

*Ассоциация авторов и издателей „  
ТАНДЕМ -*

**Н.В. Самоукина**

# **ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

*Москва 2000*

ББК 65.9(2)29 С 17

**Самоукина Н.В. С 17 Экстремальная психология.** —  
М.: Ассоциация авторов и издателей «ТАНДЕМ». Издательство  
ЭКМОС. 2000. -288 с.

ISBN 5-88124-052-9

В книге анализируется спектр психологических проблем, с которыми сталкивается современный человек: переутомлением, раздражительностью, депрессиями, стрессом потери работы, близких людей и здоровья, напряжениями в построение карьеры, возрастными кризисами, трудностями в обучении, разнообразными страхами.

Особенностью настоящего издания является его практическая направленность. В нем даются методические рекомендации психологического характера, упражнения и тесты, позволяющие построить психологическую защиту от стресса.

Книга заинтересует каждого человека, кто стремится справиться с напряжением современной жизни, достичь жизненного успеха, сохранить внутреннее равновесие и психологический комфорт, развить и укрепить собственную жизнестойкость.

ББК 65.9(2)29

ISBN 5-88124-052-9

© Издательство ЭКМОС, 2000 ©  
Самоукина Н.В.

## ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЮ

Более десяти лет мы живем в жестком хроническом стрессе. Пытаемся ли мы психологически защититься от этого постоянного напряжения? Честно говоря, большинство из нас редко задумывается над этим вопросом. Основные силы уходят на экономическое выживание. А жаль! Психологические последствия длительного хронического стресса тяжелы, особенно среди работающих женщин и мужчин среднего возраста: быстрое эмоциональное «сгорание», ранние инфаркты и инсульты, внезапные головокружения и обмороки, переутомление и депрессии.

Что же делать? Можно, конечно, «закрыть глаза» на эти проблемы и сказать себе: «Ничего страшного не происходит. Я слишком много работаю. Просто надо выспаться и перестать нервничать». Но через какое-то время начинаются странные боли в сердце, появляется апатия, безразличие или, наоборот, сверхвозбужденное состояние, бессонница. И наше благое стремление «сохранять спокойствие» куда-то мгновенно исчезает и помимо нашей воли возникают другие состояния: напряженность, нервность, раздражительность, страх... В общем, стресс...

Альпинисты рассказывают, что когда с гор идет снежная лавина, погибают те, кто в страхе повернулся к ней спиной и стремится убежать. Живыми остаются смельчаки, встречающие стихийное бедствие открыто, лицом к лицу, и активно ищущие способы спасения.

Эти же законы «работают» в условиях хронического стресса. От него не убежать и не спрятаться. Рано или поздно стресс настигнет нас, как снежная лавина с гор, и мы «захлебнемся» в его вихревом потоке. Нам нужно противостоять «стрессовой стихии», начав строительство собственной индивидуальной системы защиты.

Эта книга - «строительный материал», из которого можно начать сооружение психологической системы защиты от стресса, возникающего у большинства людей, живущих в условиях неустойчивой экономики и периодических экономических или политических кризисов. В ней содержится множество практических советов, размышлений, примеров из жизни и психотехнических упражнений - на любой вкус. Заинтересованный читатель сможет выбрать для себя те советы и упражнения, которые ему понравятся и окажутся полезными в повседневной жизни.

Книга написана в простом, легком стиле и может быть интересной для всех, кто испытывает разрушающее действие стресса и стремится ему противостоять, чтобы сохранить себя и свое здоровье. Она необходима для тех, кто хочет жить полноценной человеческой жизнью и, несмотря на сложные условия нашего существования, остаться оптимистичными, доброжелательными и способными верить в завтрашний день.

## ГЛАВА 1. СТРЕСС НА РАБОТЕ И В ЖИЗНИ

*«Эмоциональность играет положительную роль, когда необходимо затратить максимум энергии для достижения высоко значимой цели. В условиях же, когда надо затормозить запретное действие, она играет отрицательную роль».*

В.С. Мерлин, психолог

### ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС И КАК МЫ ЕГО ПЕРЕЖИВАЕМ

Стресс - это напряженное состояние человека, возникающее у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов внешней среды.

В случаях информационных перегрузок, когда человек не справляется с возникшей перед ним задачей и не успевает принимать решение в условиях жесткого ограничения во времени, возникает информационный стресс. Напряженность может усилиться, если принятие решения сопровождается высокой степенью ответственности, в случаях неопределенности, при недостатке необходимой информации, слишком частом или неожиданном изменении информационных параметров.

Эмоциональный стресс человек переживает еще более остро, чем стресс информационный, поскольку он разрушает его глубинные установки и



ценности, во что он верил и для чего жил. Эмоциональный стресс возникает при реальной или предполагаемой угрозе, переживаниях опасности, унижения, вины, гнева и обиды, в случаях противоречий или разрыва отношений со значимыми людьми, предательства друзей, потере близких.

В зависимости от индивидуальных особенностей человек по-разному реагирует на стресс. Одни становятся сверхвозбужденными, суетятся, много говорят и много двигаются. Другие резко замедляются, впадают в состояние эмоционального «ступора», замолкают и временно как бы «выключаются» из жизни и общения.

### СТРЕСС: ЭТО ХОРОШО ИЛИ ПЛОХО?

- *Стресс - это плохо, потому что он разрушает человека.*
- *Стресс - это хорошо, потому что он стимулирует активность человека.*

Ответы студентов на лекции.

Мы переживаем разные стрессовые состояния. Стресс может способствовать мобилизации человека, повысить его адаптационные возможности в условиях дискомфорта и опасности (конструктивный, полезный стресс). Но стресс может и разрушить человека, резко снизить эффективность его работы и качество жизни (деструктивный, вредный стресс).

Какой вид стресса мы переживаем - разрушающий или продуктивный, - зависит от силы и длительности воздействия стресс-фактора, нашей чувствительности к влиянию неблагоприятных условий и от наших возможностей им противостоять.

<sup>f</sup> Каждый человек имеет свой «порог чувствительности к стрессу» - тот индивидуальный уровень напряженности, до достижения которого эффективность деятельности повышается. Но если воздействие стрессогенного фактора продолжается длительное время, усиливается и становится выше порога чувствительности, у человека существенно снижаются успешность работы и качество жизни.

Жить и работать вообще без стресса невозможно, да и вредно: без необходимости бороться и преодолевать трудности человек дряхлеет, становится слабым и беспомощным. Однако, перешагнув индивидуальный «порог» по силе и длительности воздействия, стресс становится губительным, у человека возникает усталость от стресса, истощение, он может даже заболеть. Замечено, что за **10-15** лет работы в экстремальных условиях организм человека изнашивается так, словно он пережил тяжелейший инфаркт. И, наоборот, кратковременный, сильный стресс может мобилизовать и активизировать человека, «встряхнуть» его, повысить его жизненный тонус.

### **НУЖНО ЛИ БОЯТЬСЯ СТРЕССА?**

*Сробел - пропал.*

Русская пословица.

Не следует бояться стресса и стремиться во что бы то ни стало избегать его. Парадоксально, но факт: чем больше мы будем стараться жить и работать всегда размеренно и спокойно, тем в большей степени стресс нас будет разрушать. Ведь вместо того, чтобы накапливать опыт по са-

моуправлению собой в стрессе, мы будем от него просто «убегать».

Лучше поставить перед собой такие **задачи**: Необходимо **научиться регулировать свое состояние** в стрессовой ситуации.

Чтобы успешно управлять своим стрессом, необходимо использовать его полезные функции и исключать вредоносные.

**Конструктивный стресс** способствует повышению жизненной энергии, разрядке накопившейся неудовлетворенности людей друг другом, улучшает взаимопонимание между ними и помогает решить проблему, возникшую в жизни или на работе.

Чтобы не избегать конструктивного стресса и в то же время не попадать в стресс деструктивный, необходимо **знать свой индивидуальный порог чувствительности к стрессу**. Следует научиться определять, сколько времени и до какого уровня воздействия можно выдержать стресс, не снижая своей успешности и даже ее повышая. Необходимо также чувствовать, в какой момент стресс может разрушить внутреннее равновесие, снизить уверенность в себе и заблокировать контроль над собой и ситуацией.

Важно также найти свои индивидуальные **способы защиты от разрушающего (деструктивного) стресса** и практиковать их во время возникновения стрессовых ситуаций на работе и в жизни.

Начнем решать эти задачи последовательно, одну за другой.

## КАК ПРОТЕКАЕТ СТРЕСС?

*«Я знаю, что если муж замыкается в себе, мрачно молчит и не отвечает на мои вопросы, то через некоторое время он «взорвется» и начнет кричать».*

Из рассказа клиентки на консультации

**Динамика протекания стрессового состояния**  
одинакова практически у всех людей (см. рис. 1).

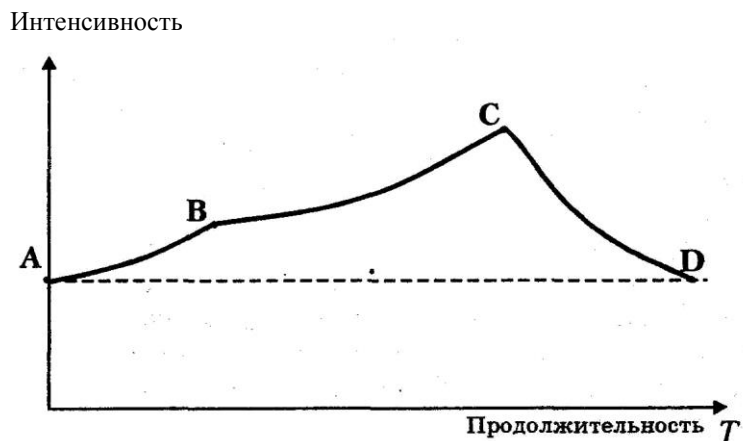


Рис. 1. Динамика стресса

Выделяются **три основные стадии развития стрессового состояния у человека:**

нарастание напряженности (первая стадия, линия АВ);

собственно стресс (вторая стадия, линия ВС);

снижение внутренней напряженности (третья стадия, линия СД).

Линия АД условно показывает уровень активности человека, находящегося в бодрствующем, уравновешенном состоянии.



Продолжительность **первой стадии** может быть разной. Один человек «заводится» в течение 2-3 минут, а у другого внутреннее напряжение накапливается в течение нескольких дней, недель или месяцев.

Но в любом случае, состояние и поведение человека, попавшего в стресс, резко меняется на «противоположный знак». Японцы оценивают человека, попавшего в стресс: «Он потерял свое лицо». Это выражение можно понять и так: «Он потерял самообладание».

Действительно, спокойный и сдержанный человек неожиданно становится суетливым, раздраженным, даже агрессивным и жестоким. А живой, подвижный и общительный человек вдруг может стать мрачным, замкнутым и заторможенным.

На первой стадии исчезает психологический контакт в общении, появляется отчуждение в отношениях. Люди перестают смотреть друг другу в глаза, резко изменяется предмет разговора с содержательных моментов на личные выпады типа «Ты сам (а) - такой (такая)...».

И хотя на первой стадии стресс еще остается конструктивным и может повысить успешность деятельности, все же постепенно у человека ослабевает самоконтроль. Человек теряет способность сознательно и разумно регулировать свое собственное поведение.

**Вторая стадия** в развитии стрессового состояния начинается в точке В, в которой происходит потеря эффективного и сознательного самоконтроля (полная или частичная). «Стихия» деструктивного стресса разрушительно действует на психику человека. Он может вообще не помнить, что

говорил и делал или осознавать свои действия довольно смутно и не полностью. Многие потом отмечают, что в стрессовом состоянии они сделали то, что в спокойной обстановке никогда бы не сделали. Обычно все, в той или иной мере переживавшие деструктивный стресс, впоследствии очень жалеют об этом.

Так же, как и первая, вторая стадия по своей продолжительности строго индивидуальна - от нескольких минут и часов - до нескольких дней и недель. Исчерпав свои энергетические ресурсы (достижение высшего напряжения отмечено в точке С), человек чувствует опустошение и усталость.

**На третьей стадии** он останавливается и возвращается «к самому себе», часто переживая чувство вины («Что же я сделал (а)!») и клянется, что «этот кошмар» больше никогда не повторится.

### СТРЕССОВЫЕ СЦЕНАРИИ

*«Я привыкла к тому, что когда у мужа возникают проблемы на работе, он уезжает на дачу и живет там несколько дней. Я знаю, что ему нужно остаться одному, и не беспокою его. Когда он «отойдет» и успокоится, он приезжает домой и наша жизнь продолжается, как будто ничего не произошло».*

*«Когда муж нервничает, он много говорит, суетится, может случайно разбить чашку или разлить суп, в общем, все у него валится из рук...».*

Из рассказов клиенток на консультациях

Проходит какое-то время и стресс повторяется. Действительно, у каждого человека - свой,

индивидуальный стиль поведения в стрессе. У каждого также свой **индивидуальный сценарий стрессового** поведения, выражающийся в частоте и форме проявления стрессовых реакций. Обычно этот сценарий усваивается в детстве, когда родители конфликтуют на глазах у ребенка, вовлекая его в свои проблемы.

Можно заметить, что одни «стрессуют» чуть ли не каждый день, но в небольших «дозах», не очень агрессивно и существенно не разрушая отношения с окружающими. Другие - несколько раз в год, но чрезвычайно сильно, полностью теряя самоконтроль и попадая в тяжелое состояние «стрессового угара».

Итак, стрессовый сценарий, усвоенный в детстве, воспроизводится не только по **частоте** и **форме проявления**. Повторяется также **направленность** стрессовой агрессии: на самого себя или на окружающих. Один винит во всем себя и ищет, прежде всего, свои собственные ошибки. Другой обвиняет окружающих и не способен посмотреть на себя со стороны.

Усвоенный в детстве стрессовый сценарий «запускается» почти автоматически. Достаточно незначительного нарушения привычного ритма жизни и работы, одного слова, неудачно брошенного собеседником, как, будто против воли самого человека, «включается» стрессовый механизм и начинает «раскручиваться», как «маховик» этого мощного и убийственного «оружия». Человек провоцирует напряжение или активно вступает в конфликт по какой-то мелкой, объективно несущественной причине. У него искажается восприятие людей и ситуации, он придает негативное значение тем деталям, на которые в спокойном

состоянии почти не обращал внимание. Успокоившись, он может удивиться на самого себя: «Что же это такое было?! Какое-то затмение на меня нашло! Будто это был не я, а какой-то другой человек!»

### КАК СДЕЛАТЬ СТРЕСС ПОЛЕЗНЫМ?

*«Когда я спокоен и не волнуюсь, я обычно плохо отвечаю на экзамене. Мне нужно немного волноваться, тогда пятерка будет обеспечена. Но слишком сильно нервничать тоже нельзя: будет «неуд.» и придется пересдавать».*

Из рассказа студента

Можно ли научиться владеть собой? Можно ли перестроить свой стрессовый сценарий?

Безусловно, да! Замечено, что более успешны в жизни и работе люди, научившиеся владеть собой, имеющие развитую **психотехнику личной саморегуляции**. Они знают свои сильные и слабые стороны, умеют вовремя сдержаться, проявить терпение, затормозить свои внутренние «взрывы» и сохранить самообладание.

Люди с развитой системой саморегуляции размышляют так:

«Сбрасывать» свою стрессовую агрессию на окружающих - негуманно и невыгодно. Отношения разрушаются, теряются важные контакты, происходит потеря уважения окружающих, а проблема-то не решается! Я только теряю, ничего не приобретаю! После конфликта придется еще тратить время и силы на восстановление отношений».

«Нужно уметь вовремя остановить себя, когда еще есть понимание ситуации и сохранен само-

контроль!» Один деловой и успешный человек выразил эту мысль так: **«Важно не попасть в точку В!»**

«Вывод один: надо хорошо знать самого себя и вовремя почувствовать изменение своего внутреннего состояния, когда «закипает» раздражение и появляется еле сдерживаемая агрессия».

Пусть люди, хорошо регулирующие себя в стрессе, **по-разному говорят** о своих ощущениях, главное - они **осознают** их. Описывая свои внутренние состояния, возникающие в стрессе, они говорят: «Я становлюсь раздраженным, внутри меня как будто вспыхивает что-то горячее», «Я начинаю ускоряться, и несусь на всех оборотах», «У меня все застывает внутри», «Мне становится все безразлично».

Конечно, флегматичные люди имеют больше времени на осознание самих себя при нарастании внутреннего напряжения: у них стресс развивается медленнее и есть «время в запасе». Холерики, «с лету» входя в первую стрессовую стадию, имеют значительно меньше времени на ее осознание. Тем не менее, успешно овладевают стрессом как флегматики, так и холерики.

Итак, мы можем утверждать:

- Люди, успешные на работе и в личной жизни, как правило, умеют контролировать себя в стрессе.

- Они избегают кого-либо обвинять, а стремятся овладеть собой и своим поведением в самом начале напряженной ситуации.

- Они прекрасно знают, как они себя ведут в стрессе и что начинают переживать, когда он только возникает.

Эти люди стремятся перевести стрессовую энергию в другие формы деятельности и используют безопасные способы ее «сбрасывания» - не на других и не на себя.

В чем заключаются эти безопасные способы «сбрасывания» стрессовой энергии? И что значит - «безопасные»: не наносящие вреда себе или другим? Обсуждению этих вопросов посвящена наша книга.

### **НЕ ПОПАСТЬ В ТОЧКУ «В»!**

*«Наталья Васильевна! Я смог сдержаться и не стал кричать. Заметьте: я не попал в точку В!»*

Звонок клиента.

Помните, в чем состоят наша главная задача и наш основной вывод?

