уже справиться не сможет, то есть достигнет уровня некомпетентности. Когда большинство работников достигают уровня некомпетентности, любая система разрушается.

Макиавеллизм — понятие, введенное в психологию американскими психологами Р. Кристи и Ф. Гейзом. Этим термином они обозначили одну из моделей поведения, основной целью которой является усиление личной власти и контроля, а средством достижения — манипулирование другими людьми посредством обмана, хитрости и коварства. Термин является производным от фамилии знаменитого мыслителя и политика Италии XVI века — Никколо Макиавелли.

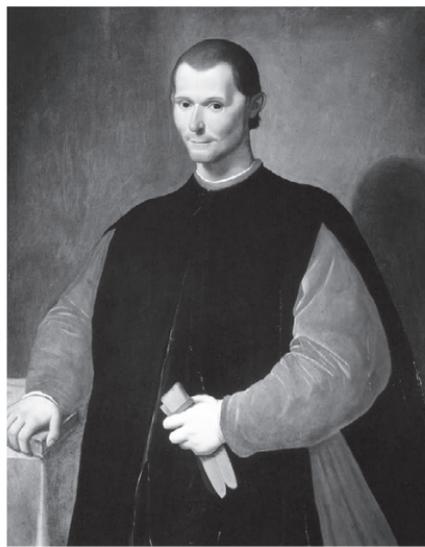
Не ждите слишком многого. Чем выше ожидания, тем выше вероятность сильного разочарования. И напротив, при заниженных ожиданиях человек получает куда больше, чем думал. Это не закон подлости, это закон психологии



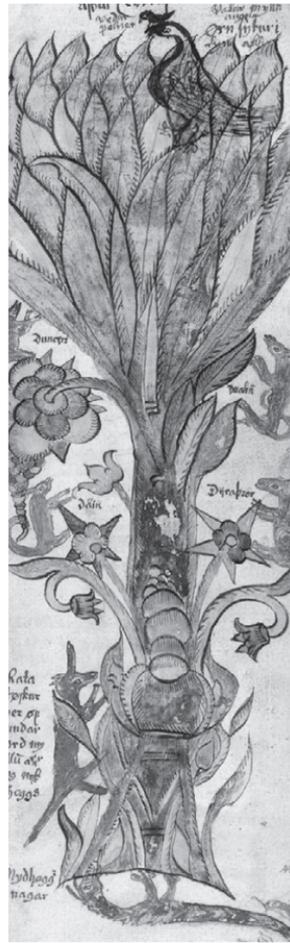
Эдип — древнегреческий царь, который, убив своего отца, женился на собственной матери. Все это было ему предсказано и совершилось, по сути, вопреки желанию самого Эдипа. Тем не менее за эти преступления он был наказан богами и собственным глубоким чувством вины. З. Фрейд ввел понятие «Эдипов комплекс», вдохновленный трагедией «Царь Эдип» Софокла



Нарциссизм психологи называют свойственную некоторым людям черту характера — чрезмерную самовлюбленность. Название восходит к древнегреческому мифу о юноше по имени Нарцисс, который влюбился в себя, увидев свое отражение в реке



Никколо Макиавелли (1469–1527) — итальянский государственный деятель и философ эпохи Возрождения, предполагаемый автор афоризма «Цель оправдывает средства». В психологии макиавеллизм называют свойственной личности стремление манипулировать другими людьми



Мировое Древо — один из самых известных архетипов. В аналитической психологии Юнга архетипы общих первообразов и идей являются содержанием коллективного бессознательного

10 САМЫХ ЗНАМЕНИТЫХ ПСИХОЛОГОВ

ЗИГМУНД ФРЕЙД (1856–1939)

Австрийский психолог, невролог, психиатр. Создатель теории психоанализа. Им впервые была разработана обоснованная трехкомпонентная теория личности, определены стадии психосексуального развития человека, описаны многие механизмы психологической защиты и проработаны психотерапевтические методики толкования сновидений и свободных ассоциаций.

Автор множества научных трудов, Фрейд оказал колоссальное влияние на медицину, социологию, антропологию, искусство и литературу XX века, его теории были прорывом в психологии и психиатрии, а методы лечения намного опережали свое время и остаются востребованными до сих пор.

