

Библиотека
психологии
и консультирования

С.В. Петрушин

Мастерская психологического консультирования



Библиотека психотерапии и консультирования
под редакцией профессора В. В. Макарова

Сергей Петрушин

**Мастерская психологического
консультирования**

«Когито-Центр»

2003

УДК 616.89
ББК 56.13

Петрушин С. В.

Мастерская психологического консультирования /
С. В. Петрушин — «Когито-Центр», 2003 — (Библиотека
психотерапии и консультирования под редакцией профессора В. В.
Макарова)

«Психолог-консультант – это специалист, оказывающий помощь в решении психологических проблем. Чтобы этому научиться, мы должны знать ответы на, как минимум, четыре вопроса: Что такое психика? Что такое проблема? Что такое помощь? Кто такой психолог?Эту книгу можно рассматривать как некоторые этюды на ту или иную тему, связанную с моим представлением о работе практического психолога. Сама книга структурируется следующим образом. Сначала, в сжатом виде, я излагаю краткую программу своей Психологической Мастерской. Затем эта программа более подробно рассматривается в четырех разделах книги. В некоторых из них я даю описание упражнений по тренировке описанных профессиональных умений. В качестве следующих блоков включены иллюстрации нескольких репортажей со встреч в Психологической Мастерской и фрагменты своих консультационных бесед. В заключение я рассматриваю некоторые базовые психотерапевтические методы, которые мы применяем.Сложность выполнения роли психолога прежде всего в том, что это самостоятельный и несводимый к другим вид деятельности. Это отношения совершенно непохожие на то, с чем обычно сталкивается человек в своей жизни. Их суть, на мой взгляд, – помочь человеку встретиться с собой. Профессионализм психолога заключается в поддержании себя как «зеркала» субъективной реальности клиента.

УДК 616.89
ББК 56.13

© Петрушин С. В., 2003

© Когито-Центр, 2003

Содержание

От автора	7
Слово к серьезному читателю!	9
Вступление Краткая программа Психологической Мастерской	10
Петрушина С	
Что такое психика?	11
Что такое проблема?	12
Что такое помощь?	13
Кто такой психолог?	14
Что такое психика?	15
Житейская и практическая психология	15
Не в деньгах счастье, а в отношении к ним	16
О сумасшедших и художниках	18
Тело психики	20
Психическая инфекция	22
Структура психики (почти по Фрейду)	23
Сознание и бессознательное. В чем разница?	25
Два уровня общения	27
Что делать со страхами?	28
Откуда берутся психологические проблемы?	29
Что такое невротизация, или Почему внешне успешный человек	29
чувствует себя несчастным	
Почему я все время опаздываю?	32
Двуслойность проблемы	34
Проблема как «слепое пятно»	35
Можно ли из двух зол выбрать что-то хорошее	36
Когда человек недоволен собой	37
Личность и сущность	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

С. В. Петрушин
Мастерская психологического
консультирования

© С.В. Петрушин, 2003

© ПЕР СЭ, оригинал-макет, оформление, 2003

От автора

Сначала о названии книги – «Мастерская психологического консультирования». Я работаю преподавателем на кафедре психологии Казанского государственного университета. В мои обязанности входит участие в подготовке будущих психологов-профессионалов. Через несколько лет работы традиционный лекционно-семинарский жанр стал вызывать у меня нарастающее чувство неудовлетворенности. Теоретические знания студенты получают, а практические умения посредством лекции передать невозможно. Мне стало понятно, что нужны какие-то более эффективные формы подготовки психологов для их профессиональной практики. На чем же они могут основываться?

Я стал вспоминать, как сам стал психологом, где и каким образом этому учился. Обнаружилась поразительная вещь: оказывается, самые главные профессиональные секреты я узнал не в официальной учебной обстановке, а в личном общении со специалистами. Это могло произойти совершенно неожиданно и где угодно – за обеденным столом во время чаепития, на совместной прогулке, при проводах на вокзале, в загородной вылазке и т. д. Значит, решил я, основой новой формы обучения должно стать абсолютно неформальное общение.

Параллельно у меня стали возникать образы подготовки специалистов творческой профессии. Как обучались, например, художники? Они шли в подмастерья, начинали просто жить рядом с учителем, которого для себя выбрали, помогали ему по хозяйству, наблюдали за его работой, входили в его жизненный ритм. У актеров основное обучение также строится через персональные мастер-классы. Кроме этого, у меня был личный опыт такой подготовки. В начале своей карьеры я работал архитектором в архитектурной мастерской.

Кроме этого, у меня был знакомства с некоторыми духовными традициями. Меня привлекал заложенный в них огромный объем знаний о Человеке, который хотелось перевести и на язык психологии. Я обнаружил, что знания любой традиции возможно передать только устным путем и при установлении между передающим и принимающим особого типа отношений: Мастер – Ученик.

Я решил соединить эти три компонента. В итоге получилась «Психологическая Мастерская», где *обучение происходит через совместное проживание с более квалифицированным специалистом (Мастером) в ограниченный период в условиях неформального общения.*

Сегодня, после нескольких лет работы нашей Психологической Мастерской, я уже могу выделить сложившиеся за это время принципы ее работы.

Прежде всего это касается полной добровольности участия. Ни у кого из участников нет никаких обязательств по поводу прихода и ухода, если это не специально организуемая учебная ситуация, типа тренинга. Сценарий встречи заранее также не составляется. В Мастерской может происходить и показательная консультация, и чаепитие, и обсуждение личных проблем, и учебные упражнения, и молчаливое общение, и празднование чьего-то дня рождения, и танцевальная вечеринка и т. д. Главное – это атмосфера свободного общения и психологического творчества.

Следующее условие касается критерия выбора учениками своего Мастера. Он только один и заключается в эмоциональном притяжении, то есть в безотчетной и необоснованной рационально симпатии к нему. На мой взгляд, обучаться в Мастерской – значит, войти в положительно окрашенные отношения с Мастером.

Немаловажно, чтобы само помещение Мастерской было за пределами учебного заведения. Это связано с тем, что график работы Мастерской должен оставаться свободным. Например, занятие затянулось, а уже время позднее. Или устраивается ночной марафон. В

официальном учреждении это невозможно, там всегда есть определенные временные и пространственные ограничения.

В результате наших совместных занятий стали возникать тексты, которые, после долгих колебаний (которые испытываю и сейчас), я решился опубликовать. Мои сомнения касались того, что наши встречи – это речевой жанр, который трудно передать через текст. При их прочтении вы сможете обратить внимание на повторы, незавершенность кое-каких положений, отсутствие жесткой структурированности материала и, конечно, крайний субъективизм суждений. В конце концов я решил оставить эту некоторую «непричесанность» в изложении для большей иллюстративности событий в нашей Мастерской.

Эти тексты можно рассматривать как некоторые этюды на ту или иную тему, связанную с моим представлением о работе практического психолога. Сама книга структурируется следующим образом. Сначала в сжатом виде я излагаю краткую программу своей Психологической Мастерской. Затем эта программа более подробно рассматривается в четырех разделах книги. В некоторых из них я даю описание упражнений по тренировке тех или иных описанных профессиональных умений. В качестве следующих блоков я решил включить иллюстрации несколько репортажей со встреч в Мастерской и фрагменты своих консультационных бесед. В заключение я рассматриваю некоторые базовые психотерапевтические методы, которые мы применяем.

Если материалы этой книги покажутся еще кому-то интересными и полезными, то я буду очень рад. И хотя в заглавии указан лишь один автор, я глубоко благодарен тем людям, чьи идеи представлены в моей книге. Каждый из этих специалистов внес вклад не только в развитие моего представления о психологическом консультировании, но и оказал серьезное влияние на мой жизненный путь. Особо я хочу выделить следующих Мастеров. Это Евгений Кунин, встреча с которым помогла мне войти в пространство практической психологии. Я использовал его разработки в области профессионального общения, особенно выделения реального и виртуального уровней в диалоге. Книги и личное общение с Игорем Калинаускасом позволили мне познакомиться с идеями развития сущности, пространственного общения, важности профессионального самосознания, инструментального подхода. Огромная признательность Виргинии Калинаускене, без которой многое важное в моей жизни могло не состояться. И, конечно, благодарность всем участникам наших встреч в Психологической Мастерской. Именно благодаря вам появилась эта книга. Спасибо вам.

Слово к серьезному читателю!

В наше время выходит большое количество психологической литературы. Чтобы не разочаровать некоторых читателей и не заставлять их сожалеть о зря потраченном на чтение этой книги времени, я хочу сразу предупредить о следующем. В этой книге не предлагается никакого нового психологического знания. Все, что в ней будет описываться, давно открыто и сделано другими психологами. Кроме этого, данная книга несколько ненаучна. У научного психолога будет много нареканий в адрес автора, и это будет совершенно справедливо. И, наконец, прочитав ее, вы ничему не научитесь! К сожалению, это так.

Можете смело ставить эту книгу обратно на место. Не прочитав ее, вы ничего не потеряете.

Вступление Краткая программа Психологической Мастерской Петрушина С

Практический психолог – это специалист, оказывающий помощь в решении психологических проблем. Чтобы этому научиться, мы должны знать ответы на, как минимум, четыре вопроса:

- **Что такое психика?**
- **Что такое проблема?**
- **Что такое помощь?**
- **Кто такой психолог?**

Что такое психика?

С одной стороны, это нечто очевидное и само собой разумеющееся. А с другой – очень туманное и расплывчатое. Самое простое определение психики можно изложить следующим образом.

Психика – это субъективное отражение объективной реальности. Из этого простого определения вытекают важные следствия:

- не существует «правильного» восприятия реальности;
- наше восприятие реальности и реальность сама по себе – это не одно и то же;
- человек не может объективно оценивать реальность, так как он по своей природе субъективен;
- любое описание реальности, пусть даже самое фантастическое, соответствует какой-то ее части;
- взятые все вместе различные описания реальности не могут ее исчерпать;
- полное взаимопонимание невозможно, а одиночество всегда неизбежно;
- какой человек, такие ситуации на него и идут;
- ссылки на внешние обстоятельства являются отрицанием психики;
- то, каким человек видит мир, говорит не о мире, а о нем самом.