*Наша главная задача: научиться справляться со своим внутренним напряжением в первые минуты стресса, на первой его стадии, не теряя самоконтроль (не попадая в точку «В») и не выплескивая свое раздражение на окружающих.*

*Наш основной вывод: все люди без исключения могут регулировать свое поведение в стрессовой ситуации.*

### **УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ?**

А сейчас попробуйте оценить свои индивидуальные возможности в решении нашей главной задачи: не попасть в точку В! Другими словами,

выявите свои возможности в сохранении самоконтроля в стрессовой ситуации. Для этого обратитесь к тесту, предлагаемому ниже.

1. Можете ли Вы откровенно говорить о своих трудностях?

А) Нет, мне это не поможет.

Б) Конечно, если есть доброжелательный собеседник.

В) Не всегда, особенно тогда, когда тяжело переживаю свои трудности.

2. Как Вы относитесь к своим обидам и не удачам?

А) Собственные неудачи всегда самые тяжелые.

Б) Тяжесть переживаний зависит от их причины.

В) Стараюсь к неприятностям относиться философски: считаю, что любые проблемы и трудности когда-нибудь кончатся.

3. Как Вы поступаете, когда чувствуете, что Вас глубоко обидели?

А) Сделаете для себя что-нибудь приятное, чтобы успокоиться.

Б) Пойдете на ужин к хорошим друзьям.

В) Будете сидеть дома и переживать.

4. Когда Вы счастливы, Вы:

А) Не думаете о прежних переживаниях.

Б) Боитесь, что минуты счастья слишком быстро кончатся.

В) Не забываете о сложностях жизни.

5. **Когда близкий человек Вас обидит:**

А) Вы «уходите» в себя.

Б) Вы требуете объяснений.

В) Рассказываете об этом своим близким друзьям и знакомым.

**6. Что Вы думаете о психологах?**

- А) Не пошли бы на психологическую консультацию ни в коем случае.  
Б) Считаете, что психологи многим людям, могут помочь.  
В) Убеждены, что человек может помочь себе только сам.

**7. Вы замечали, что людское мнение:**

- А) Вас преследует «по пятам». Б) К Вам, особенно несправедливо.  
В) Вам благоприятствует.

**8. О чем Вы думаете после семейной ссоры, когда успокоились?**

- А) В Ваших отношениях все-таки было много хорошего.  
Б) О том, как отомстить.  
В) О том, что наконец-то Ваш партнер скажет Вам все, что думает.

При помощи таблицы оцените свои ответы в баллах. Подсчитайте общую сумму баллов.

Вариант	1	2	3	4	5	6	7	8
А	3	4	0	1	3	4	5	1
Б	1	0	2	3	0	2	2	2
В	2	2	4	5	1	3	1	3

**Если Вы набрали 7—15 баллов:**

- это значит, что Вы обладаете внутренним равновесием и умеете владеть собой. Вы хорошо справляетесь со своим внутренним состоянием и умеете дать правильную оценку событиям. Можно сказать: Вы не попадаете в точку **В!**

**Если Вы набрали 16—26 баллов:**



- это свидетельствует о том, что Вы не всегда сохраняете самообладание в сложных для Вас ситуациях. Старайтесь упражнять собственный самоконтроль и сдерживайте свои эмоции. Следовательно, иногда Вы проскальзываете мимо нашей точки В и слету «включаетесь» во вторую стадию стресса, когда самоконтроль разрушен, и Вы перестаете владеть собой и ситуацией.

Вы набрали 27—31 балл:

- увы, Вы плохо владеете собой в условиях стрессовой ситуации и кризиса. Вам надо активно работать над формированием у себя эффективного самоконтроля. Если вернуться к нашему графику, отражающему динамику развития стресса, Вы конфликтуете и действуете в сложных условиях практически всегда - на второй стадии, когда точка В давно позади и когда идет неуправляемый процесс повышения Вашего внутреннего напряжения, вплоть до точки С. В этом моменте у Вас появляется усталость, а позже - чувство вины и раскаяния. Не Вы управляете стрессом, а стресс «тащит» Вас за собой, Вы часто идете на поводу своих разрушительных эмоций.

#### ПОДВЕДЕМ ПЕРВЫЕ ИТОГИ.

*Первое:* полезно наблюдать за самим собой. Что Вы чувствуете на первой стадии стресса? Какие ощутимые изменения происходят в Вашем состоянии и настроении? Сколько времени длится у Вас первая стадия стресса? Это происходит сразу, как говорят, с «пол-оборота», или постепенно, с едва заметным, но ощутимым нарастанием? Что с Вами происходит, когда Вы теряете самообладание (в точке «В»)?

Следует помнить, что успешность построения личной программы защиты от стресса зависит от того, насколько точно и своевременно Вы научились замечать, что вступаете в «зону» стресса и теряете самоконтроль.

*Второе:* необходимо искать способы остановки самого себя. На первой стадии стресса важно «взять перерыв» и усилием воли прервать свои действия:

- сделать паузу в общении (помолчать несколько минут вместо того, чтобы с раздражением отвечать на несправедливое замечание);

- выйти из комнаты;

- переместиться в другую, отдаленную часть помещения.

*Третье:* мы должны всегда стремиться перевести свою энергию в другую форму деятельности, заняться чем-нибудь другим, что даст возможность снять напряжение.

Если потеря самообладания произошла на работе, можно заняться следующим:

- перебрать свои деловые бумаги, полить цветы на подоконнике, заварить чай;

- / - выйти в коридор и поговорить с симпатичными сотрудниками или сотрудницами на нейтральные темы (о погоде, покупках и др.);

- подойти к окну и посмотреть на небо и деревья, порадоваться солнцу, дождю или снегу;

- обратить внимание на идущих по улице людей. Попробовать вообразить, о чем думают проходящие мимо люди;

- зайти в туалетную комнату и на 2-3 минуты опустить ладони под холодную воду.

Такой «перерыв» нужно практиковать как можно чаще в те моменты, когда происходит по-

теряя самоконтроля. Важно, чтобы действие «остановки себя» вошло в привычку.

*Четвертое.* Следует серьезно задуматься над тем, какие действия помогают снять напряжение. Что нас больше всего радует? Чем мы занимаемся с увлечением? И стараться каждый день иметь немного времени на занятия, которые приносят удовлетворение и радость.

#### КАК ВЫ ЖИВЕТЕ?

Хотите еще раз проверить, как Вы живете в наше трудное время? Страдаете ли Вы от хронического стресса или, несмотря ни на что, сохраняете спокойствие?

***Прочитайте вопросы, которые предложены ниже. Обведите кружком номера вопросов, на которые Вы ответили положительно.***

*1. Всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) наверстывать упущенное.*

*2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.*

*3. На работе и дома - сплошные неприятности.*

*4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.*

*5. Меня сильно беспокоит будущее.*

*6. Мне часто необходимы алкоголь, сигареты или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного дня.*

*7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хотелось бы, чтобы не все так быстро менялось.*

8. Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними чувствую скуку и пустоту.

9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.

*Подсчитайте количество положительных ответов. Каждый положительный ответ соответствует одному баллу.*

Если Вы набрали 0-4 балла, в стрессовой и кризисной ситуации Вы проявляете сдержанность и умеренность. Вы не раздражаетесь на других людей и не настроены во всем винить только себя. Скорее всего, Вы пришли к убеждению, что, несмотря на сложный период, в котором приходится жить и работать, другой жизни у Вас не будет. А если это так, Вы умеете радоваться жизни, любить, заниматься творчеством, зарабатывать и получать удовольствия.

Если у Вас получилось 5-7 баллов, это свидетельствует о том, что Вы не всегда эффективны в стрессовой ситуации. Иногда Вам удается сохранять самообладание, но бывают случаи, когда Вы «заводитесь» из-за пустяка и потом сильно об этом жалеете. Ваша задача состоит в том, чтобы сформировать у себя навыки самоконтроля за собственным поведением в стрессе.

Если Ваш результат 8-9 баллов, то Вы часто теряете выдержку в стрессовой ситуации. Можно сказать, что Вы не умеете владеть собой. Для Вас характерны перепады настроения. Иногда Вас лихорадит, Вы проявляете сверхтревожность и всего боитесь, а иногда Вы переживаете вялость и

безразличие. Вам хорошо знакомо чувство глубокого разочарования в себе, окружающих людях и вообще в жизни. Вам необходимо основательно заняться развитием у себя психотехнической культуры жизни и поведения в стрессовой и кризисной ситуации.

## ГЛАВА 2. РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ

*«У Вас уравновешенный характер?»*

*- Нет, это не про меня. Но с возрастом становишься уравновешеннее. Происходит какое-то наложение усталости на все... Если говорить коротко: уравновешенность приходит тогда, когда многократно убеждаешься, что неуравновешенность себе дороже».*

Интервью с Геннадием Хазановым

### РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ - это ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС

Бывают ли у Вас дни, когда кажется, будто все вокруг хотят только одного: сделать Вам что-то неприятное?

Утром - неожиданный звонок; наскоро собравшись, Вы выбегаете и только на улице понимаете, что забыли что-то важное. Все спешат, расталкивая друг друга локтями, и Вы слышите проклятия в свой адрес. В автобусе все как будто сговорились толкнуть Вас или отдавить Вам ноги. В метро кто-то странно и подозрительно смотрит, будто Вы ему что-то должны. На работе коллега говорит Вам колкости; начальник вызывает Вас в кабинет и отругивает за какую-то незначительную мелочь...

В общем, уже к середине дня Вам кажется, что все плохо и выхода нет, мир уходит у Вас из-

под ног и никогда уже не будет хорошо и радостно. Всякая мелочь раздражает, Вы «заводите» с пол-оборота, каждые пять минут бегае курить, кричите в разговоре по телефону, никак не можете найти нужную бумагу или открыть файл на компьютере...

Внутри - напряженность и ощущение того, что все происходит не так, как надо и как Вам бы хотелось. Будто Вы втянуты в какой-то водоворот и не можете выплыть. Стихия событий, дел, обязанностей и забот затягивает, и Вы перестаете принадлежать сами себе.

ВСЕ!

ОСТАНОВИТЕСЬ!

ТАК ЖИТЬ НЕЛЬЗЯ!

Вы попали в зону хронического стресса. Повышенная раздражительность незаметно истощает психические и физические ресурсы, это своеобразная «ржавчина», «пожирающая» нашу энергию и делающая нас марионетками происходящих событий. Раздражительность - это неблагополучие, низкое психологическое качество жизни. Это еще не болезнь, но уже и не здоровье.

#### ПОЧЕМУ МЫ РАЗДРАЖАЕМСЯ?

**Раздражительность - это усталость и истощенность.** Мы болезненно реагируем на мелочи тогда, когда измотаны, испытываем переутомление и истощение.

**Раздражительность — это дурная привычка.** У многих из нас родители в доме общались в напряжении и раздражении. Мы привыкли к этому и не знаем, что можно жить по-другому.

*Раздражительность - это низкая самооценка.* Неуверенность в себе и неудовлетворенность собой имеют «на выходе» раздражительность.

*Раздражительность - это жизнь «не по средствам».* Если мы живем не так, как хотели бы жить, мы теряем самообладание, срываемся, придаем слишком большое значение мелочам.

*Раздражительность - это отсутствие внутренней культуры.* Мы забыли, что культура - это, прежде всего, достоинство и умение «держать себя в руках». Раздраженный человек - это вроде злобного первобытного человека из пещеры, в шкурах и с дубиной наперевес. Вы хотите им быть? Уверена, что нет!

### **КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТИ?**

*«Когда вы увидите, что раздражение стадо препятствием на пути к разрешению конфликта, наступило время остановить развитие этого процесса. Время избавляться от раздражения. Оно может еще оставаться, вы не сможете отрицать его, но вы обязаны его контролировать».*

Д. Г. Скотт, консультант по маркетингу и управлению

Мы старательно ухаживаем за своей внешностью. Почему же мы забываем ухаживать за своим настроением? Суетливый и раздраженный человек - это все равно, что человек неряшливый, неважно одетый и дурно пахнущий. Раздраженный человек плохо работает, плохо общается и вообще плохо живет.

Зададим себе простой вопрос: зачем плохо жить?



Чтобы преодолеть раздражение, нервность, беготню и суету в своей жизни, надо:

*Следить за своим настроением* так же, как мы следим за своим внешним видом. Выбатывать привычку к спокойному, уравновешенному и сбалансированному внутреннему состоянию.

*Замедлиться.* Это заблуждение: если мы все время в делах или куда-то спешим, значит, все «под контролем» и «ничего плохого не случится». На самом деле это не так. Спешка ведет к переутомлению, раздражительности и, как следствие, ошибкам, иногда очень серьезным.

*Нужно найти свой средний жизненный темп,* в котором мы наиболее успешны и эффективны в работе и личной жизни, и стараться этот темп поддерживать. Пусть мы сделаем меньше, зато более качественно и продуктивно. А главное, сумеем почувствовать психологический комфорт: хорошее настроение и удовлетворенность собой и жизнью.

Расскажу анекдот. Русский и китаец идут по большому городу. Проезжает автобус. Русский кричит: «Бежим, успеем на автобус!» Китаец удивленно спрашивает: «А зачем торопиться?» Русский в ответ: «Пять минут сэкономим!» Китаец, в свою очередь, искренне удивлен: «А что ты будешь делать с этими пятью минутами?!»

*Время от времени делать небольшой перерыв в делах.* Если возникает эта внутренняя напряженность и «гонка в никуда», нужно вовремя остановиться - на несколько часов или несколько дней. Отключить телефоны, выспаться, перебрать бумаги, подумать, вспомнить самого себя. А потом - снова бросаться в жизнь и работу.

## ОТ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТИ ДО АГРЕССИИ - ОДИН ШАГ

*«Агрессия — поведение или действие, направленное на нанесение физического или психологического вреда, ущерба или уничтожение другого человека или группы людей».*

Из психологического словаря

Повышенной раздражительностью буквально пропитана вся наша жизнь. Чуть выше «градус напряжения» - и Вы уже сталкиваетесь с агрессией. Сделали неловкое движение в транспорте -и рядом стоящий человек оборачивается и начинает кричать на Вас. Вы с удивлением видите в его глазах какую-то нечеловеческую, почти звериную агрессию. В любом домашнем конфликте в глазах близкого человека или собственного ребенка Вы тоже иногда Замечаете этот агрессивный отблеск. Да и сами нередко выдаете такое, что потом становится неприятно и стыдно.

Наша агрессивность становится особенно заметной в первые дни, если мы возвращаемся из-за границы, где были в командировке или отпуске. Там многие из нас уже ничем не отличаются от «них»: мы неплохо одеты, знаем языки, имеем какие-то деньги. Но нас все равно узнают («Русские!»), потому что у нас в глазах есть эта вечная внутренняя напряженность и агрессивность. Мы всегда готовы к борьбе.

К борьбе за что? И  
зачем бороться?

## ЧТО ТАКОЕ АГРЕССИВНОСТЬ И КАК ЕЙ ПРОТИВОСТОЯТЬ?

*«Чтобы не стать жертвой хама, лучше «себя  
не общаться с ним».*

**Евгения Варламова, психолог-консультант.**

Очевидно, агрессия - это форма выражения тяжелых, негативных состояний. Мы становимся агрессивными тогда, когда у нас плохое настроение: неудовлетворенность собой и жизнью, неуверенность в себе, установка на то, что вокруг - одни враги и нужно активно защищаться. Мы становимся агрессивными, когда хотим «сохранить свое лицо при плохой игре». Известно изречение: «Юпитер, ты сердисься, значит, ты не прав».

### ***При помощи агрессии мы:***

- защищаемся от реального или мнимого нападения («Не подходи, ударю!»);
- демонстрируем свою силу и самоутверждаемся («Меня голыми руками не возьмешь!» или «Я лучше тебя!»);
- организуем для себя психологическую разрядку, если неудовлетворенность накапливается («Накричал - стало легче»).

### **Агрессия бывает:**

- физической или вербальной (словесной);
- прямой или косвенной (придирчивость, намеки, отказ от помощи, ложь, мелочность, угрозы);
- ситуативной (спонтанные вспышки слепой ярости);
- направленной на другого (обвинение другого) или на себя (самообвинение).

Проблема состоит в том, что человек нередко не осознает собственной агрессивности и активно борется там, где в этом нет никакой необходимости. Он «заводит» себя и окружающих, создавая напряженное «поле», в котором плохо и ему самому, и другим. Часто по отношению к нему действительно поступают плохо, но это - отраженная агрессия окружающих по типу «Что посеешь, то и пожнешь». Действительно, если мы начинаем общение, демонстрируя свою агрессию, то не удивительно, что через пару минут наш партнер тоже начнет агрессивно защищаться. В результате - не общение, а поле битвы.

Мы становимся агрессивными, хотя в этом нет необходимости, в следующих ситуациях:

- когда другой проявляет самостоятельность и автономность;
- когда другой не соглашается с нами и выражает собственную точку зрения;
- когда мы хотим кого-то переделать «под себя»;
- когда требуем слишком многого от других (чтобы все были вежливыми, чтобы все нам уступали, чтобы все нас любили и т.п.);
- когда не уважаем чувства другого человека;
- наконец, когда не умеем управлять самим собой.

Все перечисленные выше важные вещи мы еще не умеем делать.

**Нам надо учиться: спокойно признавать самостоятельность и автономность другого, понимать точку зрения другого, никого не переделывать «под себя», не требовать от других слишком многого, ставить себя на место другого, уважать чувства другого и, наконец, держать себя под самоконтролем.**

## КОММУНИКАТИВНАЯ АГРЕССИЯ: ХАМСТВО

*Клиент: Что мне делать, никак не могу привыкнуть к нашему хамству! Мне отвечать тем же или лучше промолчать?*

*Психолог: Я сама ужасно страдаю от этого. Прихожу домой с головной болью...*

Отрывок из психологической консультации

У нас есть еще одна форма агрессии - это. хамство. Несмотря на возникающие «рыночные отношения», продавщицы продолжают хамить покупателям. Хамят в транспорте, школах и больницах, в семьях и на работе. Наконец, особое удовольствие испытывают таможенники, когда наши расслабленные после заграничной жизни туристы возвращаются домой: «Женщина, куда идешь, не видишь красной линии?! Ослепла совсем, что ли?!».