КАРЛ ГУСТАВ ЮНГ (1875–1961)

Швейцарский философ и психиатр, основоположник одного из течений глубинной психологии, а именно аналитического. В работе с бессознательным пытался не только решить проблему детских страхов, но и исследовать память поколений, проводя параллели между мистикой, алхимией и психологией. Основной темой его работ было соотношение мышления и культуры, биологического и культурно-исторического факторов в развитии народов, разница в мировоззрении Востока и Запада, анализ мифов, сказаний и легенд. Соединение сознательного и бессознательного полагал источником культуры.

Развил теорию коллективного бессознательного, работал по методу свободных ассоциаций, толкования архетипических символов и образов. Ввел термины «интроверсия» и «экстраверсия», типологию характеров, главной задачей психотерапии считал помощь в реализации индивидуальности каждой личности.

АБРАХАМ МАСЛОУ (1908–1970)

Американский психолог, основатель направления гуманистической психологии. Теориям личности, построенным на основе психоанализа, данные для которых, как правило, собирались при диагностировании людей с определенными нарушениями или отклонениями, противопоставил теорию личности здорового, реализовавшегося человека.

Самая известная теория Маслоу — теория мотивации, из которой он вывел иерархию потребностей, более известную как пирамида Маслоу; во главу угла ставил потребность человека к самореализации.

ДЕЙЛ КАРНЕГИ (1888–1955)

Американский педагог, психолог и писатель. Стоял у истоков теории общения, но сделал основной упор на практическое применение научных разработок, создал собственную концепцию успешного общения и уникальную систему обучения навыкам коммуникации. Написал несколько книг по практической психологии, остающихся востребованными и по сей день. Самая известная из них «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей» (1936). Книга 10 лет была бестселлером, что стало абсолютным рекордом.

На основе личных разработок создал Институт человеческих отношений и ораторского искусства.

НУЖЕН ТАЙМ-АУТ

Даже если собеседник вам приятен, а тема беседы очень интересна, вы способны концентрировать внимание на разговоре от 7 до 10 минут. После этого внимание начинает ослабевать, мозгу требуется небольшой перерыв, чтобы уровень интереса снова вырос

*«90% наших забот касается того, что никогда не случится»
(М. Тэтчер)*

ЛЕГКИЙ ПУТЬ КОРОЧЕ

Человек способен сознательно менять свое поведение. Но чем сложнее выбранная модель, тем дольше времени она будет закрепляться до автоматического уровня. Если вы не занимались спортом, а теперь хотите включить гимнастику в режим дня, вам потребуется в полтора раза больше времени, чем тем людям, которые решили приобрести привычку есть за обедом фрукты

ИРВИН ЯЛОМ (РОД. 1931)

Современный американский психолог и психотерапевт. Представитель экзистенциальной психологии (одно из направлений гуманистической психологии). Методика его работы во многом опирается на психоанализ, но Ялом всегда был противником «терапии для всех», основанной на формальных диагнозах, без учета индивидуальности пациента. Считает, что для каждого человека с его уникальной историей и проблемами должна разрабатываться новая терапия, построенная на межличностных отношениях пациента и врача, взаимно открытых и откровенных.

Особенное внимание уделяет вопросу преодолению экзистенциального страха смерти.

КАРЕН ХОРНИ (1885–1952)

Американский психоаналитик, психолог. Представитель течения неофрейдизма. Исследовала воздействие культурной среды на невротическое поведение человека. По ее убеждениям, причиной возникновения любого невроза являются социальная среда и нарушения в человеческих отношениях. Классический же психоанализ полагает, что причины неврозов генетические и инстинктивные.

Хорни считала, что цель терапии — восстановление нормальных отношений между людьми, что позволит избавиться от невротических моделей и найти опору в самом себе.

ГЕРМАН РОРШАХ (1884–1922)

Швейцарский психолог, психиатр, автор теста исследования личности «Пятна Роршаха».

Талантливый художник, Роршах все-таки выбрал своей профессией медицину, а именно психиатрию. Изучал галлюцинации и родственные им явления, психоанализ, что в итоге привело к возникновению теории психодиагностики. В 1921 году вышел в свет знаменитый тест с таблицами в виде чернильных пятен.