Что такое проблема?

Чаще всего то, что человек называет проблемой, ею не является. Приход к психологу обозначает, что человек не понимает или не хочет понимать (а это одно и то же) сути своей проблемы.

Обычно «проблема» формулируется человеком в терминах внешнего по отношению к нему мира: «У меня нет денег, здоровье пошатнулось, муж изменил, ребенок отбился от рук и т. п.». Человек считает, что страдания ему причиняет окружающий мир, не осознавая, что к происходящему в своей жизни он тоже имеет непосредственное отношение. Внешние события являются следствиями внутренних причин. Когда человек начинает путать следствия с причиной, он вообще делает свою проблему неразрешимой.

Проблема – это не то, что происходит с человеком, а то, как он к этому относится.

- *объективных оснований для психологических проблем не существует;*
- *психологическая проблема заключается не в ситуации, а в способе ее восприятия человеком;*
- *внешние обстоятельства – это следствия, а не причины поведения человека;*
- *проблема – это жесткое и фиксированное восприятие ситуации;*
- *проблема – это когда всего два варианта решения и оба плохие.*

Что такое помощь?

Если согласиться, что человек сам источник своих проблем, то решить их можно, работая прежде всего с ним. Но представление клиента о том, что такое помощь, сильно отличается от действительно психологической помощи. Чаще всего человек ожидает, что психолог будет занимать ту или иную роль:

- *решит проблему за него («Избавитель»);*
- *даст умный совет («Авторитет»);*
- *пожалеет и посочувствует («Хороший человек»);*
- *видит клиента насквозь и знает, что тому надо для счастья («Волшебник»);*
- *поставит диагноз и выпишет лекарство («Доктор»);*
- *осудит и вынесет суровый приговор тем, кто его обижает («Судья»).*

Помощь – это активизация внутренних ресурсов человека для того, чтобы он сам мог справиться со своей проблемой.

Кто такой психолог?

От психолога требуется лишь одно качество – уметь оказывать психологическую помощь. Идеальный психолог – никакой, то есть разный. Он такой, каким надо быть, чтобы помочь: грубым и спокойным, агрессивным и ласковым, скучным и эмоциональным и т. д. Все зависит от того, насколько это поможет в работе.

Психолог – это не человек, а «инструмент» для решения психологических проблем.

Из этого следует:

• психолог вступает с клиентом в «инструментальные», а не в «человеческие» отношения;

• психолог общается с клиентом за деньги;

• у психолога нет проблем, ему ничего не надо от клиента;

• психолог не «дружит» с клиентом;

• психолог не консультирует родных и близких;

• психолог может работать, не болея, не уставая, не «сгорая».

Что такое психика?

Житейская и практическая психология

Сегодня можно выделить два подхода к рассмотрению психологии. Одним из них, научным, занимаются специалисты-психологи. В него входят академическая, прикладная и практическая психология. Продукт академической и прикладной психологии – исследование проблемы с последующими рекомендациями по их решению, практической – воздействие с целью решения психологической проблемы.

Другой подход – так называемая житейская психология. Представления о ней формируются на основе повседневного общения с другими людьми. Обычно в глубине души почти каждый человек считает, что уж в психологии людей он разбирается. Кроме этого, многие уверены, что эта житейская психология по сравнению с научной более верная. Есть в области житейской психологии и свои специалисты. Они всегда могут выслушать вас, посочувствовать и дать ценный совет, основанный на своем богатом жизненном опыте. Такой человек знает ответы на все вопросы – разводиться вам или нет, увольняться с работы или продолжать конфликтовать, как избегать семейных ссор и вообще каким надо быть.

В чем же основное отличие житейской психологии от научной? Дело не только в том, что житейская психология основана на индивидуальном единичном опыте, а научно-практическая на «обобщенном знании по предмету». Житейская психология попросту отрицает наличие психики, так как в своих выводах опирается только на видимый уровень. Главным фактором поведения людей в ней считаются так называемые объективные обстоятельства. Например: «Я расстроена, потому что на меня накричали в троллейбусе», «Мне тоскливо оттого, что у меня почти не осталось денег», «Они разошлись из-за того, что она ему стала изменять» и т. д. Анализ любой жизненной ситуации и поиск выхода из нее проводится на этом «объективном» уровне. И сами люди начинают воспринимать себя и других как объекты. Суть житейской психологии в том, чтобы объяснить проблему через внешние обстоятельства, а решить ее надо, соответственно, через изменение этих внешних факторов.

Научная психология считает наоборот: внешние обстоятельства жизни человека являются следствием внутренних психологических причин. Поэтому если человек хочет разобраться в своей жизни, то ему надо сначала познакомиться с особенностями своей психики. Психолог работает в невидимом субъективном мире, который от этого не менее реален, чем объективный. На этом уровне другая логика. Но, с точки зрения житейской психологии психолог – это, в худшем случае, какой-то шарлатан или, в лучшем, маг и волшебник. Он работает с тем, чего нет «на самом деле».

Как сделать перестановку на видимом уровне – это легко и понятно (например, передвинуть стул). Чаще всего люди именно этим и занимаются. Иногда приходится удивляться, какое огромное количество энергии люди тратят на борьбу с внешними обстоятельствами! А вот как сделать изменения на невидимом уровне? Здесь уже может потребоваться квалифицированная психологическая помощь. Но это будет тогда такое событие! Передвинув невидимый стул, мы получим массу следствий. Даже небольшая перестановка на невидимом уровне ведет к серьезным жизненным перестройкам.

Не в деньгах счастье, а в отношении к ним

Что человеку надо для полного счастья? Обычно дают следующие ответы: деньги, дом, работа, здоровье, семья и т. д. Все эти ответы правильные и в то же время неверные. Я знал людей, имеющих все вышеперечисленное, но счастливыми они себя от этого не чувствовали. Как был знаком и с людьми, не имеющими многого из этого списка, но чувствующими себя прекрасно.

На мой взгляд, это гигантское заблуждение, что счастье напрямую зависит от внешнего мира. Счастье возникает не оттого, что дает человеку внешний мир, а как сам человек к этому относится. Например, для одного выигрыш в лотерею будет счастьем, а для другого тяжелой нагрузкой. Есть даже объективные исследования, проводившиеся за рубежом: отслеживали изменения в жизни людей, получивших большой выигрыш. Оказалось, что уже через полгода три четверти (!) таких удачливых людей чувствовали себя даже более несчастными, чем они были до этого. Если они пытались поменять свое жилье на более дорогое, в престижном районе, то сталкивались с более чем прохладным отношением со стороны соседей. На работе чаще возникали конфликты с сослуживцами, которые начинали более критично относиться к везунчикам. Но настоящие проблемы начинались в отношениях с родственниками и близкими приятелями. Кто-то откровенно завидовал, кто-то просил денег в долг, возникали давно забытые племянники, реальные и мифические родные с жалобами на судьбу, требованием помощи и участия. Вместо ожидаемого безоблачного счастья человек начинал ненавидеть свой выигрыш и нередко избавлялся от него самым примитивным способом, проиграв в казино или вложив в провальные акции.

Прямой зеркальной зависимости между объективным и субъективным миром нет. К счастью или несчастью, но это факт – события объективного мира не влияют на человека автоматически, как нажатие кнопки, а преломляются и получают его ту или иную субъективную оценку. То, через что они преломляются, – это и есть **психика** человека. Отсюда вытекает базовый закон психологической помощи: **для человека важно не то, что с ним происходит, а то, как он к этому относится.**

Образно говоря, можно представить психику, как некоторую прослойку между человеком и окружающим его миром, контактную границу. Суть психики – в субъективном отражении объективной реальности. Отсюда вытекает простая мысль, что каждый человек воспринимает мир по-своему. То есть человек по своей природе всегда субъективен и, в принципе, не может быть объективным. Он может видеть мир не иначе, чем только через себя. **По тому, как человек описывает мир, мы можем сделать вывод не о мире, а лишь о психике того, кто это делает!**

Например: с улицы домой принесли бездомного, жалобно мяукающего котенка. Голодный человек сразу скажет, что пушистый гость хочет есть. Тот, кого мучает жажда, вероятнее всего предложит напоить пришельца. Имеющий проблемы со здоровьем предположит, что у малыша что-то болит.

На этом основывается самый простой способ самопознания. Как узнать, что есть во мне? Надо посмотреть на окружающих. Все, что я в них вижу, это все мое. Если я вокруг замечаю лишь жадность, или холодность, или агрессивность – значит, это есть и во мне. Если бы во мне этого не было, то мне нечем было это увидеть в других. «Скажи мне, кто твой друг (враг), и я скажу, кто ты». Основная идея проективных тестов построена именно на этом. Человеку показывают кляксу и спрашивают, что она напоминает. О чем он может рассказать? Конечно, только о себе. Нарисуйте «несуществующее животное», и вы увидите свой автопортрет. К сожалению или к счастью, но человеку невозможно увидеть объективную реальность как таковую. У каждого есть свое уникальное и неповторимое отражение мира.

Если каждый человек воспринимает реальность субъективно, то, как может существовать совместная деятельность? Предположительно, там, где люди встречаются, их картины мира «пересекаются». Это согласованное виденье реальности называется социальной частью психики. На этом социальном уровне люди «договорились» между собой, как «надо» воспринимать реальность. Одними эта договоренность выполняется легче, другими – тяжелее, третьи никак не могут этому научиться. То есть в психике можно выделить социальную (конвенциональную) и уникальную (субъективную) части.