Почему в России так широко распространено хамство?

Хамство - это стремление унижить другого, «поставить его на место», выказать ему свое пренебрежение в грубой форме.

Хамство - это отсутствие культуры и неспособность к нейтральному и спокойному общению.

И как ни странно, хамство — это слабость и уязвимость. Такой человек живет на постоянном недоверии, сверхзащите от окружающих. Он всего боится, и все время находится «в обороне». Он ценит только агрессию, потому что считает, что агрессия - это сила. На самом деле, давно известно, что слабый человек может быть очень жестоким и только сильный человек способен быть добрым и мягким.

Что делать? Примите во внимание рекомендации врача-психотерапевта Александра Алтунина.

1. Если Вы столкнулись с хамством, сразу же прекратите разговор.

2. Если все же диалог состоялся, разговаривайте абсолютно спокойно, максимально невозмутимо, подчеркнуто вежливо и доброжелательно. Ваше оружие: холодная невозмутимость, жесткая дистанция, строгость в интонациях и жестах.

3. Нельзя проявлять страх и растерянность: это может усилить агрессию, направленную на Вас.

4. Как можно быстрее забудьте о неприятном разговоре. Остановите в себе переживания обиды и мести, это выведет из равновесия, прежде всего Вас самих.

### НАСКОЛЬКО ВЫ УРАВНОВЕШЕНЫ?

Ответьте на вопросы теста, и Вы сможете оценить, насколько Вы уравновешены.

**1. Злитесь ли Вы иногда из-за глупости другого человека?**

- Да, довольно часто (10 баллов).
- Нечасто. Стараюсь терпимее относиться к людям (5 баллов).
- Почти никогда. Злость портит характер. Я отношусь к людям с терпением (0 баллов).

**2. Иногда Вы просыпаетесь ночью с сильным сердцебиением?**

- Нет, никогда (0 баллов).
- Да, если у меня есть проблемы (3 балла).
- Очень часто. Я давно спокойно не сплю, как раньше (7 баллов).

**3. Можете ли Вы закричать, чтобы отстоять свою точку зрения?**

- Могу, но кричу очень редко (5 баллов).
- Нет, это для меня слишком трудно (8 баллов).
- Могу. Время от времени я кричу на людей (0 баллов).

**4. Вы довольны своей фигурой?**

- Нет, раньше мне моя фигура нравилась больше (5 баллов).
- В общем, да, за исключением, некоторых деталей (2 балла).
- Да, мне не хотелось бы ничего менять (0 баллов).

**5. Если Вам придется расстаться со своим партнером, есть ли у Вас выбор среди нескольких новых кандидатур?**

- Нет, мне потребуется довольно много времени, чтобы познакомиться с подходящим человеком (5 баллов).
- Есть некоторые знакомства, но они меня не устраивают (3 балла).
- У меня огромный выбор (0 баллов)

**6. Как часто Вам снятся страшные сны?**

- Почти никогда (0 баллов).
- Иногда (10 баллов).
- Не менее одного раза в месяц (10 баллов).

**7. У Вас есть круг хороших и надежных друзей?**

- Да, конечно (0 баллов).
- Нет, у меня в основном приятели (3 балла).
- Нет, я больше полагаюсь на самого себя (5 баллов).

Подсчитайте набранное Вами количество баллов. ,  
**Если Вы набрали от 0 до 17 баллов:**

- Вы - спокойный и уравновешенный человек. Постарайтесь и дальше не терять своего внутреннего равновесия.

**Вы набрали от 18 до 35 баллов:**

- что-то незаметно подтачивает Ваше здоровье. Хотя Вы еще сохраняете психологический баланс, все же постарайтесь выяснить, что угнетает Ваши душевные силы. С пониманием самого себя Вы обретете внутреннюю гармонию и равновесие.



## ГЛАВА 3. ДЕПРЕССИЯ В ЖИЗНИ И НА РАБОТЕ

*Недуг, которому причину  
Давно бы отыскать пора.  
Подобный английскому сплину.  
Короче: русская хандра Им  
овладела понемногу. Он  
застрелиться, слава Богу,  
Попробовать не захотел, Но к  
жизни вовсе охладел.*

*Хандра .уедала его на страже,  
И бегала и ним она,  
Как тень иль верная жена.*

А.С. Пушкин, «Евгений Онегин»

### ДЕПРЕССИЯ - ЧТО ЭТО?

Человек испытывает депрессию различной глубины и тяжести, если он говорит:

- что утром ему не хочется вставать с постели и идти на работу;
- что ему все равно - позавтракал он или нет;
- что он переживает чувства постоянной изматывающей усталости, пассивности и безразличия к жизни и работе;
- что он часто испытывает настроения подавленности, опустошенности и безысходности;

- что ему все кажется «в черном свете»;
- что он давно не испытывал состояний подъема, радости и удовольствия от жизни;
- что его преследуют страхи и неуверенность в себе.

Внешне человек, испытывающий депрессию, выглядит каким-то вялым и пассивным, у него особенное выражение глаз: пустота и отрешенность.

Довольно точно описала депрессию Франсуаза Саган в своем романе «Немного солнца в холодной воде»:

«Теперь это случалось с ним чуть ли не каждый день. Если только накануне он не напивался до того, что утром вставал с постели, словно в зыбком тумане, шел под душ, бессознательно, машинально одевался, и сама усталость освобождала его тогда от бремени собственного «Я». Но чаще бывало другое: он просыпался на рассвете, и сердце колотилось от страха перед жизнью, и он ждал: вот-вот речитативом заговорят в его мозгу тревоги, неудачи, Голгофа начавшегося дня. Сердце колотилось; он пытался заснуть, пробовал забыться. Тщетно. Тогда он садился на постели, хватал, не глядя стоявшую под рукой бутылку минеральной воды, отпивал глоток безвкусной, тепловатой, мерзкой жидкости - такой же мерзкой, какою ему представлялась собственная жизнь в последние три месяца.

«Да что это со мной?

Что?» - спрашивал он себя с отчаянием и яростью, так как был самолюбив. И хотя ему нередко приходилось наблюдать у других, искренне уважаемых им людей, нервную депрессию, подобная слабость казалась ему оскорбительной, как пощечина».

## ПЕРЕЖИВАЕТЕ ЛИ ВЫ ДЕПРЕССИЮ?

Предлагаю Вам самостоятельно оценить, переживаете ли Вы в настоящий момент депрессивное состояние. Для этого, ответьте на предлагаемые вопросы.

Ответ «А» означает «Никогда» или «Изредка», «В» - «Иногда», «С» - «Часто», «D» - «Почти всегда» или «Постоянно».

<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
B			
	C	D	
12		3	4

- 1-Я чувствую подавленность
2. Утром я чувствую себя лучше всего
3. У меня бывают периоды плача или близости к слезам
4. У меня плохой ночной сон
5. Аппетит у меня хуже обычного
6. Мне приятно смотреть на привлекательных женщин (мужчин), разговаривать с ними, находиться рядом
7. Я замечаю, что теряю вес
8. Меня беспокоят запоры
9. Сердце бьется быстрее, чем обычно
10. Я устаю без всяких причин
11. Я мыслю так же ясно, как всегда
12. Мне легко делать то, что я умею
13. Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте
14. У меня есть надежды на будущее
15. Я более раздражен, чем обычно
16. Мне легко принимать решения
17. Я чувствую, что полезен и необходим
18. Я живу достаточно полной жизнью

19. Я чувствую, что другим людям станет легче, если я умру,

20. Меня не радует то, что радовало всегда

Подсчитайте прямые высказывания у вопросов №№ 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19. Соответственно каждому ответу поставлен балл, обозначенный под буквами А-1, В-2, С - 3 и D - 4 балла.

Подсчитайте «обратные» ответы на вопросы №№ 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20. Здесь при ответе «1» ставится четыре балла, «2» - три балла, «3» - два балла, «4» - один балл.

Суммируйте первую и вторую суммы баллов.

**Если получилась общая сумма более 50 баллов и менее 59 баллов**, то можно сделать вывод об отсутствии депрессии.

**При показателе от 60 до 69 баллов** можно говорить о ситуативном понижении настроения.

**Если Ваш показатель — более 70 баллов**, Ваше состояние характеризуется определенной степенью угнетенности и депрессии.

## ПОГОВОРИМ О ПРИЧИНАХ ДЕПРЕССИИ

*«Знаете, кого Данте поместил в последний круг ада? Нытиков. Их спрашивают: «Что Вы тут делаете? Почему Вас сюда?» - «А вот в прекрасный день, когда светило солнце, мы не радовались жизни». Уныние - самый тяжкий грех».*

Из интервью с режиссером  
Станиславом Говорухиным

Первое, что нужно принять во внимание: время от времени депрессию переживают?/практиче-

ски все люди. Нет человека, который бы не знал, что такое сниженное настроение, чувство подавленности и безнадежности.

Второе: если нет сопутствующего физического или психического заболевания, со временем депрессия проходит сама, без специального лечения.

Третье: часто для себя мы оправдываем, почему у нас сегодня такое мрачное настроение. Причем, наши объяснения имеют довольно субъективный характер - разные люди говорят о различных и даже противоположных причинах своей депрессии.

Как психолог, я часто слышу такие объяснения: «Я очень мало зарабатываю, во всем приходится себе отказывать, поэтому у меня депрессия, жить не хочется», - говорит себе человек. И он не представляет, что где-то совсем рядом, в этом же городе, другой говорит себе примерно такие слова: «У меня часто плохое настроение в последние годы, когда я стал зарабатывать большие деньги. Везде побывал, все перепробовал. Жизнь скучная и везде одинаковая». А третий делает такой вывод: «Все зло - от денег».

Женщина, которая не имеет семьи и детей, жалуется: «Мне плохо, потому что я одна». А другая говорит противоположное: «Мне плохо, потому что все мое время отнимают заботы о муже и детях. Нет ни времени, ни сил для самой себя».

На самом деле реальные причины депрессии могут быть совсем в другом. Это может быть индивидуальная предрасположенность к переживанию тяжелых эмоциональных состояний: повышенная чувствительность, ранимость, тонкость,

незащищенность. Склонны к депрессии люди, которые воспитывались в конфликтных семьях и в детстве часто переживали чувства обиды, унижения, страха и подавленности. Вызывает депрессию также хронический стресс, когда в течение длительного периода человек чувствует неуверенность в завтрашнем дне, живет в условиях нестабильности, социальной и финансовой незащищенности. Депрессия возникает и тогда, когда многие годы человек вынужден испытывать унижение от другого, близкого и значимого человека и по различным причинам не может разорвать болезненные для него отношения.

Считается, что женщины переживают депрессию чаще и тяжелее, чем мужчины. Но это не так. Женщины часто открыто об этом говорят и идут за помощью к подругам, врачам и психологам, а мужчины, как правило, переживают молча и в одиночку. Правда, причины депрессии у женщин и мужчин в целом разные.

**Мужчины** сильно расстраиваются и впадают в депрессию:

- если они терпят профессиональные неудачи, в то время как друзья и знакомые добиваются профессиональных успехов;

- если жена более успешна в работе и больше зарабатывает, упрекая мужа в его неспособности сделать карьеру;

- если приходится испытывать серьезные финансовые проблемы.

**Женщины** переживают депрессию:

- по причине женского одиночества или страха потерять любимого человека;

- если не ладятся отношения с детьми;

- если испытывают предательство близкого человека (измену, например).

Есть также и общие причины, вызывающие депрессию и у мужчин, и у женщин:

- разрыв главной эмоциональной привязанности с близким человеком (любимым, ребенком);
- смерть близкого человека;
- измена любимого или друга;
- социальные потрясения (войны, политические и экономические кризисы).

#### ЖИЗНЕННЫЙ КРИЗИС У МУЖЧИН

*«Седина в голову - бес в ребро».*

Русское изречение

Время от времени все люди переживают не только депрессии, но и кризисы. Самый тяжелый и продолжительный кризис в жизни мужчины — это так называемый «кризис середины жизни», который наступает в возрастной период от 40-42 до 48-50 лет. В эти годы большинство мужчин начинают чувствовать снижение жизненной энергии («Раньше мог всю ночь не спать и ничего, а сейчас часа два недосплю - разбит весь день») и подводят первые итоги жизни («Что успел, что не успел и уже никогда не успею»).

Врач и психотерапевт Д. Добсон называет четырех «врагов» в жизни мужчины средних лет: собственное тело, работу, семью и Судьбу. Итак, *первый «враг» - стареющее тело*: «Тот парень, которого всего несколько лет назад звали Джо, теперь начинает сдавать. У него выпадают волосы, несмотря на лихорадочные усилия сохранить

и защитить каждую оставшуюся прядь. «У меня лысина!» - содрогается он. Потом замечает, что у него уже нет былой выносливости и запаса жизненных сил, которыми он когда-то гордился. Он начинает задыхаться, поднимаясь по лестнице. Постепенно с его лица сходит выражение уверенности, и перед зеркалом остается подавленный, пораженный всеми открытиями и не верящий своим глазам Джо».

*Второй «враг» - работа:*

«Неудовлетворенность в своих профессиональных делах достигает у мужчин максимальной силы обычно в среднем возрасте. Осознание краткости своего существования заставляет человека задуматься о том, как бы не упустить ни одного дня из оставшихся лет жизни. Однако у большинства мужчин имеется мало возможностей для выбора. Финансовые потребности семьи требуют от них продолжения усилий на ранее выбранном поприще, так как дети должны учиться в колледже, необходимо заплатить за дом, в общем, сделать все, чтобы жизнь, к которой привыкла семья, могла бы продолжаться. А мужчине порой становится все более тяжело».

*Третий «враг» — семья:*

«Бурные годы сомнений в себе и копания в своих проблемах могут принести опустошение в семейную жизнь. Такой мужчина может стать озлобленным, подавленным или агрессивно настроенным. Все эти проявления могут обратиться против тех, кто ему ближе всего. Он начинает возмущаться даже тем, что жена и дети в нем нуждаются. Как бы усердно он не работал, они требуют больше денег, чем он может заработать, и это приводит его в сильное раздражение... И



мужчину опять начинает охватывать желание от всего избавиться».

*Четвертый «враг» - Судьба:*

«С помощью довольно странных логических манипуляций мужчина начинает винить Судьбу во всех своих несчастьях, вставая в позу гнева и мятежа».

Как российские мужчины борются с кризисом и какие поступки они совершают? Главное «лечебное» средство, необходимое мужчине в этот период, - это эмоциональная или физическая встряска, активизация жизненных сил. Достигнуть внутреннего подъема, который энергетически подпитывал мужчину в период юности, можно различными путями и каждый выбирает свой путь.

Какие пути чаще всего выбирают наши российские мужчины, известно и мне, и читателю. Так, это может быть череда любовных связей с молодыми или совсем юными женщинами. Не секрет, что новая любовь и связанные с нею новые ощущения и переживания действуют возбуждающе, повышая жизненный тонус и оказывая определенное омолаживающее воздействие.

Довольно часто, к сожалению, таким возбуждающим средством выступает алкоголь, который на первых порах приносит действительно облегчение от сложных переживаний.

Многие из успешных мужчин среднего возраста «с головой» уходят в работу, стремясь как можно выше забраться по карьерной «лестнице» и становясь воистину трудоголиками.

Есть случаи и неожиданного «ухода» - передача дел доверенному лицу и отъезд из города (на

дачу, загородный дом, выращивание цветов, разведение домашних или экзотических животных).

Во всех этих случаях просматривается отчаянное стремление мужчины «убежать от самого себя», забыться, заслониться от проблем физического, эмоционального и духовного порядка. Кроме того, в этот период мужчина приносит вред и себе, и окружающим. Романы с молоденькими девушками - это разрушение собственной семьи, в которой жена, женщина средних лет, и взрослые дети. Алкоголь на первых порах приносит облегчение, затем наступает зависимость и еще большее усиление депрессивных эмоций. На Руси ничего нет страшнее алкоголизма: потеря работы, семьи, опустошение. Но и странные «уходы» или «убеги» в леса-поля - это тоже травмы, чаще всего - близким.

**Но позвольте, почему кризис нужно переживать как разрушительный жизненный период? Почему в эти годы нужно ухудшать свою жизнь и жизнь своих близких? Почему нужно со страхом считать свои годы, впадать в депрессию и страдать, заставляя мучиться значимых для себя людей? Ведь кризис можно пережить совсем по-другому: спокойно и конструктивно, улучшая свою жизнь и жизнь людей своего окружения!**

Что для этого нужно делать?

*Первое и основное:* спокойно и с достоинством принять свой возраст и связанные с ним физические, эмоциональные и духовные изменения. На самом деле середина жизни может быть самым цветущим, ценным и плодотворным периодом в жизни человека: накоплены опыт и знания, есть энергия и активность. Мужчина знает, чего он хочет от жизни, и понимает свои устремления.

Определилась и устоялась личная жизнь, подросли и окрепли дети. В воскресные дни за обеденным столом сидит большая семья, центр которой составляют супруги, и мужчина здесь - ведущий центр.

*Второе:* настроиться на конструктивное проживание своего кризисного жизненного периода, не ухудшая и разрушая свою жизнь, а напротив, улучшая ее и поднимаясь на новый, качественно более высокий уровень.

*Третье:* перестроить свою жизнь и разработать «программу успешного проживания кризиса». Как мы писали выше, мужчине необходима физическая и эмоциональная встряска. Этого можно достичь «цивилизованными способами»: существуют занятия, которые связаны с мощной активизацией энергии. Так, мои наблюдения показывают, что огромное терапевтическое воздействие на активного мужчину оказывают ремонт или обмен квартиры, смена обстановки в доме, строительство нового загородного дома, покупка машины и т.д. Улучшают внутреннее состояние и приносят положительные эмоции различные хобби (коллекционирование, делание чего-то своими руками и т.п.).