Роршах считал психодиагностику ключом к познанию как личности, так и ее возможностей, серьезно работал в направлении объединения таких наук, как история, религия, психопатология и социология. Но ранняя смерть не позволила ему закончить целый ряд начатых научных разработок.

ЭРИК БЕРН (1910–1970)

Американский психолог и психиатр. Автор транзакционного и сценарного анализов. Положив в основу классическую теорию психоанализа, Берн заострил внимание на действиях, которые становятся опорой для межличностных отношений. Помимо явных и открытых мотиваций различал так называемые игры, в которые играют три эго-состояния человека: Взрослый, Родитель и Ребенок.

Все три состояния формируются в детстве, в процессе общения ребенка

Всегда ли ваши воспоминания истинны? Это не видеоролики, хранящиеся на жестком диске, которые мы можем воспроизвести по желанию. Каждый раз, вспоминая то или иное событие, человек задействует различные нейронные связи, включая в процесс и более позднюю информацию и пытаясь заполнить пробелы в памяти. Искажения будут еще сильнее, если вы вспоминаете яркое или драматическое событие: на вашу память будут влиять мощные эмоции

ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ

Если вы задали вопрос, а визави, вспоминая, смотрит вам прямо в глаза, очень велика вероятность того, что он вас обманет

«Не позволяйте шуму чужих мнений перебить ваш внутренний голос. И самое важное, имейте храбрость следовать своему сердцу и интуиции. Они каким-то образом уже знают то, кем вы хотите стать на самом деле. Всё остальное вторично»

(С. Джобс)

и родителей, дающих ему образы, примеры, образцы и антиобразцы поведения.

ЛЕВ СЕМЕНОВИЧ ВЫГОТСКИЙ (1896–1934)

Известный советский психолог, основатель культурно-исторической концепции развития высших психических функций человека, автор множества литературоведческих публикаций и работ по педологии и когнитивному развитию ребенка.

Различал низшие и высшие психические функции, первые полагал результатом биологической эволюции, вторые — результатом исторического развития общества.

В последние годы жизни много внимания уделял изучению соотношения мысли и речи, вместо диады сознание — поведение предложил триаду сознание — культура — поведение, став основоположником отечественной психолингвистики.

ЭРИХ ФРОММ (1900–1980)

Немецкий социолог, философ, социальный психолог, психоаналитик. Высоко оценивал классический психоанализ, однако утверждал, что он не дает ответа на вопрос, как жить и что делать. Предлагал рассматривать психоанализ как одну из естественных наук, а сам пытался сместить акцент с биологических мотивов поведения на

социальные факторы, включив в круг вопросов рассмотрения этику.

Главной моральной проблемой современного мира Фромм полагал безразличие человека к самому себе. А главной задачей гуманистического психоанализа — познание человеком правды о себе, определение психологических ориентиров, осознание нравственных проблем как основных, потому что человек — единственное существо, обладающее совестью.

Труды Фромма посвящены философским, этическим и социально-психологическим аспектам природы человека, вопросу о его месте в мире и смысле существования.

«Несчастливые эгоистичны, злы, несправедливы, жестоки и менее, чем глупцы, способны понимать друг друга. Не соединяет, а разъединяет людей несчастье...»

(А. П. Чехов)

40 ТЕРМИНОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПОДДЕРЖАТЬ РАЗГОВОР О ПСИХОЛОГИИ

Абстракция — отделение несущественных сторон, свойств и связей изучаемого объекта (предмета, явления) и выделение существенных, закономерных признаков, свойственных всему классу данных объектов.

Агнозия — нарушение зрительного, слухового или тактильного восприятия при сохранении чувствительности и сознания.

Агорафобия — боязнь открытого пространства.

Агрессия — мотивированное деструктивное поведение, идущее вразрез с принятыми социальными нормами, приносящее физический или моральный ущерб людям.

Амнезия — потеря памяти в результате травмы или заболевания головного мозга.

Афазия — нарушение речи. Людям, страдающим афазией, может быть трудно говорить, понимать речь, читать, писать и делать пересказы. Причина афазии всегда заключается в поражении головного мозга.

Аффект — эмоциональный процесс, интенсивный и кратковременный, сопровождается выраженной двигательной деятельностью и изменениями в работе внутренних органов.

Безусловный рефлекс — наследуемые врожденные реакции организма, возникающие неизменно на определенные воздействия, вне зависимости от условий возникновения и протекания реакций.