Соответственно, в изучении психики можно обозначить три направления: **психология, психотерапия и психиатрия**. Клиентами таких специалистов являются **нормальный человек, невротик и сумасшедший**. У сумасшедшего восприятие реальности никак не совпадает с общепринятым. Невротик от нормального человека отличается тем, что хотя он согласен по поводу реальности, но никак не может быть счастливым, так как не принимает ее (свою внешность, свой характер, окружающих людей, окружающую действительность и т. д.). Он не может быть счастлив, так как реальность не соответствует его требованиям. Далее, в тексте, под невротиком я буду понимать просто несчастного человека.

Говоря о том, что психика является отражением реальности, уместно задать вопрос: а что же такое реальность «на самом деле»? Самая научно обоснованная на сегодня картина мира заключается в том, что мир – это пространство. Все состоит из одного и того же, и на самом деле твердых объектов не существует. Мы же, глядя на окружающее пространство, видим все совершенно по-другому. Как мне согласиться, что стол, на котором я сейчас пишу, – пространство?

Если уж в реальности не существует объектов, то тем более не существует и объективных проблем! Так называемые объективные проблемы заключаются лишь в нашем способе отражения реальности. Психолог в отличие от клиента может быть внутренне спокоен – на самом деле **реальных проблем нет**. Проблема заключается не в ситуации, а в способе ее восприятия. Психологическая проблема является следствием жестко фиксированного взгляда на жизнь. Помочь человеку изменить способ отражения реальности, посмотреть на нее под другим углом – это и есть путь решения психологической проблемы.

О сумасшедших и художниках

Чем отличается сумасшедший от нормальных людей? Одно из отличий в том, что его взгляд на мир не согласован с мнением большинства. Соответственно, психиатр является специалистом по вхождению в другую реальность. Что вы сделаете, если к вам придет приятель и будет утверждать, что по нему постоянно бегают маленькие зеленые человечки, а он пытается их сбросить? Скорее всего, вы начнете его убеждать в их отсутствии. И это будет вашей ошибкой. То, что вы их не видите, не значит, что их нет. Это только ухудшит ваше общение и создаст психологический барьер между вами. Ваш знакомый решит, что раз не видите очевидного (для него), значит, вы сами сумасшедший. Грамотный же психиатр скажет: «А что вы их на меня сбрасываете!» (ну как в известном анекдоте), чем сразу же вызовет доверие со стороны этого человека. «Вот, хоть один нормальный человек», – подумает он.

Но не спешите отделять себя от сумасшедших людей. Помимо социальной части (то есть согласованной с другими) в нашей психике есть и уникальное. Поэтому можно сказать, что каждый человек по-своему сумасшедший. Не верите? Можно провести мысленный эксперимент. Представьте, какой будет фильм, если вас снять скрытой камерой, когда вы один дома и вас никто не видит. А потом это показать психиатру. Думаю, диагноз будет суров. Наше отличие от сумасшедших лишь в том, что мы умеем в присутствии другого человека прятать эту свою уникальную часть и вести себя понятным образом. А сумасшедшие не могут различать социальное и уникальное и на этом «прокалываются». **У них плохо получается быть понятными.** То есть они постоянно нарушают принятые в обществе договоренности. Поэтому общество старается изолировать таких людей. А «лечение» сводится к тому, чтобы научить их скрывать от других свой взгляд на мир. Огромное количество анекдотов этому и посвящено.

Есть некоторое сходство сумасшедших и художников. Оно заключается в том, что и те, и другие открыто проявляют остальным свой уникальный психологический мир. Но их творения имеют одну лишь разницу – произведения гения мы как-то еще можем понять (пусть не сразу), а сумасшедшего нет (хотя оно тоже имеет для автора свой глубокий смысл). Впрочем, гениальные сумасшедшие тоже, кажется, встречаются.

Однажды мой знакомый принес мне толстую тетрадь, испещренную формулами и расчетами. Он сказал, что ему удалось сделать великое открытие, которое спасет мир. Я честно пытался хотя бы прочитать его работу, без претензий на то, чтобы понять и осмыслить. У меня ничего не вышло. Через неделю моего знакомого забрали в «психушку» с диагнозом «шизофрения». Иногда я думаю, может, там действительно было открытие? Увы, то, что он сотворил, никак нельзя было расшифровать и применить на практике. Но, может быть, это моя ограниченность?

Почему мы так пугаемся сумасшедших? Потому что они затрагивают самый сильный страх человека – это страх перед непонятным. Они непонятны! Поэтому все мы так стараемся быть понятными другим людям? Чтобы не подумали про нас, что мы ... «того». Художники – это те, кто может находиться на грани двух миров (непонятного и понятного, уникального и социального) и обогащать их. Настоящий художник – это прежде всего смелый человек. Вывернуться наизнанку и выставить для других свою неповторимость и непохожесть – это очень страшно. Вдруг не поймут и решат, что я сумасшедший? Но этой безумной открытостью и отличается подлинное искусство от подделок.

Кстати, «непонятность» может явиться сильнейшим психологическим оружием. Если вы хотите, чтобы от вас «отстали» неприятные люди – сделайте что-нибудь непонятное. Можете проверить на практике. Например, идя со своим знакомым, два раза присядьте и три раза повернитесь вокруг своей оси. А затем как ни в чем ни бывало продолжайте разговор. Скорее

всего, у вашего знакомого будет легкий шок. Он не отстанет от вас, пока вы не объясните, зачем вы это сделали! А если вы это еще повторите, то он постарается от вас поскорей ретироваться.

Знакомый следователь мне рассказывал, как этот прием – «Сделай непонятное» – здорово помог одной девушке. Однажды она шла домой. Было темно, и, проходя через школьный стадион, она подверглась нападению мужчины. Он был гораздо сильнее, но после того, как она крикнула ему одно слово, тут же убежал. На первый взгляд, невероятная история. Какое слово могло так напугать возбужденного мужчину? А дело было в следующем. В момент нападения девушка собралась закричать о помощи, но от сильного волнения забыла слова. И она закричала единственное слово, которое вспомнила. Это слово было: ... «Ура!». Она себя повела как сумасшедшая, и это ее спасло.

Если во время консультации у вас возникает подозрение на «ненормальность» клиента, то лучше всего отправить его к знакомому психиатру. Психолог работает с людьми, у которых так называемая нормальная, то есть согласованная с другими людьми картина мира. А если человек живет в иной реальности, то ваши слова будут искажаться и результат может быть непредсказуем.

Одним из экспресс-методов для выявления «ненормальности» является «Тест пиктограмм». Надо попросить нарисовать 8-10 рисунков-символов на 4–5 конкретных и абстрактных тем. Например, конкретные: дерево, облако, дом, мост; абстрактные: дружба, борьба, смирение, любовь. При интерпретации особо обратить внимание на абстрактные темы. У «нормальных» будут использоваться общепринятые символы. Если это любовь, то соединенные руки, два человечка, сердечко со стрелой и т. д. Если человек изображает любовь в виде квадрата или нескольких треугольников, то это может быть поводом провести более углубленное тестирование по специальным методикам.

Тело психики

По аналогии с физическим телом, можно говорить о наличии у человека **психического тела**. Физическое и психическое тело определенным образом взаимосвязаны между собой. Если что-то случается с одним из них, это немедленно отражается на другом. Врачи и психологи представляют собой две крайности по отношению к приоритету одного над другим. Если человек болеет, то, с точки зрения медиков, лечить надо тело. Психологи склонны считать, что болезни являются следствием проблем в психике.

Так или иначе любой физический симптом несет информацию о психологической проблеме. Скрытое желание человека, не найдя выхода в объективную реальность, начинает использовать его тело как часть этой реальности и проявляться в нем. С другой стороны, даже незначительная пластическая операция может вызвать серьезные изменения в психике человека. Несколько лет назад юристы в одной стране работали с необычным иском, который подала клиентка одного из центров пластической хирургии. После операции по исправлению формы носа она перестала узнавать себя в зеркале. При этом, по мнению как специалистов, так и независимых наблюдателей, операция была успешной и женщина стала физически более привлекательной. Однако в течение нескольких месяцев после операции она чувствовала себя все хуже, настроение падало, началась депрессия. Ей казалось, что с изменением внешности что-то стало неувлимо меняться в ней самой, она стала чужим человеком сама себе. Хирургов она обвиняла в том, что они «не предупредили, что она станет другим человеком».

Так же, как и у физического тела есть определенные физические потребности (в пище, в воде), существуют и психические потребности. К ним можно отнести потребность в признании, близости, любви и т. д. Психически здоровый человек – это тот, кто осознает свои потребности и реализует их. С этой точки зрения счастье как переживание возникает в момент удовлетворения потребности. Но счастье не бывает постоянным. Вслед за удовлетворенной потребностью возникает следующая и т. д. Если же человек какое-то желание игнорирует, то оно «застревает» и препятствует исполнению следующих. Чем бы человек ни занимался, неудовлетворенное желание не дает быть ему полностью счастливым.

Понятно, что когда у человека ущемляются физические желания, то он начинает страдать. Но то же самое происходит при блокировании психического желания. Только в отличие от физических потребностей эти вытесненные желания не всегда осознаются самим человеком, так как они могут противоречить существующим моральным нормам данного общества. Это все равно, что мучиться, например, жаждой, но думать, что пить неприлично. Чего только человек не испробует, чтобы избавиться от этого страдания. Но, не зная причины, избавиться от него будет сложно. Человек чувствует, что он что-то хочет, но не может понять что.

Возникает ситуация, когда человек, чтобы хоть как-то успокоить себя, придумывает, что бы он мог хотеть. О настоящем желании он не догадывается, но думает, что знает. Достигает то одной, то другой цели, но чувство неудовлетворенности остается. Делает третье – опять не то. Состояние, когда старые, скрытые, но сильные желания (например, детские) мешают существующему взрослому поведению, называется невротическим. **Невротик – это человек, у которого психическая потребность ущемлена, но он не знает какая.** В основе невроза лежит сильное скрытое желание и более сильный внутренний запрет на его осознание. Без специальных психологических процедур и в одиночку до этих скрытых желаний добраться очень трудно.