Подумайте, какие занятия повышают Ваш жизненный тонус? \_\_\_\_\_

*Четвертое:* мужчине среднего возраста необходимо заняться своим физическим состоянием. Замечено также, что наиболее тяжело переживают кризис мужчины располневшие, рыхлые, забывшие себя таким, когда тело было послушным, а мышцы - сильными и упругими. А это можно вспомнить: бассейн, игровые виды спорта, охоты-

рыбалки и т.д. Многие мужчины, вернувшиеся к спорту, с удивлением замечают, как быстро тело обретает гибкость и подвижность, а от тяжелых переживаний не остается и следа.

*Пятое:* необходимо так организовать свою жизнь, чтобы в ней было место радости, какому-то удовольствию, положительным эмоциям. И добиваться того, чтобы было время для этого. Прекрасно, если есть любимая работа, в которой человек переживает взлеты эмоциональных состояний: творчество, разрешение тупиковых проблем, нахождение оригинальных и свежих решений.

Вспомните, что приносит радость лично Вам?

## ЖИЗНЕННЫЙ КРИЗИС У ЖЕНЩИН

*«Что я видела в жизни?!»*

Причитания женщины  
средних лет

У нас распространено мнение, что кризис середины жизни чувствуют в основном мужчины. Но это не так. Депрессии, связанные с переходным периодом, наблюдаются и у женщин. Женщина средних лет часто опускается, ставит на себе крест и уходит в бесконечные заботы о муже, детях и престарелых родителях. В эти годы она живет «не своей жизнью», тратя силы и время не на себя, а на своих близких. Мы можем увидеть отяжелевшую, небрежно одетую, с равнодушно-усталым лицом, сорокалетнюю женщину и ужас-

нуться тому, что ее дни протекают в серых красках и вялых переживаниях.

Действительно, еще совсем недавно мы считали, что к сорока годам среднестатистическая женщина должна выглядеть «соответственно возрасту»: располневшей, специфически, по-бабьи одетой, с шестимесячной завивкой, заниматься домом и семьей, не иметь мыслей о личной жизни «для себя». Но в последние годы многие из нас начали ездить в турпоездки за пределы России и искренне удивляться, наблюдая западных женщин на улицах, в ресторанах, на встречах и приемах («Господи! Ей уже все 40 или даже 50 лет, а она - бодрая, подтянутая, стильная, в брючках и вовсю флиртует с молодыми мужчинами!» или «Смотри! Старушечка, наверное, лет 70, а как ухожена и выглядит красивой!»).

Как живет женщина в России? Задуматься над этим вопросом меня заставил эпизод на одном из психологических занятий, которые я проводила в крупном коммерческом банке. Я попросила участниц в течение 15 минут составить список занятий, которыми они чаще всего занимаются в соответствии с принципом «Я должна». Женщины активно записывали пункт за пунктом в свои тетради. В результате обсуждения выяснилось, что в среднем они записали 7-9 пунктов. Но у некоторых список оказался значительно длиннее: 10 и более видов работ, которые они вынуждены делать по долгу жены и матери.

Затем я попросила участниц написать занятия, которые они выполняют по принципу «Я хочу». И... увидела удивленные, растерянные лица. Большинство женщин смогли вспомнить 2-3 занятия, не больше.

Редко кто из российских женщин задумываются над тем, как они живут, имеют ли они удовлетворение от жизни. Внутренняя «чаша весов» у многих российских женщин склоняется в сторону «Я должна». А на чаше «Я хочу» почти ничего нет. В результате к 50-55 годам в беседе с подругой или на психологической консультации они часто с горечью восклицают: «Жизнь почти прошла! Всю жизнь я жила для детей и мужа, забывая про себя. А сейчас нечего вспомнить: все дела и заботы, усталость и болезни».

Кроме типично женской жизни «для других», которая высасывает из женщины силы и энергию, кризис, который она переживает в зрелом возрасте, связан с климактерическими явлениями и ощущением собственного женского увядания. От тяжести монотонной и однообразной домашней работы она чувствует усталость, а от пережитых трудностей и жизненных невзгод - безысходность и невозможность «вырваться из круга» («Кручусь, как белка в колесе. На себя времени не остается»). Трудности женской жизни связаны еще и с тем, что ей всегда приходилось увязывать, в принципе, малоувязываемые вещи: дом и работу, дипломатичность и напор, податливость и жизненную стойкость. Перегруженность и сверхзанятость в своей жизни многие женщины комментировали так: «Мне нужно ежедневно помнить множество крупных и мелких дел: школу и химчистку, отчет на работе и ужин дома, выступление с докладом на совещании и продукты для стариков-родителей».

В современной России женский кризис усугубляется тем, что сейчас на многих женщинах

лежит бремя не только домашней нагрузки, но и необходимого заработка. В семьях зачастую именно она - основной кормилец. Муж потерял работу, родители-пенсионеры еле сводят концы с концами, и только она работает и кормит семью. Таких случаев очень много.

Почему так происходит? Ответ прост: в отличие от мужчины, женщина легко идет на снижение статуса при потере работы, которую она выполняла в советское время. По большому счету, ей все равно, чем заниматься. Так, кандидат наук торгует на рынке, а бывшая учительница работает нянечкой в детском саду. Главным для женщины выступает не престиж и удовлетворенное самолюбие, а возможность достаточного заработка для семьи.

Конечно, необходимость зарабатывать усугубляет кризисные явления у женщин. Но, несмотря на то, что в состоятельных семьях такой проблемы нет, жены «новых русских» тоже живут не простой жизнью. Так, они часто сталкиваются с феноменом «домашней депрессии», неизвестным раньше в России: по причине того, что кроме дома и магазинов они больше ничего не видят, у них резко снижается жизненный тонус, они испытывают апатию и безразличие. Да, случаются нечастые выезды на отдых и, собственно, все. Собственных содержательных интересов и увлекающих ее занятий она не имеет. В результате возникает эмоциональная и финансовая сверхзависимость от мужа. Женщина средних лет, теряющая привлекательность, боится потерять также и богатого мужа. Повышенная нервность, страхи и депрессии - нередкие «гости» в богатых домах.

Женщине средних лет, вступающей в период жизненного кризиса, нужно понять главное: с увеличением количества лет женская жизнь не заканчивается, а продолжается, переходя в другое качество. В разные годы женщина проживает разную жизнь, и жизнь в зрелые годы ничуть не хуже женской жизни в молодости.

Женская жизнь в молодые годы — это поклонники, романы и эротика, модная одежда и яркий макияж. Женская жизнь в зрелые годы — это, прежде всего опыт, мудрость, тонкость и глубина эмоций. Это — тоже любовь, и не только к мужчине, но и к детям, гуманное и помогающе-женское отношение к людям вообще. Психологическая ценность женщины зрелых лет ничуть не меньше молодой, а может быть, и больше.

В эти годы женщине необходимо организовать свою жизнь в соответствии со следующими правилами.

*Первое:* так же, как и мужчине, нужно спокойно и с достоинством принять свой возраст. Не комплексовать, не жаловаться на возраст, болезни и недомогания. Женщина средних лет с усталым лицом и потухшими глазами - это не единственная возможность. Не жалуйтесь и не чувствуйте себя жертвой! Спокойно подумайте, как изменить свою жизнь к лучшему.

*Второе:* помните, что возраст - это не столько объективный фактор, сколько то, что мы сами себе придумываем. Неосознанно подчиняясь общественным ожиданиям видеть женщину средних лет задавленной жизнью и отяжелевшей от проблем («Тебе уже сорок, что ты все скачешь, как



девочка?!»), мы начинаем чувствовать и вести себя соответственно этим ожиданиям: меняем свою походку с легкой и упругой на грузную и неуклюжую, блеск в глазах - на угрюмость и пустоту, улыбку - на озабоченный взгляд и сдвинутые брови. Постепенно, подчас незаметно для самих себя, мы «обабиваемся»: выбираем стандартно-серую, бесформенную одежду, стрижем коротко волосы, как стригут женщины нашего возраста в нашем окружении, сутулимся, надеваем драповое пальто, большой, мохеровый берет, и берем в руки тяжелые сумки. В общем, неосознанно стремясь быть «как все», мы подгоняем свой облик под типичный облик стареющей женщины.

Но так же, как мы меняем себя под общественный стандарт, мы можем также изменить себя и в положительную сторону: в противовес ожиданиям окружающих, сохранить легкость и быстроту походки, лучистость и свет в глазах, носить модную одежду, подчеркивающую не возраст, а достоинства внешности, наконец, радоваться жизни, строить планы на будущее и любить - мужа, близкого друга, детей, родных.

И так - не до 50 или 55 лет, а всю жизнь! Главное не возраст, а наше ощущение себя в своей жизни.

*Третье:* не забывать о себе, своих интересах и желаниях. Если вам самой хорошо, то и вашим близким тоже будет хорошо. Ваше хорошее настроение и удовлетворение своей жизнью распространится на окружающих и создаст положительную эмоциональную атмосферу в семье. Для этого необходимо строить свою жизнь не по принципу «Я должна», а по принципу равновесия «Я должна - я хочу» или «Сколько отдаю - столько получаю». Если вам удастся достигнуть

жизненного баланса, вам некого будет потом винить («Всю жизнь ему отдала, неблагодарному!») и не с кого будет требовать («Ты должен меня уважать и ценить, я для тебя пожертвовала своей жизнью!»). Согласитесь, когда мы обвиняем и требуем, плохо и нам самим, и нашим близким. Ведь они-то ни в чем не виноваты!

*Четвертое.* Полностью отказываться от своего возраста не следует, надо спокойно сказать себе: «У меня уже нет такой энергии и выносливости, как в юности». А дальше не отчаиваться, а разработать для себя оздоровительную программу и стараться выполнять ее каждый день, регулярно и неукоснительно. Так, надо полноценно высыпаться, есть легкую и качественную пищу (это не обязательно черная икра, может быть и более привычная для нас отварная картошка с растительным маслом и зеленым луком), ходить в бассейн, смотреть веселые фильмы, общаться с приятными и оптимистичными людьми.

*Пятое.* Поскольку сейчас в обществе - напряженная атмосфера, стараться вести себя так, чтобы «не зацепляло»: не вступать в перебранки на улицах, не поддерживать разговоры о высоких ценах и страшном голоде, который нас якобы ждет в будущем, не завидовать, не желать ближнему зла, иметь чистую совесть.

Просто, не правда ли?

#### ДЕПРЕССИЯ ОТ РАБОТЫ

*«Все свои потребности я разрешаю  
на работе!»*

Формула неэффективного руководителя

Все в жизни - хорошо, но в умеренных дозах. Так, любимая работа может дать человеку массу

положительных эмоций, но может и поработить его.

Если человек живет только работой, отдавая ей все свои жизненные силы и время, скорее всего, он стремится «сбежать в работу», погрузиться в свои производственные проблемы и не видеть ничего вокруг. Конечно, работа повышает тонус человека, но давайте задумаемся: за счет чего? Ответ довольно прост: за счет снижения общего качества жизни, потому что постепенно «отмирают» другие важные потребности человека - в любви, родительстве, дружеском общении, отдыхе.

Работа поглощает все: время, силы, нервы. То, что остается за ее пределами, становится ненужным, мешающим и даже лишним. Входя в «ступор» трудоголизма, человек организует свою жизнь по образу мощного, несущегося к цели локомотива: высокая скорость и интенсивность. Возникающие на пути возможности встреч, событий и размышлений пронесаются мимо, как мелькают в окне поезда картинки городов с множеством людей, навсегда уходя из жизни, оставаясь только возможностью, которая никогда уже не станет реальностью.

Средний объем жизненной энергии у человека равен определенной константе и если на работу он тратит слишком много сил, то на другие жизненные сферы остается очень мало или почти ничего. Можно представить, что у человека объем энергии равен примерно 100 условным единицам. Внутренний баланс нарушается тогда, когда на работу, например, уходит 90 единиц, а на жизнь остается всего 10. Разбалансировка может ощу-

щаться и тогда, когда это соотношение равняется 60:40.

В результате - на работе человек чувствует подъем энергии, а вне работы - снижение энергетического тонуса. Происходит как бы энергетическая «перекачка»: на работе - подъем, вне работы - безразличие, равнодушие и скука. За сверхрадость, которую такой трудоголик испытывает на работе, он «платит» пониженным тонусом и депрессией вне ее. Чем выше и мощнее эмоции на работе, особенно если ее сопровождает яркий успех, тем глубже и сильнее депрессивные переживания во вне рабочее время. Для трудоголика большей притягательностью обладает именно работа, а все остальное кажется несущественным и неважным, на что жаль тратить силы и время.

Можно наблюдать и обратную закономерность: чем больше приводится терпеть что-то неприятное и тяжелое дома (агрессивного супруга или властно-подавляющую жену, например), тем сильнее потребность в компенсации на работе. Короче: чем хуже у человека дома, тем сильнее он стремится, чтобы на работе было лучше. Дома его не уважают, используют и подавляют, а на работе - он значимый человек, имеющий власть и к мнению которого прислушиваются.

Этот закон константы энергии и «перекачки» ее из одной сферы в другую лаконично сформулировал один мой знакомый, успешный деловой человек: «Я работаю лучше, чем живу».

Работе постепенно подчиняется все: отбирается круг только нужных и полезных людей, разрушаются дружеские и эмоциональные привязанности, уходят в прошлое увлечения и хобби, становится все равно, что есть и во что одеваться вне

работы, дома - только деловые звонки, а в шкафу - только деловая одежда. Работа - это своеобразный наркотик, и трудоголик «сидит на игле» . собственной жертвы и самоотдачи интенсивному I  
ТРУДУ-

1

По существу, повышая качество своей работы I сверх какой-то определенной «планки», человек *ИЦ* резко ухудшает качество своей жизни вне работы. Важно понять, что у каждого - свой уровень «планки». Кто-то стал начальником управления и уже «сгорает» на работе, забывая про свою личную жизнь. А кто-то спокойно работает президентом крупной фирмы, не забывая также о радостях жизни.

Уровень такой индивидуальной «планки» определяется сугубо эмпирически. Если человек поднимается на более высокую карьерную ступеньку и у него начинаются неприятности личного характера ( жена уходит, дети совершают асоциальные поступки и т.п.), это говорит о том, что он превысил свои возможности, и для того, чтобы наладить свою жизнь, ему нужно найти менее напряженную работу, пусть даже и ценой некоторой потери в зарплате или статусе. Но если при повышении на службе личная жизнь также улучшается или хотя бы остается без негативных изменений, можно и дальше планировать интенсивную работу, поскольку «планка» еще не достигнута.

**Итак, необходимо помнить о законах определенного объема энергии и «перекачки» энергии между двумя жизненными сферами: работой и личной жизнью.**

Кроме того, чтобы не попасть в «ступор» трудоголизма, мы вынуждены знать еще два правила.

54

*Первое правило.* Нужно стремиться к равновесию или внутреннему балансу в жизни. Пусть работа отнимает примерно 50 условных единиц энергии и времени, тогда остальные 50 у. е. мы должны направлять на личную сферу. При этом нужно стараться строить успешную работу и успешную жизнь, ситуативно направляя основной «пучок» энергии на ту сферу, в которой в данный момент возникла острая проблема. После решения проблемы энергию следует распределять опять равномерно.

*Второе правило.* Если все же жизнь складывается так, что время и силы уходят на работу, следует понимать, на что ты идешь и чем можешь заплатить (личной жизнью, здоровьем). Поэтому необходимо заранее разработать «программу профилактики», которая защитит от депрессии по причине трудоголизма. Несмотря на трудности, все же выделять время для семьи и друзей, восстановительных занятий и увлечений. Не разрешать себе быть равнодушным и пассивным в личной жизни.

*Третье правило.* Если работа совсем одолела и с огромной скоростью вытесняет все остальное из жизни, срочно «брать перерыв»: отключать телефоны, уезжать в деревню или улетать на острова. Главное: вернуть себя к жизни.

## ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ И УСТАЛОСТЬ

*«Всю жизнь он был везучим человеком. С отличием кончил школу, поступил в престижный институт. Женился по любви. Работал за границей и вернулся в Россию обеспеченным человеком. Всегда был общительным, радостным и «легким» человеком. У него не было недругов, к нему все относились с искренней симпатией. И вдруг! Все бросил и уехал в деревню! Закрылся в глуши, ни с кем не поддерживает отношений. Я недавно случайно встретил его и не узнал: так он изменился! Из прежнего активного и энергичного человека он превратился в равнодушного и пассивного «старика». Никто из нас так и не понял, что же произошло?»*

Из рассказа знакомого

Трудоголика сопровождают две опасности: переутомление и усталость. На работе он выкладывается, домой приходит и валится с ног. А завтра - снова напряжение и ответственность, связанные с работой.

Переутомление и усталость часто вызывают депрессивные переживания. Кроме того, могут возникнуть и психосоматические заболевания: затяжные головные боли, мышечные спазмы, ощущения тяжести в области сердца, снижение остроты зрения и проч.

Что делать?

Сначала подумайте о себе и своей жизни. Представьте в своем воображении символические весы. На одну чашу положите сверток, символизирующий Ваше состояние усталости. На другую чашу весов положите сверток, в котором как бы «упаковано» Ваше настроение, когда Вы отдохнули. Что перевешивает?

Если перевешивает усталость, Вы можете часто испытывать состояния раздражительности, напряженности, агрессии. Если перевешивает отдых, Вы ведете излишне расслабленную жизнь, ленитесь и не реализуете свой потенциал.

Подумайте о том, как организовать свою жизнь и работу таким образом, чтобы весы «Усталость-отдых» как можно чаще находились в равновесном положении.