Вытеснение — один из механизмов психической защиты. Представляет собой мотивированное забывание или игнорирование неприятного факта, события, эмоции.

Галлюцинация — образ, возникающий в сознании человека при отсутствии внешнего раздражителя. Наблюдаются при сильной усталости, употреблении психотропных веществ и при некоторых психических заболеваниях.

Диссоциация — метод психологической защиты человека от непереносимых эмоций. При диссоциации события воспринимаются как происходящие не с самим индивидуумом, а с кем-то другим.

Идеальное «я» — человек, которым вы хотите стать. Его черты и характеристики основаны на ожиданиях со стороны общества, семьи, ровесников и могут очень сильно отличаться от настоящего, реального «я».

Иллюзия — искаженное восприятие реально существующего объекта или явления. Может возникать не только у больных, но и у психически здоровых людей (оптические, физические, физиологические иллюзии).

Катарсис — эмоциональная разрядка, уменьшающая тревогу, конфликт, фрустрацию, ведущая к лучшему пониманию самого себя и улучшению психического состояния человека.

Когнитивный диссонанс — психический дискомфорт, который испытывает человек, когда в его сознании сталкиваются конфликтующие представления: идеи, ценности, убеждения.

Коэффициент интеллекта (IQ) — количественная оценка уровня интеллекта человека, определяется путем тестирования.

Либи́до — одно из основных понятий психоанализа. Обозначает сексуальное желание или половой инстинкт. Термин используется при объяснении причин возникновения психических расстройств и неврозов.

Личность — человек как носитель каких-либо свойств, индивидуального начала, реализация которого происходит в контексте социальных отношений.

Мнемоника — набор специальных техник и приемов, облегчающих запоминание информации путем образования ассоциаций.

Мотивация — побуждение к действию, психофизиологический процесс, управляющий поведением человека.

Нарколе́псия — заболевание нервной системы, при котором человек подвержен дневным приступам непреодолимой сонливости.

Наследственность — совокупность природных свойств организма, полученных от предков.

Нейрон — клетка, являющаяся основной структурно-функциональной единицей нервной системы.

Память — способность сохранять в сознании и по желанию воспроизводить прежние впечатления и опыт, а также сам запас хранящихся в сознании впечатлений.

Паническая атака — необъяснимый, немотивированный впрямую, мучительный для человека приступ тяжелой тревоги, переходящей в страх и сопровождаемой различными соматическими проявлениями (нехватка дыхания, боль в груди, головокружение и т. д.).

Плацебо — безвредное вещество в виде лекарства, не имеющее лечебных свойств, проявляющее лечебный эффект за счет самовнушения пациента.

Проекция — механизм психологической защиты, при котором человек приписывает кому-либо или чему-либо свои мысли, чувства и мотивы, полагая, что он воспринял информацию извне, а не изнутри себя.

Психология — наука, изучающая процессы и закономерности психической деятельности.

Расстройство множественной личности (раздвоение личности, расщепление личности) — редкое психическое расстройство, при котором в одном теле «уживаются» несколько разных личностей, сменяющих одна другую. Личности могут иметь разный пол, возраст, темперамент и умственные способности, по-разному реагировать на одну и ту же ситуацию.

Свободные ассоциации — методика, применяемая в психоанализе при изучении бессознательного. Человек говорит обо всем, что приходит в голову, несмотря на то что его речь может показаться абсурдной или непристойной.

Сознание — свойство высшей нервной деятельности человека, способность мыслить, рассуждать и определять свое отношение к действительности.

Стереотип — устоявшееся, общепринятое отношение к событию, действию или поступку, без учета всех реальных факторов.

Структурализм — направление в психологии, изучающее структуру разума и анализирующее составляющие части познавательного процесса.

Темперамент — индивидуальные особенности человека, определяющие динамику его поведения и психических процессов. Эта структура заложена от рождения.

Толерантность — термин в социологии, обозначает терпимость к иному мировоззрению, образу жизни, обычаям и традициям.

Условный рефлекс — приобретенная реакция отдельного индивида на какой-либо раздражитель. Возникает в течение жизни и не закрепляется генетически.

Феромоны — название веществ, выделяемых некоторыми видами насекомых и животных. Служат для химической связи между особями, влияют на многие процессы социального поведения и размножения.