Эта задача в разных психологических школах по-разному решается. Психоаналитический подход больше ориентирован на последовательное расширение человеком границ осознания себя через воспоминания о своей прожитой жизни. Например, любовь мужчины к матери диктует выбор партнерши по браку, похожей на мать. Фрейд считал, что человек, вспомнив-

ший свое детство, выздоравливает. В гештальт-подходе акцент делается на выявление скрытого желания в поведении человека «в настоящем». Например, во время разговора человек машинально покачивает ногой. Психолог может обратить на это внимание и попросить усилить это движение. Человек может обнаружить, что при усилении это движение становится похожим на пинок. Таким образом, он может осознать свое скрытое агрессивное желание в адрес психолога. Поняв и проявив его, клиент освобождается от своей раздвоенности, и разговор с психологом становится более эффективным.

Почему для помощи обязательно нужен психолог? Потому что в одиночку психическое тело, так же как и физическое, невозможно увидеть целиком. Если у меня на спине что-то выросло, то я могу очень долго гадать – что же там такое? Может, оно похоже на то, на се... Часто самоанализ, на практике являющийся «само-копанием», очень похож на такое думанье. Конечно, это может занимать много времени, но скорее человек окончательно запутается, чем решит свою проблему. Чтобы увидеть себя со спины – нужно зеркало. Глядя в отражение, я уже точно буду знать, что у меня там появилось. **Чтобы увидеть психическое тело – нужно психическое «зеркало». И этим зеркалом может быть только другой человек.** Профессию, в которую входит специальное для этой роли обучение, называют «психолог». Именно он дает возможность человеку увидеть себя «со спины».

Поэтому задача психолога при консультации не в том, чтобы понять проблему или узнать нечто о клиенте и потом ему эту новость сообщить. Психолог не телепат и не ясновидящий, и уж тем более не следователь. Роль психолога – это «говорящее зеркало» («Свет мой, зеркальце, скажи»).

Психическая инфекция

Если использовать метафору о психическом теле, то можно предположить наличие и **«психической инфекции»**. Вот один из примеров. Как то раз на мое занятие пришел мужчина и сказал, что хочет научиться брать энергию из космоса. Когда я его спросил, а откуда он сейчас ее берет, он сказал: «От матери, но я этого не хочу». На вопрос: «А как вы об этом узнали?» – он ответил: «Мне жена сказала!». То есть, приняв сообщение жены и не защитившись от него, он «заразился» идеей энергетического «вампиризма». Теперь он становится очень управляем. В любой момент жена может сделать ему замечание: «Опять энергию от матери качаешь», и он совершенно беззащитен перед ней. В виду полной безграмотности и запущенности в нашей стране (в психологическом смысле), человека сегодня может «заразить» любая идея типа порчи и сглаза, нашествия инопланетян, зомбирования людей и т. п. В отношении ухода за своим психическим телом современный человек больше похож на бомжа со свалки, чем на интеллигента. Многие даже не знают, как о нем можно было бы позаботиться. Огромное количество психологических проблем, осложняющих жизнь, возникает вследствие незнания элементарных правил психогигиены. Тратить деньги на психологическую помощь – все равно, что бомжу тратиться на мыло и предметы обихода: «Обойдемся как-нибудь». Психика чем-то похожа на микробов – ее тоже не видно.

Как же можно повысить свой иммунитет перед «вредоносными мыслями»? **Основная причина возникновения психических инфекций заключается в принятии человеком информации без соответствующих ей ощущений**, т. е. только на рациональном, умственном уровне. Если вам говорят, что вы берете энергию, а вы этого не ощущаете, не торопитесь верить. Принятие информации только после ощущений, подтверждающих ее, может значительно повысить ваш иммунитет.

Что касается психологического консультирования, то здесь риск заражения огромен. Все, что ни скажет психолог о клиенте, последний стремится принять на веру. Например, психолог говорит, что у человека проблема заключается в подавленной ненависти к матери. Клиент может не ощущать эту эмоцию, но, «заразившись» идеей психолога, скоро на самом деле возненавидит свою мать. Любая необоснованная или раньше времени данная психологическая интерпретация – это всегда инфекция, которая не облегчит, а только усложнит жизнь клиента.

Отягощенный личными проблемами психолог также может быть разносчиком инфекций. В этом случае он не может отражать, как чистое зеркало, и его психическое тело смешивается с телом клиента. Вместо обнаружения себя человек видит теперь искаженный образ, этакий гибрид из двух тел. Придя с одной проблемой, клиент в таком случае может заполучить еще и дополнительные проблемы, привнесенные извне от психолога.

К сожалению, иногда сами психологи, помимо личных проблем, инфицированы и заражают других еще и так называемыми «психологическими знаниями». **Когда знания не являются умениями, то есть не прожиты и не пережиты человеком, эти знания – всего лишь инфекция**. Навешивая на клиента психологические ярлыки типа экстраверта, доминантности, фрустрации и т. п., можно еще больше запутать его.

Структура психики (почти по Фрейду)

Вначале я сразу хочу открыть «страшную тайну»: как **на самом деле** устроена психика, не знает никто! Психика – это нечто невидимое, что нельзя ни потрогать, ни понюхать, ни увидеть. Может быть, со временем будет изобретен специальный аппарат типа рентгеновской установки, через который можно увидеть устройство психики. На сегодня речь может идти лишь о разнообразных **моделях** психики, созданных разными психологами: «Предположим, что психика устроена следующим образом...». Основное требование к модели не в том, чтобы она была истинной, а чтобы она в качестве инструмента помогала в работе. Если мы будем действовать, как будто она действительно реальна, то убедимся, что она работает. Кстати, вы тоже можете изобрести свою модель психики. Но смотря для чего!

Модели, которые использует академическая психология, называются научными теориями. Для их развития (или опровержения) проводятся специальные исследования. Нередко научные теории не всегда применимы при решении конкретных психологических проблем. Поэтому практические психологи вынуждены создавать для этого свои модели психики. В нашей мастерской в качестве основной будет приниматься так называемая **психоаналитическая** модель психики.

Согласно этой модели, можно выделить три уровня психики: **сознание, бессознательное и цензура как часть бессознательного**. В сознании находится то, о чем человек может помыслить и сказать, бессознательное – та часть психики, которую человек не осознает, цензура – часть, фильтрующая бессознательное от сознательного. Соответственно желания человека могут быть сознательными и бессознательными. Назначение цензуры в том, чтобы «не пускать» в сознание желания, несовместимые с моральными требованиями общества. Если же что-то «просачивается» в сознание, то у человека возникают чувства вины, страха или стыда. Это связано с тем, каким образом у человека формируется цензура.

В самом раннем периоде психику ребенка можно рассматривать как сплошное бессознательное. У маленького ребенка нет никаких ограничений, он ведет себя как первобытный человек. Чтобы он смог выжить в человеческой культуре, родители начинают «отфильтровывать» его желания: «Нельзя ходить голеньким», «Кушать надо ложкой, а не руками», «Мой руки перед едой» и т. д. Это и есть воспитание – адаптация малыша к тем законам, которые приняты в обществе, так называемая социализация. Чем старше дитя, тем более сложным социальным правилам должны обучить его родители.

Чаще всего обучение идет через «нельзя». Нельзя перебивать старших, топтать ногами по ночам, нельзя подходить к чужим мужчинам, брать подарки от незнакомых людей. Больше всего запретов лежит в области взаимоотношения полов и полоролевого поведения. Если ребенок пытается нарушить требования, то родители наказывают, кричат, стыдят, пугают или даже бьют его. Таким образом, желания начинают подразделяться на нормальные и запрещенные. Эти «неприличные» желания постепенно подавляются и уходят в бессознательное.

Когда человек вырастает, внешние родители (учителя, старшие товарищи, соседи и т. п.) интериоризируются (то есть, как бы входят в пространство его психики) и становятся его внутренними цензорами. При возникновении бессознательного желания, прежде чем выйти в сознание, сталкивается с этой цензурой. Если это «плохое» желание (с точки зрения внутренних родителей), то оно грозит самонаказанием и понижением самоуважения. Чтобы человек избежал страха боли и стыда, цензура как защитный механизм от этих эмоций подавляет эти «неприличные» желания. Так возникает **психологическая проблема**: человек чувствует, что его что-то не устраивает, а осознать это не может. Поэтому он начинает искать причину вовне, в так называемых «объективных обстоятельствах»: «Мне плохо, так как родители меня ругают», «Я несчастен, так как у меня мало денег», «У нас с женой ссоры, как ее изменить?»

Чаще всего запрос на психологическую помощь начинается с обвинения в адрес какого-либо внешнего фактора. Но при таком подходе проблема выглядит абсолютно нерешаемой. Внешний мир не изменить, человеку остается лишь роль жертвы. А чем жертве помочь? Можно лишь посочувствовать и дать совет. Именно так, кстати, обычно и представляется большинству людей роль психолога. На самом деле профессиональный психолог не сочувствует и никогда не дает советов. Сочувствие скрывает в себе высокомерие, а советы освобождают от ответственности за поступки. Какая уж тут поддержка?

«Помочь увидеть причины в себе» – вот основное направление психологической помощи. В таком случае человек из жертвы превращается в деятеля. Взяв ответственность на себя, я могу уже что-то изменить в своей жизни. Психолог, ослабляя действие цензуры, дает возможность человеку осознать и принять скрытое от самого себя желание.

Сознание и бессознательное. В чем разница?

В предлагаемой модели психики мы выделяем в качестве основных два уровня – сознательное и бессознательное. На каждом уровне психические процессы протекают совершенно различно. Рассмотрим более подробно, в чем их разница.

1) Основная и единственная задача сознания – это обслуживание потребностей человека. Отсюда сознание всегда структурирует восприятие реальности на главное и второстепенное («фигура и фон») с точки зрения актуальной потребности. Если я голоден, то мне будут просто «бросаться в глаза» вывески кафе и столовых, а из запахов нос будет чувствовать преимущественно те, что идут из харчевен. Верно и наоборот, что мне «бросается в глаза», то намекает на мою актуальную потребность. (В последнее время чуть не в каждой газете я натываюсь на описания драк, аварий и катастроф. Может, у меня скопился запас скрытой агрессии?).