### **«СЛАДОСТЬ» СТРАДАНИЯ**

*« \_ Чюди с признаками депрессии... склонны не гативно трактовать события и жить в ожиданиях неудач и отвержения... Они часто говорят самим себе: «Если я делаю что-нибудь правильно, я не спешу радоваться этому».*

Из книги Майкла Аргайла «Психология счастья»

Если длительное время человек живет в подавленном состоянии, возникает внутренняя привычка к тому, чтобы иметь сниженный жизненный тонус, мало радоваться жизни или не радоваться вообще. Неосознанно стремясь поддерживать привычное внутреннее состояние «средней депрессивной тяжести», человек может неосознанно избегать радостей и удовольствий.

Если в жизни наступает период, когда никаких отрицательных событий не происходит, человек может испытывать страх перед будущим: «Когда все хорошо, становится страшно, потому что в будущем наступит «черная полоса».

Такой страх - не что иное, как только привычка быть озабоченным, подавленным, не совсем счастливым.



## РУССКИЕ СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ УСТАЛОСТИ И ДЕПРЕССИИ

Русский человек «сбрасывает» усталость и депрессию очень просто: любовными связями и алкоголем. Причем, от географического места, в котором проживает данный человек, от его социального или финансового положения ничего не зависит: увы, везде он «гуляет» одинаково. Только простой работяга выбирает простых женщин и дешевую водку, а состоятельный человек - длинноногих «моделей» и дорогой коньяк. Но суть не меняется.

Давно известно, что такая «форма восстановления» очень вредна. Особенно большой вред приносит алкоголизм. Этапы разрушения алкоголика тоже хорошо известны: сначала эмоционально-алкогольная зависимость («Не могу не выпить»), затем - физические заболевания (страдают печень и сердечно-сосудистая система), а в конце - личностные нарушения и всяческие потери - работы, семьи, друзей.

Известно также, что вылечиваются от алкогольной зависимости немногие, только те, кто сами нашли в себе силы остановиться. Никакие таблетки и другие медицинские процедуры не помогут, если человек имеет слабую волю и не может сам преодолеть себя.

Все это давно известно. Но почему русские так много пьют?! На улицах в любое время дня -много пьяных и опущенных мужчин, реже -женщин, но женский алкоголизм отвратительнее и страшнее. Нельзя в течение часа пройти, не встретив пьяного человека. Есть ли семьи, в которых нет отца, деда или матери, бабушки, которые не выпивают в той или иной мере?

Я думаю, что пьянство на Руси не столько «национальная традиция», сколько - отсутствие внутренней, личной культуры. Ведь культура - это не только школа и институт за плечами или служебное положение и тома прочитанных классиков. **Культура также — это умение грамотно строить собственную жизнь, владение методами саморегуляции и управления собой, личной психотехники «держания» себя в душевной чистоте и душевном здоровье.**

*Алкоголизм — это духовное бескультурье.* Алкоголь начинает привлекать тогда, когда человек просто не знает, как по-другому можно «сбросить» усталость, напряжение и депрессивные переживания? И он прибегает к самому легкому - рюмке водки.

Можно ли отдохнуть и улучшить свое настроение без алкоголя? Разумеется, можно и даже нужно!

### **ПОЧЕМУ МЫ ЗАБЫВАЕМ О ПРОСТЫХ ВЕЩАХ?**

**Я** утверждаю, нужно вовремя отдыхать и отдыхать без вреда для здоровья и жизни. Наверное, сейчас вы скажете: для отдыха нужно время, а где его взять? Это не так, могу поспорить. Восстанавливать свои силы можно как бы «между делом», дома и на работе, как ни странно это звучит.

Вспомните, что Вы делаете дома и на работе, чтобы улучшить свое настроение и успокоиться? Есть ли у Вас свои «секреты», помогающие Вам обрести эмоциональный баланс и равновесие?

Если Вы вспомнили не менее, а может, и более пяти занятий, которые Вам помогают «за-

щититься» от разрушающего стресса, раздражительности и переутомления, это хорошо. Если же у Вас возникли трудности в определении одного-двух таких занятий, это признак того, что Вы себя «забросили», пустили «стихию» разрушительного стресса на самотек и не справляетесь со своей раздражительностью.

*Не забывайте, что:*

- На первом месте по эффективности отдыха стоит различная **физическая нагрузка**: занятия спортом, прогулки, выезды на природу, работа на даче. При этом важно немного физически устать и тогда проходит психологическая усталость, раздражительность заметно снижается или исчезает совсем.

- Довольно часто люди отмечают, что быстро успокоиться и привести свои нервы «в порядок» помогает **вода** и все, что с ней связано: плавание, ванная, душ, баня, сауна.

- Хорошо, если человек имеет какое-либо **увлечение**, помогающее ему расслабиться и получить удовольствие. Положительные эмоции и радость эффективно компенсируют то напряжение, которое приходится переживать на работе и в жизни.

- Некоторые хорошо восстанавливаются в кругу **семьи**. Ощущение семейного благополучия и надежности отношений с близкими защищает и поддерживает. Чувство, что ты - не один или не одна и что рядом с тобой люди, понимающие и принимающие тебя, наверное, самое важное чувство для всех нас.

- Особенно благотворно действует **общение с детьми**. Попробуйте час-два повозиться с малышом - стресс как рукой снимет!

- Легко «сбрасывать» раздражение помогает **общение** со спокойными и оптимистичными людьми, причем, не обязательно знакомыми. Свободный и веселый разговор может возникнуть где угодно: с шофером в такси, с продавцом на рынке или с прохожим на улице.

- Горожане любят гулять с **домашними животными**. Они подробно обсуждают повадки своих питомцев, правила их воспитания и кормления. Заметим, что даже при непродолжительном разговоре о любимых кошках и собаках люди успокаиваются и настраиваются на позитивный лад.

- Какие занятия Вас успокаивают из тех, которые мы здесь не назвали? Что еще помогает Вам быстро избавляться от раздражения и восстанавливать внутренний баланс?

### БЫСТРО «СБРАСЫВАТЬ» СТРЕСС И ДЕПРЕССИЮ

Итак, плохое настроение и снижение жизненного тонуса переживают все люди. Но относятся к этим состояниям по-разному. Немногие из нас верят тому, что своим настроением действительно можно управлять. Когда мы видим, как инвалид ведет машину или мать пятерых детей успешно делает карьеру, мы восхищаемся силой духа этих людей. Но не всегда мы спрашиваем себя: «А Я смог бы так же?» Нам кажется, что это - везение или даже чудо.

На самом деле, это совсем не сложно. Своим настроением и своей жизненной энергией можно

управлять, стоит только выработать навыки самоуправления, как мы вырабатываем навыки письма, чтения, или счета.

*При этом, следует помнить:*

- Депрессию переживают все люди. Это нормально.

- Депрессия обязательно проходит! После плохого настроения обязательно будет радость!

- «Сбрасывать» свое плохое настроение на других нельзя. Если мы привыкаем улучшать свое настроение через конфликт с другим человеком («Поругался - легче стало»), навыки самоуправления не вырабатываются. Другой для нас выступает в качестве своеобразного «костыля» - мы перестаем ходить самостоятельно и все время хватаемся за эти «костыли». Не говоря уже о том, что другой человек, принимая нашу «темную» энергию, слабеет и начинает болеть...

- Следует стараться «не застревать» на плохих мыслях и настроениях, не поддаваться «кольцевой логике» тяжелых размышлений. Сейчас можно слышать: «Как все дорого, жить вообще невозможно, правительство о нас не думает, вокруг воры и разбойники, ... и чего мы все терпим?!» Люди «накручивают» себя, окружающих и перестают замечать то хорошее, что есть в их жизни. А дома - семья, и дети, а на улице - прекрасная теплая осень и солнце в небе...

- Нельзя «зацикливаться» - думать все время об одном и том же, о чем-то горестном и тяжелом. В этом случае вся жизнь суживается и концентрируется в одной точке: «Она меня бросила...». И тогда нет жизни, а есть только одно: «Она меня бросила...» - безвыходность и отчаяние.

- Чтобы подготовить себя к выработке навыков самоуправления собственным настроением и

своими мыслями, необходимо «разрывать» «кольцевую логику»: не думать о плохом, не думать об одном и том же, расширять свое видение мира, расширять свое сознание.

- Чаще вспоминать русскую поговорку: «Утро вечера мудренее» или знаменитые слова главной героини из фильма «Унесенные ветром»: «Об этом я подумаю завтра». - А завтра будет уже все по-другому и «об этом», может быть, и думать не нужно будет...

- И, конечно, искать и искать - себя самого и то хорошее и светлое, что есть в жизни каждого из нас. Стремиться видеть не пустую половину в стакане, наполовину наполненном водой, а именно эту наполненную часть.

### ПОИСК ЛИЧНЫХ СПОСОБОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ ДЕПРЕССИИ

Каждый человек, который стремится к жизни без тяжелых переживаний и депрессий, рано или поздно находит свои собственные занятия, помогающие ему преодолеть плохое настроение и «взять себя в руки». Приведу высказывания некоторых известных людей.

*«Что же касается моего душевного равновесия, то в моменты депрессии я обычно сохраняю его, хватаясь за бумагу и ручку: когда мне не по себе, я пишу, изливаю на бумаге все свои мысли и чувства, исписываю множество страниц, а потом выкидываю все в корзину... Это удивительно эффективное средство» (Клаудиа Кардинале, актриса).*

*«Сартр не терпел драм, и все принимал легко и весело. Он считал, что вести себя именно так - вопрос элементарной вежливости. Что бы ни случилось, лучше всего держать себя в мажоре» (Франсуаза Саган рассказывает о французском писателе Ж. П.Сартре).*

*«Читаю пьесы и сентиментальную литературу, чтобы изменить свою внутреннюю установку. Я обязательно хочу быть направлена на счастье, даже если оно иллюзорно...*

*Я ненавижу быть несчастной. Очень люблю жизнь. Однажды я прочла мудрую фразу, которая стала моим кредо: «Пока мы были недовольны жизнью, она кончилась». Главное - настроиться на положительное и не обращать внимания на мелочи» (Елена Шанина, актриса).*

*«Я очень весела, но весьма часто под веселым смехом скрываю полное отсутствие веселья. Этому я научилась, как только поняла, что люди, так же остро реагирующие на каждый пустяк, как и я, и неспособные изменить эту врожденную особенность, должны скрывать ее возможно больше» (Мария Кюри, физик).*

*«Не унывать, не отчаиваться. Радоваться тому, что живешь, что тебе дан этот светлый день, зеленая листва, и у тебя есть крыша над головой, и птицы поют... Жить по-христиански - значит давать, а не брать. И никогда не просить» (Лия Ахеджакова, актриса).*

*«В последнее время я часто бываю на природе. Собираю грибы и вижу, как прекрасен закат. В природе вообще не бывает некрасоты, и вот*

*когда вибрация твоей души совпадает с этим, все тяжелое из меня уходит» (Алла Демидова, актриса).*

*«Главное, когда начинаешь замечать, как поют птицы, как светит солнце. И это не старость, а настоящая жизнь» (Вероника Изотова, актриса).*

*«Мы сами создаем, себе ад или рай. И перекладывать это на других, думаю, бессмысленно. ЛЛ-Толстой хорошо сказал, когда его спросили, в чем смысл жизни: в самой жизни. Надо жить, просто жить, и все» (Армен Джигарханян, актер).*

*«Может быть, меня можно считать легкомысленной, но я вообще не могу долго ломать себе жизнь, страдать. Я просто переключаюсь на другую жизнь и начинаю понимать: все не так страшно, все очень даже хорошо» (Елена Сафонова, актриса).*

*«Главное, что я умею быть счастливой. У меня есть волшебный ластик, которым я стираю из жизни плохие дни, воспоминания, разочарования, и иду дальше» (Алла Пугачева, певица).*

Какие личные способы преодоления плохого настроения и депрессии есть у вас? Напишите!



## ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЕПРЕССИИ

Мы рассуждали с Вами об отрицательных последствиях, с которыми сталкивается человек, переживающий депрессивное состояние. Мы говорили также о том, как преодолеть депрессию и повысить жизненный тонус.

Однако депрессия имеет не только отрицательное, но и положительное значение.

- Депрессия - это не всегда осознаваемая человеком потребность в отдыхе, остановке. Если в течение продолжительного времени человек переживает депрессию, это может свидетельствовать о том, что он - на грани нервного срыва от переутомления и хотя бы на несколько дней следует сделать передышку.

- Если человек переживает депрессию, это знак того, что он живет не так, как должен или как хочет жить. Что-то важное нужно менять ему в своей жизни с тем, чтобы улучшилось настроение, и появилась жизненная энергия.

- Если человек в какой-то определенной области имеет выраженные способности и не реализует свое предназначение, у него возникает подавленное настроение и депрессия. Самовыражение - важное условие для психического здоровья яркого и одаренного человека.

- Если человек столкнулся с серьезной проблемой, первой реакцией на нее может стать возникновение у него депрессивного состояния. Но через какое-то время появляется активность и человек начинает бороться - за себя, своего любимого и свое дело.

## ГЛАВА 4. СТРЕСС ДОСТИЖЕНИЯ

*«Когда в жизни происходит чудо, именуемое открытием или находкой, самое главное - осадить в глубь души, в самую последнюю глубь, свое волнение, не дать ему охватить пламенем сознание и зажечь его со всех сторон сразу. Тут — как сложный узел на веревке: не рвать во все концы, не торопиться, не разрезать, а развязывать - очень медленно, очень терпеливо...»*

Мариэтта Шагинян, писательница

*«Сильвия, горячка ты такая! - Аннета взяла Сильвию за подбородок. - В детстве мы все строили домики из косточек домино. Ты разве бесилась, когда домик рассыпался?*

*—Еще бы! Я швыряла домино на землю!*

*- А я говорила: «Бух! Ну, ничего, построю другой!»*

Р. Роллан, «Очарованная душа»

### Жизнь по ПРИНЦИПУ: «ТОЛЬКО УСПЕХ!»

Жесткая программа на успех формируется в детстве. Родители говорят ребенку: «Ты у нас способный и талантливый и должен учиться только на «отлично». Они ругают своего ребенка и резко выражают недовольство всякий раз, когда он получает четверку или, что вообще ужасно, тройку. После школы юноша или девушка получают установку на обязательное поступление в

вуз: «Ты должен (должна) закончить институт». Затем уже сам человек в своих представлениях видит себя только начальником, пусть маленького коллектива, но только - руководителем.

Программа на успех «работает» также и в личной жизни: обязательно следует иметь крепкую и стабильную семью, детей. Важно также со временем обзавестись и другими атрибутами успеха: машиной, мобильным телефоном, загородным домом и регулярными поездками за границу в отпускное время.

«Что в этом плохого? - скажет читатель, - нужно стремиться к успеху и благополучию, иначе, зачем жить?».

Да, это правильно. Но трудности и проблемы возникают тогда, когда у человека нет внутренних ресурсов для достижения того уровня успеха, который он планирует. Например, он хочет быть известным художником или писателем, но не имеет художественных или литературных способностей. Или он стремится к руководящей должности, но не умеет эффективно общаться с людьми.

Словом, тяжелые переживания вплоть до нервных срывов и депрессий, начинаются тогда, когда слишком высокий уровень притязаний, связанный с усвоенной в детстве установкой только на успех и достижения, не обеспечивается внутренними ресурсами человека - его возможностями и способностями. Могут быть и другие, внешние преграды: непризнание таланта обществом, несоответствие историческому времени, неблагоприятные обстоятельства жизни.

Но в любом случае человек субъективно оценивает себя, опираясь только на свои достижения: «Если я добился успеха, значит, я чего-то

стою в этой жизни». И наоборот: «Если я не добился успеха, значит, я ничего не стою. Я никчемный и бездарный человек». Такая логика размышлений обычно имеет продолжение в любовной сфере: «Если я добился успеха, меня можно любить». И, соответственно, наоборот: «Если я не добился успеха, меня не за что любить».

Поэтому, когда все хорошо на работе и все получается, - у такого человека хороший эмоциональный тонус, он верит в любовь и сам любит. Но когда случаются неудачи, ошибки и промахи, он впадает в депрессию.

К депрессии и личностному разрушению приводит внутренний, психологический механизм самооценки, имеющийся у человека - он как бы «склеивает» себя с результатами своей жизни и деятельности. Он не умеет понять, что он сам по себе, вне зависимости от успеха и достижений, - ценность, как может быть ценной уникальная и единичная человеческая личность. Он не умеет почувствовать, что независимо от должности, которую он занимает и заработка, который он получает, его любят и ценят близкая женщина, родные и друзья.

Если самооценка не связана с достижением обязательного успеха, это позволяет человеку сохранить достоинство и уверенность в себе в случае неудач и ошибок. Эта внутренняя уверенность поможет ему не впасть в депрессию, если он чего-то не добился или чего-то не смог.

Как строить свою жизнь, чтобы сохранить уверенность в себе, несмотря на неудачи?

*Главное, снизить уровень притязаний и принять свою жизнь такой, какая она есть. Да, большинство из нас живут в обычных муни-*

ципальных квартирах, а не в особняках. Большинство из нас вынуждены «считать деньги» в то время, когда на улицах мы видим богатых людей в «мерседесах». Но то, что мы не взобрались на вершину финансового благополучия, еще ни о чем не говорит. Высокомерное изречение «Если ты такой умный, то почему ты так живешь?» - не про нас и не для нас. Давно замечено, что в маленькой квартирке возможна интересная и содержательная жизнь, а в «мерседесах» часто сидят не совсем интеллектуальные и интеллигентные люди.

Успех и большие деньги не взаимосвязаны с уровнем развития и ценности человека. Богатые люди могут быть умными и глупыми, бедные тоже могут быть умными и глупыми. Известны формулы: «Счастье от денег не зависит» и «Богатые тоже плачут».