Фобия — иррациональный неконтролируемый страх в определенной ситуации.

Фрустрация — психическое состояние, возникающее при несоответствии желаний человека его возможностям, такая ситуация является в разной степени травмирующей для психики.

Центральная нервная система — основная часть нервной системы человека (и животных), состоит из нейронов и их отростков, к ЦНС относятся головной и спинной мозг.

ЛИТЕРАТУРА И ДРУГИЕ ИСТОЧНИКИ

1. *Аристотель*. О душе. — СПб.: Питер, 2002.
2. *Аткинсон Р. Л., Аткинсон Р. С., Смит Э. Е., Бем Д. Дж. и др.* Введение в психологию. — М.: Прайм-Еврознак, 2003.
3. *Выготский Л. С.* Психология. — М.: Эксмо-Пресс, 2000.
4. *Годфрид М.* Психология и психиатрия: Терминологический словарь. 4-е изд. — СПб.: Питер, 2003.
5. *Гуревич П. С.* Психология: Учебник. — М.: Юнити-Дана, 2012.
6. *Ждан А. Н.* История психологии: Учебник. — М.: МГУ, 1990.
7. *Карнеги Д.* Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. — М.: Прогресс; Красноярск: Красноярское кн. изд-во, 1989.
8. *Леви В. Л.* Приручение страха. — М.: Метафора, 2003.
9. *Марцинковская Т. Д.* История психологии. — М.: Academia, 2004.
10. *Маслоу А. Х.* Мотивация и личность. — СПб.: Питер, 2011.
11. *Мэй Р., Маслоу А., Роджерс К., Олпорт Г.* Экзистенциальная психология: к изучению дисциплины. — Львов: Инициатива; М.: Институт общегуманитарных исследований, 2005.
12. *Немов Р. С.* Психология: В 3 кн.: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. 4-е изд. — М.: ГИЦ ВЛАДОС, 2002.
13. Психология развития: Учебник для студентов психологических вузов. — М.: Academia, 2001.
14. *Фрейд З.* Введение в психоанализ. — СПб.: Лениздат, 2012.
15. *Фрейд З.* Толкование сновидений. — М.: Эксмо, 2013.
16. *Экман П.* Психология лжи. — СПб.: Питер, 2001.
17. *Ярошевский М. Г.* История психологии от Античности до середины XX века. — М.: Academia, 1996.
18. *Ярошевский М. Г.* Психология в XX столетии: Теоретические проблемы развития психологической науки. 2-е изд., доп. — М.: Политиздат, 1974.
19. <http://psycheforum.ru/>.
20. <http://psychology.net.ru/talk/>.
21. <http://www.krugosvet.ru/>.

Психология — наука, с которой сталкиваются все и которую стремятся познать многие. Человек любопытен и день за днем продолжает разгадывать тайны окружающего его мира. Но самая большая и самая пока не изведенная тайна находится внутри нас самих.

- ПОЧЕМУ СЕРДИМСЯ, РАДУЕМСЯ ИЛИ СТРАДАЕМ?
- КАК МЫ СЛЫШИМ, ЧУВСТВУЕМ, ДУМАЕМ?
- ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ПОКАЗЫВАЕТ IQ?
- МЕТОДИКИ, НАПРАВЛЕНИЯ И КОНЦЕПЦИИ
- ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ И ТЕСТЫ
- БИОГРАФИИ И ЦИТАТЫ ЗНАМЕНИТЫХ ПСИХОЛОГОВ

ОБ ЭТОМ И МНОГОМ ДРУГОМ В КОМПАКТНОМ И СОДЕРЖАТЕЛЬНОМ СПРАВОЧНИКЕ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ВСЕ УСПЕТЬ.

ЗАДАЧА СЕРИИ «ЭНЦИКЛОПЕДИЯ БЫСТРЫХ ЗНАНИЙ» — рассказать просто, коротко и увлекательно о сложном. Книги послужат отличным источником базовых знаний и донесут общее понимание основных терминов и ключевых моментов в различных областях. Книги будут интересны читателям всех возрастов, решившим расширить свои знания в той или иной области и сделать это в быстрой и увлекательной форме.

ISBN 978-5-699-79794-3



9 785699 797943 >