В бессознательном «главное», как таковое, отсутствует. Там нет иерархии в восприятии, нет ничего второстепенного, нет мелочей. Бессознательное отражает мир объемно, и для него **все одинаково важно**. Например, во время этой беседы на ваше сознание влияет текст, а все остальное неважно. На бессознательное же влияет моя одежда, время года, рисунок занавесок на окнах, окраска пола, количество людей в нашей комнате и так далее.

2) Осознать что-то – значит, выразить это в словах. Бессознательное говорит «образами». Сознание может воспринимать только то, чему у нас есть название. В сознании помимо слов присутствуют схемы, цифры, концепции, модели. Бессознательное же не рассказывает о чем-либо, а демонстрирует это. Например, во время разговора человек часто бессознательно двигает руками. Это параллельно с сознательной частью с нами общается и бессознательная часть психики этого человека.

Сознание оценивает вещи, сравнивает, взвешивает, устанавливает приоритеты. Бессознательное оценивает вещи буквально. Если сказать человеку, что здесь в комнате есть многоцветный воздушный шар, на котором можно полетать, то сознание скажет: «Здесь нет никакого шара». А бессознательное уже открыло окно и собирается отправиться в путешествие.

Сновидения являются прекрасной иллюстрацией способа сообщения бессознательного. Во сне события нам кажутся связанными в определенную логику. Но когда человек пытается рассказать свой сон, то получается просто набор картинок, в котором нет никакой закономерности. «Я стою на горе, вдруг я уже еду на лыжах, кругом стоят мои друзья, почему-то деревня вокруг, и так далее». Для расшифровки этого сообщения его надо рассматривать как ребус или письмо с иероглифами. Лишь разгадав смысл каждого образа (то есть переведя его в слова) можно прояснить содержание сна. В этом смысле детские травмы (от рождения до двух-трех лет) сложны для осознания, так как в это время у человека не было слов. Человек бессознательно помнит этот период, но сказать о нем ничего не может.

3) Сознание по отношению ко времени делится на настоящее, прошлое и будущее, в бессознательном психические процессы безвременны. Все, что когда-то переживалось или виделось человеком, присутствует в нем с той же силой и яркостью. И по-прежнему влияет на его поведение. Детские желания забываются, но бессознательное все помнит. Комфорт внутриутробного состояния, ужас прохождения по родовым путям, травма рождения, первое общение с матерью, детский нарциссизм, эгоцентризм, контакт с великанами – родителями, сложности приобщения к человеческой культуре и тому подобное – все это так же живо и реально до мелочей, как, например, то, что мы осознаем в данный момент. С точки зрения психоанализа, выздороветь от невроза можно путем осознания несбыточности своих детских инфантильных желаний и освободиться от их влияния во взрослой жизни.

4) Если сознание у человека может «отключаться» (сон, алкоголь, травма, наркоз), то бессознательное всегда бодрствует. Поэтому желательно при отключении сознания у человека, не говорить негативных вещей о нем, так как это будет прямым внушением.

Например, описан случай, когда после успешной хирургической операции пациент долго не выздоравливал. Для выяснения причин его загипнотизировали. Выяснилось, что, когда он был в наркотическом сне, один из хирургов назвал его положение безнадежным. И хотя человек находился в состоянии амнезии и его сознание полностью отсутствовало, подсознание это запомнило.

Как это ни покажется странным, но про бессознательное можно говорить достаточно много, в отличие от сознания. Что такое сознание? На сегодня это является одной из сложнейших вопросов не только психологии, но всех других наук о человеке. И исчерпывающего ответа на него пока нет.

Вот одно упражнение, наглядно показывающее, что бессознательное шире, чем сознание. Суть его в следующем. В группе один человек выходит за дверь, а остальные рассаживаются на две подгруппы по какому-либо видимому признаку. Например, у одних есть в одежде белый цвет, а у других – нет. Тому, кто выходил, надо по возвращению угадать признак, задуманный участниками группы.

Бывают случаи, когда человек долго не может определить, что является основанием для разделения группы. Это очень поразительная ситуация – человек видит этот признак, но одновременно не видит его! Если ему назвать этот признак, то он не то что увидит его, а произойдет осознание того, что он видел неосознанно. То есть бессознательно мы видим, слышим, чувствуем гораздо больше, чем нам кажется. У нас «под самым носом» будет лежать то, что нам необходимо для решения проблем, но мы это можем упорно игнорировать. Поэтому психолог не сообщает что-то неизвестное клиенту по поводу его ситуации, а просто помогает увидеть то, что человек видит сам, но неосознанно.

Два уровня общения

Любое общение всегда происходит одновременно на двух уровнях – на сознательном и на бессознательном. Есть даже такие данные, что при встрече с незнакомым человеком мы через первые 20–30 минут уже полностью узнаем всю информацию друг о друге. То есть бессознательно в первые полчаса нашей встречи мы уже знаем, как будут развиваться наши отношения, какие у нас будут проблемы и чем все это кончится. Поэтому идея о том, что человека можно обхитрить или предать глубоко ложная. Человека нельзя обмануть, бессознательно он все знает. Он может только захотеть обмануться или быть преданным. Сознательная часть выражает себя словами, бессознательное немое. Отсутствие слов бессознательное заменяет, например, жестами: оно не рассказывает, оно всегда показывает. Чем больше неосознанных движений делает человек во время речи, тем сильнее его внутренний конфликт. Но бессознательное сообщает о себе не только жестами. Для того чтобы проявиться в общении, бессознательная часть параллельно с сознательной особым образом сопровождает текст слов, вплетаясь в него и создавая свой орнамент-подтекст. Выбирая определенные слова и делая их «ключевыми», бессознательное через них сообщает совсем другой, иногда скрытый от самого говорящего текст. Этот принцип двойного текста активно используется в рекламе. В ней ключевые слова выделяются либо цветом, либо размером. Например: «Спешите КУПИТЬ то, что тебе НЕОБХОДИМО». На сознательном уровне это предложение воспринимается как совет, на бессознательном – как приказ: «КУПИТЬ НЕОБХОДИМО».

Таким образом, бессознательное общается под видом сознательной части. Используя слова как материал, бессознательное шьет из него свой костюм. Меняя только интонацию, можно одним и тем же текстом: «Ты сегодня красивый» выразить целую гамму отношений, от восхищения до пренебрежения. В основе психологической манипуляции, то есть скрытого «укола» лежит невинный текст в сочетании с определенным подтекстом. Кстати, один из признаков невроза заключается в том, что человек в общении больше значения придает подтексту, а не тексту, то есть больше настроен на манипулятивный уровень общения. Зрелый человек будет больше придерживаться текста общения, демонстрируя устойчивость к скрытым «уколам».

Таким образом, при слушании клиента следует помнить, что его сообщение по меньшей мере двухслойное. Воспринять эту полифонию может лишь с помощью расширенного, расфокусированного внимания. Тогда только успевай отмечать дополнительные к тексту несловесные сообщения! Поэтому основная задача психолога заключается в развитии его способности читать бессознательные сообщения клиента. Психолог должен видеть эти два уровня общения, их разные способы передачи информации. За внешним антуражем слов и действий клиента различать, что он говорит и что на самом деле сейчас делает.

У бессознательного есть своя удивительная и оригинальная логика, которую можно уловить. Тогда под видом общения с сознательной частью другого человека можно войти в сокровенный контакт с его бессознательным. При этом можно осуществлять непосредственные изменения на глубинном уровне, хотя на уровне сознания человек будет занят совсем другим. В какой-то степени искусство уже давно осуществляет эту работу. В отличие от науки воздействие музыки и живописи, литературы и театра осуществляется в основном на бессознательном уровне. В этом одно из отличий консультирования и обычной беседы – общение во многом происходит на символическом уровне.

Что делать со страхами?

К страхам нельзя подходить как к чему-то случайному. У каждого человека имеются свои конкретные, присущие только ему страхи. То есть страхи имеют какое-то отношение не только к внешней реальности, но и к самому человеку. Что же о человеке могут рассказать его страхи?

Страх можно рассматривать как проявление скрытого желания. **«Страх соотносится с желанием как негатив с позитивом»** (З. Фрейд). В выбранной нами модели психики была разделена на три уровня – сознательная и бессознательная часть, а также цензура. Те желания, которые не противоречат цензуре, человек может осознавать как свои собственные. Желания, которые цензура не пропускает в сознание, вынуждены видоизмениться. В результате этой трансформации через цензуру в сознание «запрещенное» желание попадает в виде страха.

Страх – это своего рода компромисс, при котором человек получает информацию о желании, но не признает своего авторства, а приписывает его другим. Например, старой деве, т. е. женщине с подавленными сексуальными импульсами, страшно гулять по темным улицам. Она боится нападения со стороны мужчин. То есть свое «неприличное» желание она приписывает другим и начинает их бояться.

Или, например, в троллейбус входит человек с хулиганским видом. У меня может возникнуть страх, что он меня побьет. Но на самом деле в глубине души внешность данного субъекта мне не нравится, и я бы с удовольствием выгнал его из троллейбуса. Это желание не согласуется с моим представлением о себе, как о воспитанном человеке, и подавляется мною. В результате свое агрессивное желание я приписываю вошедшему и начинаю от него защищаться. Мое поведение как жертвы в свою очередь может действительно спровоцировать конфликт и драку. В результате я получил то, что хотел, то есть драку. Правда, не я его побил, а он меня.