*Необходимо стараться не повышать самооценку при успехе и не снижать — при неуспехе.* Если пришел успех, разумно оставаться скромным и осторожным. Ведь успех зависит не только от самого человека, но и от ряда сопутствующих факторов: удачи, везения, друзей, обстоятельств. Эта же логика приложима к ситуациям неуспеха, который тоже зависит от ряда объективных факторов, а не только от самого человека. Короче: необходимо стремиться стабильно оценивать себя вне зависимости от успеха или неуспеха.

*Нужно нейтрально относиться к своим достижениям или проигрышам, отдавая определенные «полномочия» Судьбе и Провидению. А если Вы - религиозный человек, то нужно довериться Богу.* Особая мудрость и жизненная стойкость заключается в не столько в постоянной

борьбе и преодолении, сколько в достойном принятии своей Судьбы.

Обратите внимание на размышления известных людей, приведенные мною ниже. Интересно, что принятие Судьбы и своей жизни совсем не помешали им быть успешными и известными людьми. А, может быть, даже помогли...

«В жизни, в поведении своем я всегда исходил из того - как получается, так получается. Впоследствии... все, в общем, встанет более или менее на свои места», - говорил Иосиф Бродский, русский поэт, получивший Нобелевскую премию.

«Я сама не сопротивляюсь ни событиям, ни людям... Другое дело: у меня есть резкость оценок, поступков, но никогда не во вред другому. Сильные люди сами делают свою судьбу, пишут сценарии собственной жизни, но часто во вред другим. Заставлять кого-то делать что-то против воли - величайший грех, как и судить других. Тем самым нарушаешь некую «сетку», которая нам не ведома. Я же просто пытаюсь услышать зов судьбы, почувствовать течение жизни и не плыть против, а использовать ситуацию», - так формулирует свое жизненное кредо актриса Алла Демидова.

«- Вы не боитесь за свое будущее?»

- Знаете, как будет, так и будет. Просто надо стараться делать в жизни как можно меньше ошибок, а если уж сделал, пытаться их исправить. А будущее? Мы не знаем будущего. Завтра всегда может что-нибудь случиться», - из интервью с Павлом Буре, хоккеистом.

«- Вы в судьбу верите?

- Да, безусловно. Знаю, что все от судьбы зависит, кроме каких-то мелочей, которые ты сам можешь исправить. Но главные события предопределены. Другое дело, они могут меняться в зависимости от твоего поведения» - из интервью с актрисой Татьяной Догилевой.

«Предрешенность имеет место в судьбе каждого человека. Смысл жизни в том, чтобы понимать все ее уроки», - Рената Литвинова, актриса.

## ВАШЕ СТРЕМЛЕНИЕ К УСПЕХУ

Насколько сильно Вы ориентированы на достижение успеха в жизни и на работе? Эффективны ли Вы в своем стремлении к успеху? Если не всегда удается быть успешным, то что нужно сделать - усилить или, наоборот, ослабить свое стремление к успеху?

На эти вопросы Вам поможет ответить предлагаемый ниже психологический тест «Мотивация к успеху». Перед Вами - 41 вопрос, на каждый из которых необходимо ответить «ДА» или «НЕТ».

*1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.*

*2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100% выполнить задание.*

*3. Когда я работаю, это выглядит так, как будто я ставлю все на карту.*

*4. При возникновении проблемной ситуации я чаще всего принимаю решение одним из последних.*

5. Если у меня несколько дней подряд нет работы, я теряю покой.
6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим, людям.
8. Я более доброжелателен, чем другие люди.
9. Если я отказываюсь от трудного задания, я потом осуждаю себя, так как знаю, что добился бы успеха.
10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах отдыха.
11. Усердие - не основная моя черта.
12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы.
13. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят.
14. Признание стимулирует меня сильнее, чем похвала.
15. Я знаю, что мои коллеги считают меня деловым человеком.
16. Препятствия делают меня более твердым.
17. У меня легко вызвать честолюбие.
18. Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.
21. Нужно полагаться только на себя.
22. В жизни мало вещей, более важных, чем деньги.
23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важную работу, я ни о чем другом не думаю.
24. Я менее честолюбив, чем многие другие.



25. В конце отпуска я обычно рад, что скоро] выходить на работу.
26. Когда я расположен к работе, я делаю её лучше, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.
28. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.
29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.
30. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь сделать это как можно лучше.
31. Мои друзья иногда считают меня Ленивым.
32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих партнеров.
33. Бессмысленно противодействовать воле высшего руководства.
34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
35. Когда что-то не ладится, я становлюсь нетерпеливым.
36. Я обычно мало обращаю внимание на свои достижения.
37. Когда я работаю вместе с другими людьми, мои результаты выше, чем у них.
38. Много, за что я берусь, я не довожу до конца.
39. Я завидую людям, которые не загружены работой так, как я.
40. Я не завидую тем, кто стремится к власти.
41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я могу пойти на крайние меры.

### **Оценка результатов.**

Поставьте себе по одному баллу за ответы «ДА» на следующие вопросы: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41.

Поставьте себе также по одному баллу за ответы «НЕТ» на вопросы: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39.

Ответы на вопросы 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40 не учитываются.

Подсчитайте сумму набранных баллов.

#### **Если Вы набрали от 1 до 10 баллов:**

- Вы живете спокойно, можно сказать, расслабленно и не очень-то стремитесь к успеху. Повидимому, Вы рассуждаете так: «Как получается - так получается». Именно потому, что Вы не прикладываете особых усилий в борьбе за успех и высокие результаты, в определенных ситуациях Вы можете быть неэффективны. Ваша задача - стать более активным в жизни.

#### **Если Вы имеете от 11 до 16 баллов:**

- в общем-то, Вы стремитесь к успеху, но стараетесь не переусердствовать в этом своем стремлении. Вы бываете успешны, но если с Вашей стороны будет приложено немного больше активности в достижении поставленных целей, Вы можете существенно повысить собственную эффективность.

#### **Если Вы набрали от 17 до 20 баллов:**

- Вы активно стремитесь к успеху и довольно часто бываете действительно успешны. Повышение Вашей эффективности связано как раз с тем, чтобы немного снизить свою активность и в некоторых случаях полагаться на «естественный ход событий». Ваша избыточная активность иногда мешает Вам быть успешным.

### **Если Вы набрали свыше 21 балла:**

j

- Вы неуспешны именно потому, что всегда и! во всем стремитесь только к успеху и высоким достижениям. Ваша сверхактивность поражает окружающих и во многом Вы сами себе создаете затруднения на пути к поставленной цели. Часто ситуация, люди и обстоятельства как будто сопротивляются Вам, Вашей энергии и напористости. Но именно Вы создаете это сопротивление. Вспомните принцип: «Чем сильнее действие, тем сильнее противодействие». Чтобы повысить свою успешность и эффективность, существенно снижайте свою активность.

### **СТРАХ СДЕЛАТЬ ОШИБКУ**

Страх ошибки появляется у человека в двух моментах: когда он имеет слишком сильную внутреннюю установку только на успех и когда существуют запреты или карательные санкции в случае ошибки (уменьшение зарплаты или премии, увольнение и проч.). Как это ни покажется на первый взгляд странным, наиболее сильный стресс человек переживает в первом случае, когда он стремится быть только успешным и удачливым.

Страх ошибки «блокирует» творческие способности человека. Он испытывает внутреннюю скованность и напряжение, у него - повышенный самоконтроль и излишне жесткая «система слежения» за собственными действиями. В результате, несмотря на то, что человек всеми силами стремится быть успешным, он сам снижает свой потенциал тем, что постоянно «держит себя за хвост».

Успех может не достигаться также и по причине того, что, боясь ошибиться, человек старается нигде и ни в чем не рисковать, проявляя свехосторожность и свехтревожность.

Успех может «убегать» как горизонт от такого человека еще и потому, что, болезненно пережив неудачу и испытывая острый страх совершить повторную ошибку, он не реализует попытки попробовать еще раз. А, как известно, успех соседствует со смелостью, настойчивостью, упорством и терпением многократного, многолетнего повторения усилий, направленных на достижение поставленной цели.

И последнее. Страх сделать ошибку заставляет человека избегать всего нового, «необкатанного» и, в определенном смысле делает его излишне консервативным. Человек всячески избегает изменений и даже малейшей нестабильности, поэтому он может впасть в паническое состояние даже при самых незначительных «подвижках».

Наконец, страх сделать ошибку постепенно перерождается в страх вообще перед жизнью. Человек строит защиты и ограждения везде и повсюду и даже там, где в этом нет объективной необходимости. Дом такого человека - это крепость, защищенная железной дверью с множеством замков и автоответчиком на телефоне. Лицо такого человека - это непроницаемая маска, а движения выверены и находятся всегда «под контролем». Он редко смеется, потому что смех - это спонтанность и «неправильность». Он говорит логично и в форме «письменной речи», в которой все существенные и глаголы - на своем «правильном» месте. Он читает много медицинской и психоло-

гической литературы и неукоснительно следует советам врачей и психологов. Он вообще хочет жить правильно, без ошибок и этого требует от других людей.

**Хочется сказать только одно: «Страх не совместим с полноценной жизнью». Хочется повторить известные пословицы: «Страх — плохой советчик» и «Не ошибается тот, кто ничего не делает».**

**На самом деле, искусство жизни — в балансировании и нахождении равновесия между несовместимыми вещами. А именно, необходимо всегда искать баланс между стремлением к новизне и разумному риску — и осторожностью, знанием о возможной опасности.**

### **БОИТЕСЬ ЛИ ВЫ СДЕЛАТЬ ОШИБКУ?**

Хотите оценить самого себя: насколько Вы сами «заблокированы» собственным страхом сделать ошибку?

Вам предлагается список из 30 строк, по три слова в каждой строке. Выберите только одно из трех слов в каждой строке и отметьте его. Это качество должно наиболее точно характеризовать Вас самих.

<b>12</b>		<b>3</b>
1 смелый	бдительный	предприимчивый
2 кроткий	робкий	упрямый
3 осторожный	решительный	пессимистичный 1
4 непостоянный	бесцеремонный	внимательный 1
о неумный	трусливый	недумающий 1
6 ловкий	бойкий	предусмотрительный
.		
7 хладнокровный	колеблющийся	удалой

8. стремительный	легкомысленный	боязливый
9. незадумывающийся	жеманный	непредусмотрительный чуткий
10. оптимистичный		
11. меланхолический	добросовестный	
12. трусливый		неустойчивый
13. опрометчивый	сомневающийся	
14. внимательный		взволнованный
15. рассудительный	небрежный тихий	боязливый
16. предприимчивый	неблагодарный	смелый
17. взволнованный		мужественный
18. малодушный	быстрый	
19. пугливый	осторожный	предусмотрительный робкий
20. исполнительный		
21. предусмотрительный	рассеянный	бесцеремонный нервный
22. укрощенный	неосторожный	авантюрный
23. осторожный	нерешительный	
24. разумный	преданный	отчаянный
25. предвидящий	бойкий	небрежный
26. поспешный		терпеливый
27. рассеянный	безразличный	храбрый
28. осмотрительный	беззаботный	добросовестный
29. тихий	заботливый	беззаботный
	неустршимый	пессимистичный
30. оптимистичный	пугливый	
	опротметчивый	предприимчивый
	рассудительный	боязливый
	неорганизованный	
	бдительный	беззаботный

**Оценка результатов:** ключ к тесту состоит из набора чисел, каждый из которых имеет две циф-

ры. Первая цифра обозначает номер вопроса по ,  
горизонтали (или номер строки), вторая цифра (,  
обозначает номер по вертикали (или номер столбца).  
Например, если по первой позиции Вы выбрали слово  
«предприимчивый», то Ваш ответ обозначается таким  
образом: 1/3.

Поставьте один балл по следующим позици- ■; ям: ?;  
2/1; 2/2; 3/1; 3/3; 4/3; 5/2; 6/3; 7/2; 7/3; ■' 8/3; 9/1; 9/2; 10/2;  
11/1; 11/2; 12/1; 12/3; 13/2; 13/3; 14/1; 15/1; 16/2; 16/3; 17/3;  
18/1; 19/1; 19/2; 20/1; 20/2; 21/1; 22/1; 23/1; 23/3; 24/1; 24/2;  
25/1; 26/2; 27/3; 28/1; 28/2; 29/1; 29/3; 30/2.

Подсчитайте общую сумму баллов.

**Если Вы набрали от 2 до 10 баллов:**

- это означает, что Вы не боитесь сделать  
ошибку и, более того, практически всегда готовы  
смело рисковать. Часто Вы идете даже на неоп-  
равданный риск, не задумываясь о возможных  
последствиях. Повышение Вашей эффективности  
и успешности состоит в том, чтобы больше про-  
думывать свои решения и поступки.

**Если Вы набрали от 11 до 16 баллов:**

- Вы хорошо сбалансировали собственные  
устремления, с одной стороны, - добиться успеха  
и, с другой стороны, на пути к этому успеху сде-  
лать как можно меньше ошибок. При этом, одна-  
ко, над анализом у Вас все же преобладает стрем-  
ление рисковать.

**Если Вы набрали от 17 до 20 баллов:**

- данный результат говорит о том, что Ваша  
эффективность несколько тормозится довольно  
сильным нежеланием рисковать. Вы стремитесь  
продумать каждую деталь в своем движении к

успеху и часто кажется окружающим слишком занудливым. Да и Вы сами теряете время и силы там, где можно двигаться более интенсивно.

**Наконец, Вы набрали свыше 20 баллов:** - Ваша эффективность парализована Вашей сверхтревожностью и страхом сделать ошибку. Вы всегда хотите быть только на высоком уровне, боитесь взять инициативу в свои руки, очень не уверены в себе. Пожалуй, для Вас не лишним будет вспомнить известную поговорку: «Не ошибается тот, кто ничего не делает».

### СРАВНЕНИЕ СЕБЯ С ДРУГИМИ И СТРЕСС КОНКУРЕНЦИИ

Жизнь многих мужчин и женщин похожа на отчаянный бег по «дорожкам» конкуренции: «Кто меня опередил?», «Кто имеет больше, чем я?», «Кто достиг большего, чем я?», «Кто живет лучше, чем я?»

В результате в окружающих людях они видят, прежде всего, конкурентов, даже в друзьях и близких; их сопровождает страх оказаться несостоятельными и проиграть в конкурентной борьбе. Они болезненно реагируют на малейшие детали, проскальзывающие в обычных разговорах, ревнуя к успеху даже тех людей, которых не знают. Наконец, они боятся быть естественными и для того, чтобы их считали успешными и преуспевающими, ведут себя неестественно, приукрашивая себя и свою жизнь: «Я живу в большом доме» (на самом деле - в маленькой квартирке), «В нашей семье у каждого - по машине» (скорее всего, старенький «Москвич»), «Я зарабатываю бешеные «бабки» (читай между строк: небольшую зарплату).



На «алтарь конкуренции» часто кладется все: силы, здоровье, отказ от радостей жизни, друзей, любви, а подчас и от рождения детей (особенно, если по конкурентной «дорожке» бежит женщина).

Человек, отдающий себя конкурентной «гонке», начинает жить «не своей жизнью»: он выбирает работу не по склонности, а в соответствии с престижем, его окружают только «нужные» люди, а на друзей не хватает ни времени, ни сил, рядом с ним часто находится топ-модель, внешность которой соответствует европейским стандартам, а не любимая женщина...

Самоутверждение и поступательное движение вперед свойственны практически всем людям. Отказываться от желания подняться выше и сделать свою жизнь лучше, никак нельзя. Но, как и все в жизни, следует искать «золотое сечение», баланс, равновесие. Если жизненный баланс нарушен, начинаются проблемы, неприятности, неудачи.

*Следует помнить:*

- Никогда нельзя иметь только одну цель и все в своей жизни подчинять лишь ее достижению, поскольку если по каким-то причинам цель не будет достигнута, можно испытать жизненный крах. Так же, как нельзя держать деньги в одном месте, нельзя иметь только одну цель: не будет «путей» для отступления, если цель окажется недостижимой.

- Несмотря на напряженный образ жизни, направленный на достижение определенной цели (или лучше целей), нужно обеспечить себя «личной сферой»: любимыми и близкими людьми. Это поможет не только чувствовать поддерж-

ку на трудном жизненном пути, но и удержаться от срыва в случае неудачи.

- Желательно выбирать друзей и любимых не в конкурентной среде. Истинно любящие и принимающие нас люди будут с нами в богатстве и в бедности, успехе и неудачах.

- Необходимо правильно распределять свои силы, стараясь не сгореть раньше, чем цель будет достигнута. Для этого следует регулярно отдыхать, высыпаться, следить за здоровьем.

- И, наконец, следует отдавать себе полный отчет в том, что нас ждет «на вершине», когда цель будет достигнута. Многие люди попадают в «ловушку конкуренции»: годы напряженного труда, а в результате - разочарование, зависть людей и одиночество. Важно подумать над тем, чтобы в нашей жизни этого не случилось и мы смогли полноценно насладиться плодами своего труда.

### СТРЕСС РАДОСТИ И УСПЕХА

Мы привыкли думать, что стресс возникает в неблагоприятных условиях неудач, потерь, болезней, разрыва отношений с близкими и значимыми людьми. Да, это действительно так. Но негативные условия - это не единственный источник стресса. Как ни странно, интенсивный стресс мы испытываем и тогда, когда получаем от Судьбы то, что давно хотели получить, и затратили огромные усилия для достижения этого.

Известно, что любовь и рождение ребенка - это мощный стресс по уровню и напряженности эмоциональных переживаний. Стремление к творческим взлетам, желание постоянно «выкла-

дываться на работе» и построение карьеры связаны с огромной интенсивностью энергетического «сгорания», когда человек психологически становится «атомным реактором», внутри которого происходят «вспышки» и «взрывы».

Стресс, наступающий нас в момент наивысшего успеха, выражается в том, что после свершения значимого события у человека наступает состояние «обесмысливания» того, что осуществилось. «Вот оно произошло, то, к чему ты так готовился и чего ждал, во имя чего жил все это время. Праздник закончился. Ты снимаешь костюм и задаешь себе вопрос: «А что дальше?» Наступает опустошение», - так описывает это состояние актриса Галина Тюнина.

Действительно, после достижения значимой цели у человека может возникнуть резкое понижение жизненного тонуса. Развивается какая-то странная, «ватная» апатия, безразличие, и становится непонятно, зачем, собственно, столько времени и сил было отдано всему этому? Наши ожидания, что «когда это свершится», мы будем испытывать огромное счастье, не оправдываются, в основном, все остается по-прежнему. У человека может возникнуть разочарование - в себе, в людях, в жизни вообще.

В таком эмоциональном состоянии человеку кажется, что он не получил всего того, чего заслужил своим тяжелым трудом. Именно поэтому он часто не может воспользоваться плодами своего труда: впадает в депрессию, уныние или заболевает.

Зададим теперь важный вопрос: как защититься от стресса успеха? Как сохранить активность и силы после того, как жизненно важная цель достигнута?

**Защита от стресса успеха** состоит в следующих действиях.

- Необходимо не выкладываться до конца и не надрываться при достижении даже самой значимой цели.

- Стараться удерживать себя от грез и мечтаний о том, какое счастье будет достигнуто на вершине успеха. Как правило, жизнь проще и прозаичнее наших фантазий.

- В момент достижения цели не останавливаться и планировать свою жизнь дальше. Помнить, что пустота после успеха - это лишь освобождение для того, чтобы наполниться чем-то новым.

- Сразу же, практически на следующий день, нужно переключиться на другую деятельность и начать что-то новое. Главное: оставаться активным и направить свою энергию для достижения новой цели.

### **ДЕНЬГИ И СТРЕСС**

Сильный стресс возникает в тех случаях, если подарки Судьбы обрушиваются на нас неожиданно, когда мы к этому совсем не готовы, особенно если это связано с большими деньгами. Замечено, например, что крупный лотерейный выигрыш или неожиданное наследство в большинстве случаев приносят не пользу, а вред. Человек теряет ориентиры привычной жизни, начинает метаться, совершает странные и неожиданные поступки, выбрасывает огромное количество денег «на воздух», а нередко и начинает «прикладываться» к рюмке.

Проблема денег и связанных с ними переживаний неоднозначна. «Все зло - от больших де-

нег», - эта формула действительно срабатывает, когда большие деньги приходят неожиданно. Многие люди замечают также, что не приносят счастья деньги, не заработанные реальным трудом.

Причем, отрицательные последствия, которые «обрушиваются» на людей вместе с лавиной больших денег, могут касаться не только рабочих дел, но и благополучия и здоровья близких. Вдруг неожиданно заболевают тяжелой болезнью жена или ребенок. Или нарушается семейное равновесие и ранее спокойный и заботливый муж становится резким и жестким.

Возникает также цепочка неприятных и неожиданных событий: угнали машину, сожгли дачу, обворовали квартиру и т.д.

Что все это значит и что делать? Конечно, современный человек не будет «приносить жертвы Богам», как это делали древние. Но понять, что происходит, нужно обязательно.

Существует своеобразная «философия денег», которая почти неизвестна у нас в России, потому что большие деньги и искусство обращения с ними - проблемы, с которыми мы столкнулись только в последние годы. Так, известно, что у каждого человека есть своя индивидуальная «граница» - запрограммированное для него Судьбой количество денег или богатства. Для одного становится «достаточной» покупка дачи или машины и дальнейшее наращивание состояния как бы «блокируется» возникающими преградами и неудачами. А для другого даже покупка острова в Океане - еще далеко не предел.

Поэтому, активно преумножая семейное богатство, следует также прислушиваться к своей Судьбе и уметь читать ее символические знаки. Если после накопления или получения определенного количества денег начали возникать неприятности и неудачи на данном отрезке жизни, следует остановиться на достигнутом. Возможно, надо помочь бедному родственнику или подать милостыню нищим. Для действительно богатого человека в период остановки необходимо заняться благотворительностью, построить школу или больницу.

Кроме того, неприятные события, связанные с деньгами, могут казаться неожиданными только для самого человека, а на самом деле они являются следствием объективных закономерностей. Например, русский человек зачастую связывает с деньгами только положительное, что они приносят с собой, и совершенно забывает об отрицательных последствиях высокого материального благополучия или богатства.

Да, деньги дают свободу, власть, уверенность в себе, расширяют возможности, обеспечивают высокий уровень жизни. Положение в обществе, хорошее образование для детей, медицинское обслуживание, круг общения, путешествия, удобства, вкусная еда, одежда - это далеко не полный перечень всего того, что можно приобрести, имея солидные деньги.

Но деньги связаны также с переживаниями сильного, стрессового характера. Так, часто возникает безудержное желание их преумножить. Человек идет на риск, вкладывая свои деньги в сомнительные предприятия, и испытывает тяжелый стресс, если теряет свои сбережения. Но да-

же если деньги сохранны, они всегда сопровождаются острым страхом и тревогой их потенциальной потери.

Люди, имеющие большие деньги, внутренне меняются. Они привыкают к тому, что «все продается и покупается», стремятся купить все, что хочется, и не ожидают препятствий на своем пути. Не возникает необходимости проявить собственную активность и совершить человеческие усилия - обратить на себя внимание, заслужить симпатию или любовь. Внешне все становится простым: «Захотел - купил», но внутренне для самого человека это - путь на снижение. Самоутверждение, в котором нуждается каждый человек, происходит только через деньги, а внутреннего проявления своего «Я» практически нет. В результате консервируется и отмирает что-то душевное, живое и очень важное для русского человека.

Именно поэтому при возникшем отказе получить, например, за деньги любовь, богатый человек испытывает сильный стресс. Он долго не верит, что такое вообще может произойти, начинает сомневаться в том, действительно ли ему отказали или интуитивно чувствует разочарование в самом себе, как человеке, утратившем внутренние, чисто человеческие способы получения желаемого - при помощи своих собственных способностей, а не денежных возможностей.

Или наоборот, столкнувшись в своей жизни только с тем, что «все продается и покупается» и все же не желая строить свою личную жизнь по этому принципу, богатый человек может вообще от нее отказаться. Он опасается, что поскольку скрыть свое материальное положение не удастся, он обречен только на такие отношения в дружбе и

любви, которые строятся на корыстных интересах взаимной выгоды и расчета. Если бедного человека любят за его человеческие качества, то богатый всегда рискует тем, что будут любить не его самого, а тот ореол, который его окружает - ореол благополучия и богатства. Отделить одно от другого бывает трудно и подчас невозможно.

*- Я хочу напаять женщину, чтобы она родила мне ребенка.*

*- Почему Вы не хотите жениться, иметь семью и детей?*

*- Я не верю, что меня может полюбить бескорыстная женщина. Тут хотя бы все просто и ясно: заплатил - получил. Я не хочу быть обманутым».*

Отрывок из разговора

В России богатый человек сталкивается также с непривычными для него трудностями автономного, замкнутого существования. Он видел в семье родителей «кухонные посиделки», близкие дружеские отношения, общение с соседями по даче или общему подъезду. Он вырос в условиях общинного, коллективного существования. Став состоятельным, он переезжает в элитный поселок, где люди держатся независимо и автономно, поддерживая связи только внутри своих семей. В случае удач, наверное, это удобно: никто не претендует на участие в подготовке успеха. Но в случае поражения такой человек лишается широкой поддержки друзей и знакомых: он рассчитывает в первую очередь - на себя, во вторую - на поддержку близких членов своей семьи. Хорошо это или плохо, - не имеет значения, главное - это для нас непривычно.

И еще одно отрицательное последствие денег -страх за свою жизнь и жизнь своих близких.



Увы, это касается не только действительно богатых людей, но и любого человека, демонстрирующего свою состоятельность перед соседями.

**Итак, вывод прост и лаконичен: нельзя забывать, что деньги приносят не только счастье и благополучие, но и трудности и даже несчастья. Если человек стремится иметь большие деньги, он должен знать, чем он за это заплатит в собственной жизни и жизни своих близких. И готов к тому, чтобы оплатить «жизненные счета», когда их ему предъявит Судьба.**

### **БОРОТЬСЯ ЗА УСПЕХ ИЛИ ЛСИТЬ, КАК ХОЧЕТСЯ?**

Итак, в этой главе мы обсудили отрицательные последствия поступательного движения человека вперед и вверх, связанные со стрессом достижения. Мы увидели, что наше стремление к успеху связано с постоянным внутренним напряжением, страхом сделать ошибку, сравнением себя с другими, часто более успешными людьми. Все это - сильные и в большинстве случаев - отрицательные эмоциональные переживания. Радость достижения важной цели, на которую ушли годы интенсивной работы, может омрачиться усталостью и опустошением. Деньги, часто сопровождающие успех, тоже связаны с серьезными жизненными трудностями.

«Так зачем же к чему-то стремиться? Надо жить, как хочется! Пусть не будет большого успеха, ну хотя бы не придется пережить разочарования», - скажете Вы, читатель. И будете правы, но только отчасти.

Жить по принципу «как хочется», расслабленно и вообще без стресса - вредно. Это то же

самое, что проводить все время в постели, получая на подносе вкусную и готовую еду. Человек должен жить активно, испытывать напряжение, двигаться, бороться, в общем, постоянно тренировать и развивать свои «психологические мышцы» - волю, способности, интеллект. При отсутствии жизненных целей, когда человек получает все «готовенькое», он начинает тосковать и впадает в депрессию.

Но и сверхнапряженное стремление к успеху, жертвование всем и всеми ради того, чтобы достигнуть желаемого, оборачивается для нас не только приобретениями, но и потерями, часто перекрывающими ценность того, что мы приобрели. И в конце своего трудного пути мы можем спросить себя: «Нужно ли мне все это? Может быть, улыбка моего первого ребенка - это было самое главное в жизни? А я все время пропадаю на работе и почти не видел своего сына. Не заметил, как он вырос и стал выше меня».

**На этот вопрос, читатель, Вы нигде не найдете ответа. Это — Ваш выбор и осуществляете Вы его сами.**

**Главное, нам всем нужно помнить две вещи: прислушиваться к «подсказкам» Судьбы, не ломая ее при достижении цели и отдавать себе отчет в том, что «за все нужно платить». А Уж потом — выбирать.**

## **О СУДЬБЕ**

Сейчас много спорят о том, на что нужно опираться человеку при построении своей жизни: на свою активность («Все зависит от самого человека») или полагаться на Судьбу («Все уже заранее запрограммировано свыше»).

Приведу размышления известных людей, которые стали успешными, очевидно, приложив к этому определенные усилия. Интересно, как эти успешные, активные и талантливые люди, относятся к своей жизни и Судьбе?

«- В Судьбу верите?

- Да, в жизни, во всем мире все так разумно, так осознанно. Помимо нас».

Алла Демидова, актриса. «-

Вы в Судьбу верите?

- Да, безусловно. Знаю, что все от Судьбы зависит, кроме каких-то мелочей, которые ты сам можешь исправить. Но главные события предопределены. Другое дело, они могут меняться в зависимости от твоего поведения».

Татьяна Догилева, актриса. «-

Вы доверяете Судьбе?

- Да, Судьбе я доверяю».

Павел Буре, хоккеист. «- Удары Судьбы неизбежны. Я жду всего, что угодно. Предрешенность имеет место в Судьбе каждого человека. Смысл жизни в том, чтобы понимать все ее уроки».

Рената Литвинова, актриса.

## ГЛАВА 5. КАК ДОБИТЬСЯ УСПЕХА И ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ РАЗРУШАЮЩЕГО СТРЕССА

*Нужно изменять к лучшему все, что можно изменить, принимать то, что изменить нельзя и отличать первое от второго.*

Восточная мудрость

### ПРЕОДОЛЕНИЕ НЕУДАЧИ

Многие люди тяжело переживают неудачи. Некоторым кажется, что если бы время повернуть назад, они бы действовали совсем по-другому, не допустив ни малейшего промаха. Другие, переживая свою ошибку, начинают искать виноватого; они обвиняют либо других, либо себя. Третьи вообще ничего не думают и ничего не делают: они страдают, переходя в пассивное состояние депрессии.

Очевидный факт: переживание неудачи бесполезно, оно ничего не даст, кроме потери времени и здоровья. Поэтому лучше этим не заниматься.

- После неудачи более конструктивно - **разозлиться!** Сказать себе (или прокричать, пока никого нет рядом) такие слова: «Да что же это такое!? Почему мне все время не везет!? Разве я -хуже других? Глупее? Ленивее? Совсем нет! Я даже лучше многих, кого я знаю! Значит, я должен, наконец, добиться успеха!»

На самом деле, какие конкретно слова Вы скажете, большого значения не имеет. Говорите все, что придет в голову. Главное - внутренне переключить себя с негативного переживания подавленности и безнадежности на активное состояние, которое, как правило, появляется в тот момент, когда мы злимся.

Постепенно энергия охватит Вас и вместо уныния и разочарования появится чувство радостного устремления на борьбу и достижение успеха.

- При появлении активности - сразу действовать! Целенаправленная деятельность, на интенсиве и пределе возможностей, - это лучшая психотерапия!

Именно на преодолении совершаются чудеса. Доказывая себе и окружающим, что ты еще что-то можешь сделать, «рывком», за короткое время можно перепрыгнуть несколько ступенек по пути вверх.

Нужно только по-настоящему разозлиться, собраться и вперед!

- «Накачав» себя энергией и активностью, нужно подумать о том, какие способы достижения цели Вы уже опробовали, и какие есть в Вашем резерве, только Вы их еще не знаете или не заметили. Расширяйте «зону» своего поиска. Продумывайте самые парадоксальные способы. Сейчас главное для Вас - уйти, вынырнуть из состояния тупика и безнадежности.

### **ДЕЛАТЬ ВЫБОР, ДВИГАЯСЬ НАВСТРЕЧУ СОБЫТИЯМ**

Перед каждым человеком стоит важный вопрос: принимать жизнь такой, какая она есть или

добиваться своих целей, изменяя жизненные обстоятельства? Где найти главную точку опоры: в заданной свыше Судьбе или в самом себе?

На этот вопрос каждый из нас отвечает по-разному. Но замечено, что если всегда и во всем мы будем полагаться на Судьбу, в жизни не останется места для нашего собственного выбора и нашей активности. И наоборот, если человек всегда добивается только своих целей и пренебрегает обстоятельствами, он может истощить собственные жизненные силы и быстро «сгореть».

Наиболее эффективным здесь оказывается **принцип равновесия и баланса**, который можно сформулировать так: **«Выбери из объективных возможностей то, что подходит тебе и действуй. Но вовремя остановись, если идет сопротивление».**

Расшифровка этого принципа состоит в следующем:

- Необходимо точно сформулировать собственную **цель**.

- Важно проанализировать ситуацию и выделить две группы условий - **способствующих и препятствующих** достижению цели.

- Из условий, способствующих достижению цели, нужно выбрать те, которые наиболее подходят: **сокращают время** и дают возможность **сберечь силы**.

- Из условий, препятствующих достижению цели, выделить те, которые **можно изменить** и которые **изменить нельзя**. Подумать, какие из них преобладают.

- Если преобладают условия, препятствующие достижению цели, но которые **можно изменить**, приложив к этому определенные усилия, надо **действовать**.

- Условия, которые препятствуют достижению цели и которые изменить нельзя, нужно по стараться «обойти» с той или иной стороны. Гибко и осторожно вести свой жизненный «корабль», стараясь маневрировать так, чтобы рифы и опасные препятствия не пропороли его корпус.

- Если же препятствия настолько велики, что обойти их никак нельзя, на время отказаться от поставленной цели и переключиться на другую цель. Вполне возможно, что ситуация изменится так, что упростится достижение поставленной цели или сама цель перестанет быть значимой. В любом случае, не следует «ломиться в закрытую дверь».

### **ЧУТКО ПРИСЛУШАТЬСЯ: КОГДА НАЧИНАЕТСЯ УСПЕХ?**

Многие из нас встречались с тем, что обычно называется успехом или везением. Но немногие смогли вовремя почувствовать, что это - важный и, может быть, единственный шанс изменить себя и свою Судьбу. Нам часто кажется, что все еще впереди и таких моментов удачи или везения в нашей жизни будет много. Но проходят годы и мы убеждаемся, что это не так. Мы начинаем сожалеть, что оставили занятие, в котором были успешны. Но, увы, уже потеряно время и нет того запала, который был раньше...

Как различить, пришедшее везение - это случайная удача или устойчивый успех? Это действительно трудно понять, потому что успех приходит по-разному.

Вспомните, когда в Вашей жизни что-то долго не получалось, Вы прикладывали неимо-

верные усилия, работали на пределе возможностей, старались и вдруг - получилось! В этом случае успех воспринимается как необходимый результат долгого и упорного труда.

Но успех может придти и тогда, когда Вы его совсем не ждали. Вы что-то делали «спустя рукава», не придавая этому большого значения или просто ради удовольствия. Но неожиданно для Вас окружающие приходят в восторг и восхищение, говорят Вам лестные слова о Вашем таланте. Постепенно и Вы сами начинаете верить в то, что Ваше случайное занятие «для души» может стать смыслом Вашей жизни.

Может быть и так, что долгие годы Вы работаете «в поте лица», но Вам упорно не везет. Ваши ровесники давно обогнали Вас. Но когда многие из них уже «выдохлись», Вы наоборот, только начинаете «набирать обороты». И за какие-нибудь два-три года вырываетесь вперед.

Словом, у каждого - свой темп и свое время. Главное - быть внимательным к своей Судьбе и не упустить момент, когда Судьба станет к Вам благосклонной.