Вы видите человека, переходящего по бревну на высоте пять метров. Если вы боитесь за него и крикните: «Не падай!», то, скорее всего, эта мысль заставит его потерять равновесие. Значит, под видом заботы о нем у нас могло быть совсем другое желание. Запугивание является скрытым программированием. Скорее всего, это является результатом все того же образного мышления. Мы думаем, представляя не слова, а картины, описываемые этими словами. Слыша пожелание «не болей», сознание вынуждено сначала нарисовать картину болезни, а затем неудобно переделать ее под «не «болезнь». Первая реакция идет на первую же картину, которая всегда получается ярче, чем ее отрицание. Пожелание «будь здоров» в данном случае более грамотно.

Осознать страх и принять его как собственное желание является одним из способов избавления от страха. Например, будущая певица боялась выступать со сцены. Прежде всего ее пугали зрители, их возможная критика и неодобрение. На консультации удалось выяснить, что ей самой трудно проявлять агрессию. Перенеся свою скрытую агрессивность на публику, она теперь сама стала ее бояться. Чтобы избавиться от этого страха, ей надо было, во-первых, осознать, что у нее есть злость на зрителей, а во-вторых, открыто выразить ее (конечно, не на реальную публику, а в кабинете психолога на воображаемых зрителей).

Откуда берутся психологические проблемы?

Что такое невротизация, или Почему внешне успешный человек чувствует себя несчастным

Бывают ситуации, в которых человек испытывает тревогу и беспокойство, например экзамен. После его сдачи душевное состояние выравнивается и человек снова чувствует себя нормально. Но если тревожная ситуация давно изменилась, а человек все так же чувствует себя плохо, то речь уже о невротическом состоянии. На этом фоне могут возникнуть так называемые невротические симптомы – головные и сердечные боли, тики, головокружения, сердцебиения, паралич. Они называются невротическими, так как врач никакой физиологической причины не находит. С физической точки зрения человек здоров. Раньше, в старину, таких больных вообще считали просто симулянтами. Но при неврозе человек действительно испытывает боль и страдания. Он нуждается в помощи, только лечить его надо не лекарствами, а словами.

В чем же причина невроза? Она заключается в сочетании **сильного желания и сильного запрета не только на его исполнения, но и на его осознание**. Возникнув первоначально в сознании, это желание вступило в противоречие с цензурой и было изгнано в бессознательную сферу. Но это не значит, что оно исчезло. При этом проблема лишь усугубляется. Вытесненное желание не исчезает, а еще больше начинает усиливаться (соответственно, если желание проявлено, то оно ослабевает).

Невротическая ситуация – это когда человек чувствует, что его что-то не устраивает (из бессознательного идут сообщения о неблагополучии), но никак не может понять, что именно ему надо. Как если бы человек хотел кушать, но не осознавал этого. Понятно, что, не осознавая подлинную причину своего состояния, чтобы человек ни предпринимал, он все равно останется неудовлетворенным. «Может, я хочу спать? А может, книгу почитать или погулять?» – будет он искать способы выхода из этого дискомфорта. Может, даже он стал бы работать поваром и готовил бы еду для других. Но по-прежнему оставался бы голодным! При этом после приготовления и отправки очередного блюда у него наблюдался бы очередной невротический приступ, например спазмы в животе. Если человек не кормит свое желание, то иногда желание начинает кормиться человеком.

К счастью, на поедание пищи запретов нет. Но есть другие запреты, например, на агрессивные и сексуальные желания. Кроме этого есть явно несбыточные, фантастические желания, такие как потребность во всеобщей любви, всемирной славе, идеальной внешности, одобрении авторитетов и так далее!

В чем разница здорового человека и невротика? Здоровый человек знает, что он хочет, и добивается этого. Невротик думает, что знает, добивается этого и остается неудовлетворенным. Чтобы он ни делал, все это будут способы временного снятия дискомфорта, так как реальное желание он от себя надежно замаскировал.

Могу привести пример из своей жизни. Помимо консультаций я провожу психологические тренинги. Для меня раньше было загадкой, почему в последний день тренинга у меня возникала злость на участников. Никаких рациональных причин я не мог найти, реакция была чисто невротической. А причина была в неудовлетворенной жажде признания. Я успешно начинал и вел тренинг, все были довольны, по окончании по группам и по парам расходились домой. «А где аплодисменты? Где восторги моему таланту?» – так спрашивало меня скрытое желание. Оно столько предыдущих занятий честно терпело и предвкушало признания, а в итоге

оставалось голодным и злым. Но, может быть, в следующем тренинге это будет? И я начинал новый тренинг, и все повторялось.

Как вырастить невротика? Очень просто. Нужно «запрещенные» в нашей культуре желания усиливать у ребенка как можно больше и как можно дольше. Например, ребенок любит бегать голеньким. Хорошо, пусть бегает до 6–7 лет, пока в школу не пойдет. В лучшем случае из него вырастет артист, в среднем – сверхскромный и застенчивый человек, в худшем – эксгибиционист. Еще пример, уже реальный. Женщина кормила ребенка грудью до 6 лет. Девочка выросла с сильнейшей негативной реакцией на пищу, напоминающую кожу (куриную кожицу, молочные пенки), то есть символически похожую на материнский сосок.

В чем опасность развращения детей? Пока ребенок не понимает, что такое «хорошо» и «плохо», он может двигаться в любом направлении. Столкнувшись с сильным запретом, он будет вынужден его подавлять. В итоге останется сильнейшая неудовлетворенность, да к тому же неосознанная.

Если я неосознанно выбираю жену по образу матери, то уже закладываю невротизацию в наши отношения. Мои скрытые ожидания на ее материнское поведение не будут оправдываться. В итоге я буду испытывать к ней негативные чувства. Но при этом она не знает, что я от нее хочу, и сам я тоже не осознаю своих желаний относительно ее. «Честный» вариант такой мог быть, как в мультфильме про Карлсона: «Ты должен стать мне родной матерью». То есть заранее договориться, что она мне нужна как замена матери. При этом я ей расскажу, как и что ей надо делать, чтобы быть на нее похожей. А если она хочет видеть во мне отца? А какой секс может быть с матерью?

На фоне постоянной неудовлетворенности, если человек продолжает игнорировать свое желание, возникает физический симптом, болезненный или мешающий. Логика скрытого желания такова: если цензура не дает реализоваться в реальности, то можно использовать для этого ближайшую реальность – самого человека. **Так тело становится частью реальности**, где разыгрывается невротический конфликт. Таким образом, симптом служит символическим исполнением желания. Образуется замкнутый невротический круг: возникает желание, через симптом оно разряжается. С точки зрения внутренней цензуры все в порядке, окружающим не в чем упрекнуть. Правда, человек при этом страдает.

Однажды я услышал притчу, которая меня очень озадачила. В ней говорилось, что в аду на самом страшном огне будут гореть... врачи. Чем же они провинились? Я стал разбираться в этом вопросе, и выяснилась следующая картина. Болезнь можно рассматривать как результат несоответствия человека и среды, как сигнал на отклонение человека от своего нормального развития. Чем больше отклонение, тем сильнее болезнь. **«Угол падения равен углу отражения»**. Чтобы избежать болезни, человек вынужден изменить траекторию своей жизни. Вынужден был бы... Но здесь появляются врачи, которые снимают симптом. В итоге человек продолжает двигаться в неверном направлении и сталкиваться с еще более страшными болезнями.

Когда человек обращается к психологу, то чаще всего он говорит о симптомах, а не о самой проблеме, порождающей их: «Ребенок меня не слушает, с женой постоянные конфликты, не могу общаться с людьми, не в состоянии заработать денег и т. д.». Это похоже на визит к врачу, где в качестве таблетки клиент ожидает совета. Ему проще говорить о симптоме, чем о своих скрытых «неприличных» желаниях.

В этом смысле практическую психологию можно разделить на два вида – снимающую **симптом** и снимающую **проблему**. Суть первой заключается в обучении человека манипулировать окружением – заставить сына слушаться, улаживать конфликты, научить коммуникативным навыкам. В данных ситуациях проблема перестает проявляться. В основе второй – помочь человеку выяснить причину, почему ему надо, чтобы сын его не слушался, и так далее. Потому что проблема заключается не в окружающих, и не их надо исправлять. Неблагополучие с ними сигнализирует, что у самого человека что-то не в порядке, и необходимо измениться

ему. В первой стратегии идет работа по исправлению последствий, во второй – **«из мира следствий в мир причин»**. Когда причина устранена, следствия сами отпадут.

Был случай, когда мама привела дочку к психологу, чтобы тот отучил ее грызть ногти на руках. Психолог «помог», она перестала их грызть. Мама успокоилась и перестала водить ребенка на консультации. Но вместо этого девочка стала грызть ... на ногах! И не только ногти, но и кожу! В этом случае психолог просто снял симптом и не успел отработать проблему. Другой случай. Пьющий человек «закодировался» и бросил пить. В итоге у него возникла сильнейшая депрессия. Кончилось тем, что он опять запил. **Простое снятие симптома без глубинной проработки причины лишь усиливает напряжение и приводит к еще более уродливому симптому.** Очень часто наблюдается картина, когда после терапевтического лечения какого-то больного органа внезапно начинает болеть что-то другое. При этом мы говорим, кивая на лекарства: одно лечим, а другое калечим. Предполагается, что это фармакологический препарат оказал какое-то побочное действие. Возможно. Однако можно предположить и то, что произошла миграция симптома.

Симптом является лишь ориентиром для поиска глубинной причины. К симптому надо подходить с точки зрения символического исполнения желания. Это и создает проблему при консультировании. Человек искренне (сознательно) хочет избавиться от симптома, и так же искренне (но бессознательно) заинтересован в его сохранении.

Почему я все время опаздываю?

На вопрос клиента о причинах своего постоянного опаздывания мы можем дать два варианта ответа – искать их во внешнем мире или искать в себе. Чаще всего, если человек опаздывает, он объясняет это внешними причинами. Они важно называются «объективными обстоятельствами», например, будильник сломался, троллейбуса долго не было, лифт застрял и т. п. То есть человек является жертвой будильников и троллейбусов. В таком случае нам надо искать причины поведения человека в изучении устройства часов или расписании транспорта. А при чем же здесь сам человек, который опаздывает? В принципе, такой подход отрицает наличие психики. Его можно назвать **«реактивным»**, т. к. человек при этом рассматривается как реагирующий на внешние воздействия.

Может, обратиться в поиске причин к психике человека? Общеизвестно, что одни и те же обстоятельства на разных людей действуют по-разному. То есть причины поведения человека можно обнаружить в нем самом. Если мы будем придерживаться этого подхода, то из позиции пассивной жертвы человек переходит в **активную** позицию. Если причина во мне, то я могу ее устранить. Только при активном подходе появляется смысл в изучении психологии.

Для решения проблемы психологическими средствами прежде всего следует ее переформулировать: поменять причину и следствие местами. Получится, что причины неурядиц в жизни клиента обусловлены прежде всего его психическим складом. Как говорили древние: «Какой человек, такие ситуации на него и идут». Правильная постановка проблемы будет звучать для клиента теперь так: «Как я должен измениться, чтобы у меня были деньги, жена, работа и так далее».

Если мы согласимся с человеком, что его проблемы лежат в объективной реальности, то мы лишь укрепим его в позиции жертвы этого «плохого» объективного мира. Если же человек встанет в позицию причины, тогда появляется шанс на изменение им самим своей жизни. И вместо того чтобы сетовать, какая у него ужасная жизнь, человек может осознать, что он сам к своей жизни все-таки какое-то отношение имеет. На начальном этапе задача психолога заключается в том, чтобы помочь человеку увидеть, осознать и по возможности расширить этот объем личной ответственности за успешность своего проживания. **Изменение во внешнем мире начинается с изменений в себе.** Если я меняюсь, то и мир начинает поворачиваться ко мне другими гранями.

В нашей работе мы будем опираться на психоаналитический принцип. Он гласит, что в поведении человека нет ничего случайного, на все есть причины, и лежат они в желаниях человека. Внешние обстоятельства – следствие реализации его желаний. Отсюда можно сделать два вывода:

1) «Если я чего-то хочу, то я это делаю». Если я хочу есть, то я кушаю, спать – ложусь в кровать.

2) «Если я что-то сделал, значит, я этого хотел». В таком случае отправной точкой поиска причин является не то, что человек думает о своих желаниях, а то, что он сделал.

Отсюда базовый подход, при котором можно понимать человека и помогать ему: **каждый человек делает только то, что хочет.**

Следствием этого является, что

- *в поведении человека нет случайного;*
- *если вы что-то сделали, значит, вы этого хотели;*
- *если вы сделали то, что не хотели, значит, проявилось неосознанное (скрытое от вас) желание;*
- *каждый человек свободен, но не каждый хочет себе в этом признаться;*

- *не объясняйте свои действия действиями других людей или обстоятельств;*
- *человека нельзя обмануть, унижить или оскорбить. Он сам обманывается, унижается и оскорбляется. Если есть такие желания, повод найдется. Слова типа «надо», «должен», «боюсь», «необходимо» – тонкие способы снятия с себя ответственности за исполнение своих желаний.*

Психологическая проблема возникает тогда, когда человек что-то делает, но не хочет признать в этом исполнение своего желания: «Я не хотел, но опоздал», «Я не хотел, но простудился», «Я не хотел, но мы расстались» и т. п. Решением психологической проблемы будет не объяснение этого события внешними причинами (при этом еще больше усиливается роль жертвы и внутренний конфликт между действием и осознанием ответственности за него), а осознание своего действия как **своего** действия (в таком случае человек обретает внутренний мир и гармонию). Более точно – видеть в «невольных» «ошибочных действиях человека отражение конфликта его внутренних желаний: «Я хотел прийти вовремя и не хотел приходить», «Я хотел быть здоровым и хотел отлежаться», «Я хотел с ним дружить и хотел жить один».

Когда человек приходит на консультацию, то чаще всего его занимает вопрос: «Как мне справиться с миром (сыном, мужем, начальником)?». С житейской точки зрения помощь в трудной ситуации рассматривается через утешение («Не расстраивайся, все будет хорошо»), либо как попытка сделать что-то за другого (дать денег, помирить с женой, устроить на работу). Психологическая помощь исключает и то, и другое. Говоря человеку: «Не страдай!», мы попросту отворачиваемся от его состояния, утверждая: «Не чувствуй того, что сейчас чувствуешь». Встав же в позицию благодетеля, мы ослабляем человека и делаем его зависимым от нас. Если он снова поругается с женой, то опять придет к нам за «помощью».

Реальная помощь заключается в том, чтобы человек смог жить с этим (а не переделанным) сыном, мужем или начальником. Это невозможно представить, но более психологически грамотно было, если бы клиент говорил: «У меня проблема с женой. Сделайте что-нибудь *со мной*, чтобы я мог с ней нормально общаться». 99 % людей по-прежнему пытаются решать свои проблемы за счет переделки ближнего.

Если человек будет игнорировать свои желания, то его внутренний конфликт будет усиливаться. Как следствие, будут усиливаться «невольные» действия и поступки, которые человек будет оттеснять через «надо» и «должен». Все скрытые желания будут «отторгаться» и возвращаться к нему как желания чужих людей, направленные на него. Анализ своих поступков превратился в поиск виноватых, и в итоге будет виноват весь мир. Психолог может помочь остановить этот сужающийся замкнутый круг и запустить его в обратную сторону, в сторону соединения с миром, через соединение с собой как частью мира.

Двуслойность проблемы

Обычно проблема клиентом формулируется как «Хочу, но не могу». То есть в проблеме можно выделить как минимум два желания. Первое желание – «хочу» – осознается человеком. Но раз человек не может его осуществить, значит, есть другое желание – «Чтобы ничего не менялось». То есть в работе над проблемой клиента психологу придется столкнуться со сплавом нескольких желаний: «**конструктивной**» части (той, которая привела клиента к психологу, которая страдает и хочет перемен) и «**деструктивной**» части (той, которую устраивает существующее положение вещей). Результирующая этих сил показывает, что пока побеждает деструктивная часть.

Психологическая помощь в данном случае заключается в том, чтобы помочь «проигрывающей» рациональной части справиться с деструктивной. Образно говоря, клиент приходит к психологу в футболке, на лицевой части которой написано «Я хочу решить проблему», а на спине – «Я не хочу решать проблему». Поэтому человек сам себя целиком увидеть не может. Он видит лишь «переднюю половину» своего психического тела, а проблема – «на спине». Человек может (в форме самокопания, фантазирования и предположения) думать о своей проблеме все что угодно, но так и не видеть ее. Чтобы увидеть себя со спины, нужно зеркало, которым может быть другой человек. **Рабочие отношения – это отношения чистого зеркала.** «Человеческие» отношения искривляют восприятие. Например, влюбленность как зеркало идеализации, дружба – зеркало взаимозависимости, приятельские отношения – зеркало тактичности.

При психологической работе усиливается конфликт между конструктивными и деструктивными желаниями, человек начинает «вертеться». Все, что мешает конструктивной работе, обозначается термином «**сопротивление**». Усиление сопротивления говорит о том, что психолог движется в правильном направлении. Сопротивление может выражаться через опаздывание, долгое молчание, разговор на посторонние темы, забывчивость, сонливость во время консультации и т. п. Сопротивление возникает всякий раз, когда клиент не чувствует себя в безопасности. При наличии сопротивления конструктивная работа малоэффективна. Правильная тактика для снятия сопротивления заключается не в борьбе с ним, а в изучении его. Например, клиент молчит, т. е. идет сопротивление. Если ждать или уговаривать, чтобы он начал говорить, то это приведет лишь к усилению сопротивления. Более разумно выяснить, что мешает клиенту говорить и почему. Таким образом, решение проблемы заключается не в избавлении человека от чего-либо. Проблема возникает в результате смешения нескольких различных желаний. Для ее разрешения необходимо эти желания разъединить, выяснить суть каждого из желаний, явные и сокрытые выигрыши и перестроить взаимосвязь этих желаний из конкурирующих (и обедняющих человека) в сотрудничающие (обогащающие). Психолог не вылечивает от чего-либо, а помогает человеку научиться жить с этим, примирить его фантазии с реальностью.

Проблема как «слепое пятно»

Если в человеке есть место, на которое он не хочет смотреть, у него возникают проблемы. Чтобы их постоянно обходить, начинает тратиться излишняя энергия. Из-за страха, что он туда взглянет (или кто-то другой этот ужас увидит), человек строит вокруг этого места защитные приспособления. Но при этом защиты начинают закрепощать его движения. По мере жизни объем защитных приспособлений увеличивается: **сначала человек закрывает ими неприятное место, потом закрывает защиты, чтобы они не напоминали про это место, затем защиты защит и так далее.** Все меньше и меньше остается свободного пространства в психике, легкости, спонтанности, живости в поведении. Остается только, как на поле боя, жесткая извилистая траектория окопных сооружений, по которым можно безопасно двигаться.

Если психолог прямо укажет клиенту на место, которое тот избегает замечать, то случится ситуация, аналогичная встрече с медузой Горгоной: шок и боль. Это приведет к большой психотравме и реакции избегания психолога. Фрейд такой подход назвал «дикий психоанализ». Моя задача как психолога совсем не в том, чтобы понять, в чем проблема человека, а помочь увидеть ее самому. Поэтому более правильным будет постепенно подводить его к этой запретной зоне. Естественно, чем ближе, тем сильнее человек начинает сопротивляться. Бессознательно он знает, «чем дело пахнет». То есть, если сопротивление усиливается, значит, вы идете в верном направлении. При этом, чем сильнее невроз, тем больше защит, и, как следствие, ниже чувствительность. Тем легче человека можно привести в непосредственную близость к неприятному месту.

Можно ли из двух зол выбрать что-то хорошее

Ситуацию, которую человек ощущает проблемной или невротической, можно еще охарактеризовать как выбор из двух зол: «Хочу и боюсь», «Надо и не хочу», «Знаю и не могу». Но это ситуация «ложного выбора». Человек поэтому и «застревает» в ситуации, что любой из этих выборов имеет негативные последствия. Например, на консультации замужняя женщина призналась, что у нее появился любовник. Эта связь ее тяготит, но она не может бросить ни мужа, ни любовника. Мужа – потому что она принципиально против разводов, любовника – потому что с мужем давно уже нет эмоционально-близких отношений.

Ситуация еще усугубляется тем, что этот незавершенный выбор создает постоянную раздвоенность, внутреннюю борьбу и неудовлетворенность. Когда она с мужем, ей не хватает любимого, с любовником – считает, что должна быть с мужем. Чтобы прочувствовать невротическое состояние, представьте, что вам дают две команды: «Сидеть» и «Встать». Но фокус в том, что их дают одновременно. И сидеть нельзя и вставать тоже. Остается только задыхаться и мучиться. Это и есть «нормальное» невротическое состояние. Проще говоря, при неврозе человек как бы сидит на двух стульях, и оба плохие.

Психологическая помощь должна осуществляться не в том, чтобы все же подтолкнуть к осуществлению выбора. Можно ли выбрать что-то хорошее из «двух зол»? Конечно, нет. Надо помочь человеку найти третий вариант решения. Например, в вышеописанном случае этим третьим вариантом может быть перестройка отношений с любовником. В разговоре женщина подчеркивала, что ей как раз дороги эмоциональные отношения, а основной укор своей совести она получала за внебрачные сексуальные отношения. На вопрос: «А если бы вы продолжали встречаться, но без интимных отношений, то это воспринималось бы вами как отход от мужа?» – она категорически ответила отрицательно.

С точки зрения количества выборов можно даже сделать небольшую классификацию уровней психического здоровья. Отсутствие выбора – это ситуация сумасшедшего, психопата; выбор из двух вариантов – это невротизация. Только когда появляется три и более вариантов решения, можно говорить о психическом здоровье.

Когда человек недоволен собой

Нередко приходится сталкиваться с тем, что человек сам себя критикует: «Я – слабый, неумелый, мелочный, злой, глупый и т. п.» В психологии это называется занижением самооценки. Попытки посторонних помочь ему изменить свое мнение о себе, типа советов, что он на самом деле не такой, будут бесполезны. Это связано с тем, что любое самопредставление всегда окружено целым комплексом психологических защит: «Вы меня просто не знаете», «Это я сейчас такой, а вообще-то я другой», «Вы льстите», «Вы меня жалеете» и т. п. Самоописание ценно для человека, так как **свое поведение мы строим на основании того, что о себе думаем**, а не какие мы на самом деле. Со стороны не всегда понятно, почему человек иногда делает явно глупые поступки. Логику его действий можно увидеть через призму того, как человек себя видит изнутри.

Этот наш комплекс представлений о себе получил название «Я – концепция». Она формируется в раннем детстве следующим образом. Сначала у новорожденного нет никакого описания себя. Он лежит в кроватке, но психологически «растворен» во всем мире, ощущая себя его частью. Затем родители начинают вычленять его из мира: «Это у тебя ручки, ты – умница, из тебя вырастет красавица» и т. д. Ребенок открыт всем внушениям и принимает их безоговорочно. В первый период становления разговорной речи у ребенка даже нет слова «Я». Он просто цитирует взрослых. «Вася – хороший» – говорит он о себе. Затем ребенок начинает присваивать эти цитаты и говорить как бы от себя: «Я такой и такой».

«Я-концепцию» было бы точнее называть «Ты-концепцией», так как **это то, что про нас кто-то сказал, а мы в это поверили**. Сами мы к ней имеем мало отношения. По нашей «Я-концепции» можно только точно сказать, как к нам кто из близких людей относился. Если мы считаем себя глупым, значит, кто-то был невысокого мнения о наших умственных способностях или занижал их. Если мы себя часто ругаем, значит, некто нас не принимал такими, как мы есть. Если бы других людей не было, то мы вообще ничего про себя не могли бы сказать. Основной вклад в формирование самооценки, составляющей части «Я-концепции», вносят, конечно, родители. Любое мимоходом данное определение вроде: «Какая же ты копуша, вон Таня как быстро все делает, а ты возишься», а тем более повторенное многократно, может оказаться «удачно» вписанным в личную историю.

Затем их место занимают учителя начальной школы. Пример из практики школьного психолога. Ребенка на консультацию привели родители. Жалоба – медленно пишет, наверное, плохо соображает. Психолог делает первичную диагностику и выясняется, что ребенок сообщает вполне хорошо, да и пишет достаточно быстро, мышцы мелкой моторики руки развиты нормально. Причем, рассказывая о себе, ребенок сам подчеркивает, что «пишется ему медленно». На удивленный вопрос психолога, откуда он взял, что пишет действительно медленно, откровенно ответил: «Елена Васильевна сказала».

Начиная с 5–6-го класса самооценка начинает формироваться со слов сверстников. Критичное замечание авторитетной подружки по поводу мифической скромности или несовременности перевесит все аргументы любящих родителей. Примерно к возрасту 15–16 лет это самопредставление в основном уже создано. Для взрослого человека добиться даже малых изменений в «Я-концепции» достаточно сложно, и это требует специальной психологической работы.

Так или иначе, сформировавшись, «Я-концепция» в дальнейшем начинает сама себя подкреплять. При этом неважно, какая концепция себя у человека. Главное, чтобы она была и была при этом неизменна. Отсюда вся работа психологических защит направлена на поддержание сложившейся «Я – концепции». **В результате этого человек неосознанно выбирает те ситуации, которые будут подтверждать его «Я-концепцию», и будет избегать**

тех, которые могут поколебать его представление о себе. При этом субъективно у человека крепнет убеждение, что он «на самом» деле такой. Возникает замкнутый порочный круг. Например, у человека представление о себе как о неудачнике. Неосознанно периодически он будет создавать для себя неприятные случайности, которые будут приводить его к очередной неудаче. Все это будет делаться им для того, чтобы в очередной раз заявить: «Я – неудачник».

Поэтому любое психологическое воздействие всегда затрагивает «Я-концепции». Важно делать акцент в психологической работе не на самом поведении человека, а на элементе «Я-концепции», ответственном за это поведение.

Это несоответствие постоянно развивающейся внешней и внутренней реальности человека явится серьезной психологической проблемой. Меняются устои в обществе, социальное положение человека, характеристики его тела, умственных способностей, эмоционально-волевой сферы, а «Я-концепция» все так же находится в неизменном состоянии. **Чем сильнее несоответствие представлений человека о себе и тем, каков он в реальности, тем больше человек обречен на внутренние и, как следствие, внешние конфликты.** Обида, унижение, холодность, враждебность и тому подобные неприятные эмоции возникают у нас не из-за поведения других людей. Они являются следствием несоответствия наших ожиданий (исходя из его «Я – концепции») и реакций окружающих (исходя из взгляда со стороны на этого человека). Как сказала одна девушка: «В этой группе меня не любят. Я такая добрая, а никто этого не замечает».

В практике социально-психологического тренинга существует немало упражнений, направленных на коррекцию «Я – концепции». Например, упражнение «Ассоциации». Оно выполняется в группе. Сначала выбирается тема для ассоциирования. Это может быть «Животный мир», «Явления природы», «Киногерои» и т. д. Затем все участники на одного дают свои ассоциации по выбранной теме с последующим объяснением: «Ты у меня ассоциируешься с кенгуру, потому что...». В заключение участник, на которого давали ассоциации, говорит самоассоциацию. В этом упражнении можно обнаружить расхождение между «Я-концепцией» и концепцией меня в глазах окружающих.

Бывает интересно и упражнение, когда одному члену группы предлагают выйти, и за дверью написать список 5 своих сильных качеств и 5 – слабых. Пока он там работает, группа тоже совместно выбирает, записывая его слабые и сильные особенности. Затем анализируют, насколько совпадают или не совпадают взгляд человека на себя и то, каким его видит со стороны конкретно эта группа.

Личность и сущность

Однажды на консультацию пришел мужчина с такой проблемой: «Я достиг всего, чего хотел. У меня прекрасная жена, две замечательные дочери, свой дом. Деньгами я себя обеспечил на всю жизнь. Все, вроде, замечательно, но есть один момент, который мне мешает. У меня нет радости». В чем же здесь проблема? Человек добился своего, а недоволен. Речь идет о внутреннем конфликте, но только вот между чем и чем?

Чтобы в этом разобраться, я предлагаю различать в человеке внешнюю и внутреннюю части. К внешней части я отношу все, что человек получил от других людей, к внутренней – то, что является его сущностью.

Внешняя часть – это как бы упаковка, форма для внутренней, которая необходима при контакте с другими людьми. В психологии внешняя часть традиционно обозначается понятием «личность». При этом надо помнить, что само слово личность происходит от слова «личина», то есть маска.

Когда человек рождается, он имеет «нулевую» личность и «голую» сущность. Затем через родителей начинается построение личности – ребенку дают имя, обучают словам, развивают сознание, формируют систему ценностей, самооценку, направленность, жизненные принципы и тому подобное. На этом этапе личность никогда не соответствует сущности. Она создается другими людьми, в основном родителями, такой, какую они считают правильной. После определенного этапа жизни, когда у человека возникает самосознание, появляется шанс «второго рождения». То есть мы можем перестроить данную нам личность уже изнутри, на ту, которая подходила бы нашей сущности. Когда человек говорит, что жизнь не удалась, так как его «неправильно воспитали» – это неконструктивная позиция. На мой взгляд, родители обречены воспитывать неправильно, так как в качестве точки отсчета «хорошо – плохо» они берут сами себя в смысле того, что для них хорошо (а не для ребенка). Правильного воспитания не бывает, правильное возможно лишь самовоспитание. Нам надо просто сказать «спасибо» своим родителям за ту личность, которую они создали. Лучше какая-то личность, чем совсем ничего. Из этого материала затем можно сделать ту личность, которую вам хочется.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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