#### ЕСЛИ ПОШЛА «ЗОЛОТАЯ ЖИЛА», ВЫЛОЖИСЬ ДО КОНЦА

*«Если уж повезло, надо соответствовать уровню везения, тут уж надо выложиться, чтобы не понизить планку»*

Вера Глаголева, актриса

Действительно, трудно угадать, случайное ли это везение или устойчивый успех. *Правило эффективного действия здесь можно сформули-*



*ровать кратко и точно: в момент удачи выложись до конца. А дальше жизнь сама покажет: это был просто случай или перед Вами возникли новые возможности.*

В любом случае, то, что наработано, не пропадает зря. У человека формируются профессиональные навыки, выносливость, трудолюбие, упорство. И даже если сейчас Судьба улыбнулась и прошла мимо, в будущем эти качества, несомненно, окажутся полезными.

#### ЗАПОМНИ СВОЕ ВНУТРЕННЕЕ СОСТОЯНИЕ

Знаете ли Вы свое внутреннее состояние, которое позволяет Вам достичь успеха? Вспомните себя в тот момент, когда у Вас получилось что-то важное и значимое.

Каким Вы были:

- спокойным и уверенным, как будто наперед знали и чувствовали, что у Вас все получится;
- отстраненным и охлажденным, проявляя явное равнодушие к тому, что произойдет;
- горячим и напряженным, страстно желая достичь успеха;
- искренне удивленным, не ожидавшим, что получится такой хороший результат;
- чувствовали состояние внутреннего полета;
- вообще ничего не чувствовали, полностью растворяясь в деятельности.

*Правило: внутреннее состояние успешности надо помнить и уметь быстро настраивать себя на него. Начало успеха - внутри нас самих.*

## МЯГКОЕ ВХОЖДЕНИЕ

Важно также удержаться от того, чтобы сразу не начать действовать слишком интенсивно. Можно «перегореть» в самом начале или наделать слишком много ошибок именно тогда, когда еще до конца не понятны все условия и обстоятельства.

*Лучшая стратегия движения в самом, начале: маленькими шажками, терпеливо и постепенно входить в новое дело, занятие, деятельность. Медленно и осторожно раскручивать пружину своей внутренней энергии, набирая опыт и уверенность в себе.*

Например, книгу в 200 страниц человек пишет в течение долгих месяцев. И только умение терпеливо писать страницу за страницей каждый день («Ни дня без строчки!») постепенно делает ее издание все более и более реальным. Также и будущая мать вынашивает ребенка долгие девять месяцев (270 дней и 6480 часов!). Она мучается от всяких недомоганий, в последние месяцы ей тяжело ходить, в жизни возникает множество ограничений. Ребенок внутри ее тела формируется медленно, клеточка за клеточкой. Но наступает день, когда за несколько часов на свет появляется новый человек!

## НЕ ХОТЕТЬ СЛИШКОМ СИЛЬНО

Давайте вспомним русскую сказку об Иванушке, который лежал на печи, а затем выловил волшебную щуку из речки, выполнившую его желания. Мы часто иронизируем над этой сказкой: «Везет Иванушкам-дурачкам!» Но забываем

о том, что в сказках заложена народная мудрость: «Везет тому, кто не слишком усердствует в желании добиться успеха. Более того, Судьба благосклонна к тем, кто вообще ничего не хочет, выступая свободным от желаний и целей».

Действительно, многие из нас замечали, что если мы излишне сильно чего-то хотим, неожиданно возникают какие-то препятствия, будто сама жизнь и Судьба начинают нам сопротивляться. Чем больше мы прилагаем энергии и усилий для достижения значимой цели, тем больше возникает объективных и субъективных факторов, препятствующих нашим желаниям и ломающих наши планы.

Здесь важно найти свой оптимальный уровень активности, при котором «все получается». Чуть меньше активности - ничего не происходит, жизнь и дела «стоят на месте». Чуть больше усилий - начинается сопротивление.

Важно также помнить, что слишком сильное желание достичь поставленной цели и успеха всегда сопряжено со страхом неудачи. Выше мы обсуждали с Вами эту закономерность: страх блокирует наши внутренние возможности и снижает наш творческий потенциал. В результате мы можем пройти мимо условий, которые могли бы привести нас к успеху. Чтобы их увидеть, нам надо было лишь немного посмотреть на ситуацию извне, со стороны, а это невозможно сделать, если мы боимся ошибиться.

### СНИЖАТЬ ЗНАЧИМОСТЬ

Жизнь идет навстречу нашим планам и начинаниям именно тогда, когда мы внутренне свободны, раскрепощены и, как это ни странно, не испытываем слишком сильного желания чего-то

достичь. Нам начинает сопутствовать везение, если мы говорим себе: **«Хорошо, если у меня получится, но не будет большой трагедии, если не получится»**, **«Для меня это не столь значимо, есть дела поважнее»**.

Если человек умеет говорить себе эти слова, он защищен от ошибки придавать слишком большую ценность и значимость событиям, которые в реальной жизни не столь важны.

Давайте вспомним, что мы очень хотели в последнее время - сделать, купить, пережить. Стали ли окончательно счастливыми, когда.

Например, человек хотел купить машину, ему казалось, что только тогда он станет счастливым и обретет радость в жизни. Наконец, машина куплена, ну и что? Состояние удовлетворения продлилось какое-то время, но скоро вернулась обычная жизнь с ее заботами и трудностями - почти сразу же, чуть ли не в день покупки машины. Да и сама машина внесла дополнительные трудности в существование: обслуживание, бензин и т.д.

### НЕ УСКОРЯТЬ СОБЫТИЯ

*Юноша любил двух девушек и не мог выбрать, на какой из них жениться: обе девушки были хороши. Он решил посмотреть, какая из них лучшая хозяйка. «Кто из вас быстрее вскипятит чайник, на той и женюсь», — сказал он. Одна девушка очень любила юнсу и все время приподнимала крышку чайника, чтобы увидеть, кипит вода или нет. А вторая спокойно сидела рядом. Как Вы думаете, на какой девушке женился юноша?*

Народная загадка

«Это произойдет тогда, когда должно произойти», - этот закон успеха срабатывает почти

всегда. Следствия: «Ничего не произойдет раньше положенного срока этого события» и «Ничего не произойдет позже».

Несмотря на то, что в такой формулировке чувствуется некий оттенок фатальности, все же существует психологическое объяснение этому и вполне конкретное.

Ускоряя событие, мы начинаем торопиться сами, и допускаем ошибки. Практически всегда, когда мы действуем поспешно - мы ошибаемся.

Как понять, в данный момент мы активны, а значит, эффективны или уже сверхактивны, спешим, и значит, неэффективны?

*Критерий правильной оценки своего внутреннего состояния состоит в следующем: если человек чувствует себя спокойно, сбалансированно и способен принимать взвешенные решения, — он сохранил активность и высокую эффективность в своих действиях. Если же мы чувствуем какой-то «внутренний тремор», повышенную тревожность, «проскальзывание», излишне много внимания уделяем мелочам и деталям, начинаем слишком быстро говорить и двигаться, — мы спешим и можем совершить непоправимую ошибку.*

## НЕ МЕЧТАТЬ ЗАРАНЕЕ

Ускоряя события, мы часто отчетливо, во всех деталях начинаем мечтать о том, что будет, когда важное для нас событие произойдет или мы добьемся того, чего очень-очень хотим. В своем внутреннем воображении мы представляем конкретные события, видим конкретных людей и слы-

шим конкретные слова. Мы упиваемся наслаждением от того, что видим в своих фантазиях.

В результате желаемое нами событие как будто уже свершается - но только в наших представлениях и не происходит в реальной жизни. Как будто сила энергии, отпущенная на свершение события, полностью расходуется нами в мечтах и фантазиях и ее не хватает на реальное воплощение этого события в жизни.

А может быть, мы, сами того не замечая, снижаем свое желание до «нулевого уровня» и перестаем что-либо делать? Возможно, получив удовлетворение в своих мечтах и фантазиях, мы неосознанно начинаем жить «другой жизнью» и двигаться в другом направлении?

Так или иначе, правило, на которое следует ориентироваться, направляя свою энергию на достижение значимой цели, можно сформулировать так: *«Не мечтать ни о чем заранее. Постепенно, шаг за шагом, двигаться в нужном направлении».*

#### ЕСЛИ НЕ ЛАДИТСЯ - ПЕРЕЖДИТЕ

*«На вопросы «Что делать?» и «Кто виноват?» я обычно отвечаю: «Ничего не делать» и «Никто не виноват».*

Владимир Пресняков-старший, музыкант

Бывает и так, что многолетние усилия человека напрасны, его фатально преследует неуспех. Можно сказать, что «пошла черная полоса». Что делать?

Ответ простой: на время отступить, переждать и ничего не делать.

Одна моя знакомая говорила: «Когда на меня наваливается огромная масса дел, я ничего не успеваю или у меня ничего не ладится, я все бросаю, сажусь на кухне и завариваю кофе. Пусть будет, что будет!»

Но эта передышка не должна быть продолжительной. Все! Кофе выпит, вставайте и за дело!

#### НЕ ОТСТУПАТЬ ОТ СВОЕЙ ЦЕЛИ

*«Человек не свободен от внешних обстоятельств. Но если действовать не спеша, с толком — человек сам кузнец своего счастья. Главное — не спешить и не останавливаться. И важно не отдавать день на растерзание мелочам и глупостям».*

Валерий Дедовских, психолог

Нам только кажется, что человек, добившийся успеха, стал известным «в один день» или «проснулся знаменитым». Как бы нам этого не хотелось, это невозможно. Как правило, успеху предшествуют месяцы и годы напряженного труда, только нам, внешним наблюдателям, этот черный труд не виден.

А что мы замечаем? Успешный человек начинает мелькать на экране телевизора, на улице успешные люди садятся в дорогие машины, успешный сосед неожиданно для нас переезжает в более престижный район, купив там квартиру и т.п. Мы видим внешние проявления успеха и не можем видеть, чем человек платит за этот успех.

Итак, еще одно правило, составляющее искусство добиваться успеха, гласит:

*«Останавливаться на какое-то время, если идет сопротивление. Но не отступить от своей цели, если она остается значимой».*

## АКТИВНОСТЬ ПРОТИВ СТРЕССА

*«Да, нужен хлеб, нужна вода. Пища, одним словом... Надо развиваться, быть сильным. Я помню продовольственные карточки, прекрасно помню, как трудно было выживать физически... Но обратите внимание: те люди, которые дожили до сегодняшнего дня, может быть их не так много, - какие они крепкие! Это люди ленинградской блокады, прошедшие войну, сталинские лагеря... Как ни странно, испытания закаляют человека. Нет, и разрушают конечно, но если человек внутри силен духом — он будет бороться... И вот я смотрю на этих людей: какие они деятельные! Я сам состою в обществе жертв сталинских репрессий... Я сталкиваюсь с такими людьми, вижу, какой у них мощный дух!*

*...Надеяться можно только на себя. Просыпайся утром, бери в руки гантели: «Оп! Не упади, не споткнись!»*

Александр Збруев, актер

Психологи часто говорят о том, что в стрессовой ситуации сначала необходимо снизить свою активность, расслабиться и успокоиться. И только потом уже думать и принимать решение. Это правильно, но не всегда. Для активного и энергичного человека во многих случаях снизить свою активность в стрессовой ситуации - это значит впасть в новый, еще более острый стресс.

Действительно, как можно расслабиться, когда перед тобой - сложная и нерешенная проблема?! Только об этом и думаешь, вечером не можешь заснуть, а утром, как только проснешься, эта проблема у тебя в голове! Упражнения с целью расслабления и «размышления о приятном»



для активного и энергичного человека в этот период просто невозможны!

Что делать?

Одинаковых правил жизни и поведения для всех людей не существует. Для кого-то расслабленность и остановка для успокоения - важные условия для принятия правильного решения. А для активных людей путь только один: **усилить свою активность.**

- Активный человек должен сказать себе: «Я обязан сделать все, что могу, чтобы решить эту проблему». И начать действовать.

- Если проблема, которая возникла перед активным человеком, в настоящий момент объективно не разрешима (например, деньги «зависли» в банке), необходимо выбрать другую цель и переключить свою энергию на ее достижение. Так, в «нервный период» полезно заняться ремонтом квартиры, машины, дачи. Это необязательно должны быть дорогие ремонты, могут быть и мелкие, «косметические», но главное - **переключиться.**

- С целью переключения могут быть приняты меры для похудения, посещения бассейна, регулярного бега по утрам и проч. В любом случае, это должны быть активные действия по улучшению своего здоровья.

- Это могут быть также действия по улучшению своей внешности - смена прически, части гардероба или просто цвета помады и лака для ногтей, если Вы - женщина.

Усиление своей активности в проблемный период имеет два положительных момента. **Во-первых**, если активный человек предпринимает усилия по разрешению возникшей перед ним

проблемной ситуации, он становится более уверенным в себе хотя бы потому, что *он верит*, что добьется своего во что бы то ни стало. Да и в процессе активных действий ситуация меняется либо сама по себе, либо в результате усилий человека. Как известно, «под лежащий камень вода не течет».

**Во-вторых**, даже если проблема, в принципе, сейчас неразрешима, достижение любой другой цели для активного человека - это не только возможность переключиться, но и получить удовлетворение и радость от того, что он чего-то добился. Пусть эти положительные эмоции сейчас связаны только с тем, что Вы повесили новые шторы в своей комнате! Собственно, это не так важно! Главное здесь то, что Вы получили радостное подтверждение тому, что не все в этой жизни плохо, есть еще и светлые моменты и посредством собственных активных усилий еще можно изменить что-то к лучшему.

#### **УСПЕШНЫЕ СТРАТЕГИИ ПОСТРОЕНИЯ КАРЬЕРЫ В КРИЗИСЕ**

Кризис... В этом слове слышится что-то мрачное и фатальное, возникают переживания тупика и безвыходности. Предполагается потеря работы и денег, снижение уровня жизни, разрушение профессиональных перспектив и личных возможностей. Мы думаем, что в кризисе все должно быть плохо, бороться не имеет смысла, нужно покориться и ждать, когда кризис пройдет. Не жить, а выживать - как получится, проползти или просто затихнуть, укрывшись в своем маленьком жизненном пространстве.

Так ли это? Посмотрите вокруг! Факт остается фактом: в период экономического кризиса далеко не все потеряли работу и деньги. Некоторые, наоборот, упрочили и даже повысили свое материальное и должностное положение.

Эти некоторые - как они действуют в кризисе? Что позволяет им оставаться успешными и получать удовольствие от жизни?

По моим наблюдениям, в условиях кризиса можно выделить несколько стратегий построения карьеры и жизни, которые почти всегда приводят к успеху.

*«Вхождение в кабинет».* Несмотря на кризис, остаются успешными люди, которые строят карьеру не столько путем накопления специальных знаний, сколько через вхождение в круг приближенных ведущего лидера, занимающего одну из важных позиций в данной сфере или отрасли. Таким лидером может быть президент кампании или начальник сектора. Главное, чтобы он был досягаемым, Вы могли добиться положительной рекомендации и представления, а впоследствии у Вас возникли активные деловые взаимодействия.

Конечно, нужно быть преданным своему шефу, готовым к услугам и поддержке, не конфликтовать и «не тянуть одеяло на себя». Но за несколько лет такого служения и соблюдения правил игры новичок включается в систему деловых связей и набирает «записную книжку» важных контактов.

Он перенимает образ жизни людей своего окружения, их стиль поведения и общения. От своего покровителя он получает своевременную помощь и бесценный опыт движения наверх. Он

становится «своим», его признают и ценят. Он входит в «цепочки», влияет на события и политику в данной организации. В любых условиях-и в кризисных тоже - при достижении определенного должного положения его приглашают или он самостоятельно переходит в другую организацию или профессиональную сферу. На новом месте он начинает с того, что создает уже свой «кабинет» соратников и единомышленников.

Итак, в период кризиса не теряет своей успешности человек, вошедший в систему деловых контактов, имеющий солидную «записную книжку». Если применить современный выразительный жаргон, этот человек - «тусовщик». Обычно он обладает такими качествами, как доброжелательность и открытость для любого общения, умение поддерживать длительные деловые контакты без конфликтов в различных сферах и социальных слоях, начиная от рабочего и кончая министром. Он терпимо относится к людям и обладает личным обаянием. Он тонко чувствует конъюнктуру и в то же время он умеет быть преданным и надежным.

*Уметь держать удар.* Задумайтесь над словами Александра Бравермана, замминистра Госимущества РФ: «Когда ты стремишься наверх, никто не будет подсаживать и гладить по головке. Если все выдержал - хорошо. Если сломался, никто не пожалеет. Надо уметь держать удар».

Делать карьеру - это проходить испытание на прочность. Надо иметь мужество спокойно переживать как взлеты, так и падения, выдерживать сопротивление конкурентов, доказывать свое превосходство. Как показывает опыт, такое превос-

ходство касается не только уровня профессионализма, но, прежде всего, силы характера, стойкости, способности идти к своей цели, преодолевая препятствия.

Люди, успешно делающие карьеру, воспринимают сопротивление конкурентов как обычное дело. Они не жалуются и не паникуют. Они так живут, это их образ жизни. Я часто приходила к выводу, что они любят свою напряженную жизнь, при помощи карьерной активности они «убегают» от скуки и монотонии. Они ценят азарт борьбы и достижения. «Если все будет спокойно, я быстро увяну и состарюсь», - сказала мне 46-летняя деловая женщина, руководительница одного из коммерческих банков, упрочивших свое положение в кризисной ситуации.

*Уметь начинать «с нуля».* В последние месяцы довольно часто от людей среднего возраста можно слышать, что в «этой стране нужно уметь начинать новое дело, если ты потерял работу». Говорят так: «Карабкаешься на вершину, только высунулся, - обвал! Ты снова внизу и снова вынужден карабкаться вверх». Мне встречался еще и такой образ: «Ползешь по подземелью, только высунулся наверх, - солнце, воздух. Но сверху кто-то ногой резко закрывает люк, и ты снова вынужден ползти».

Мне известна история одной интеллигентной семьи. До перестройки он работал доцентом в одном из престижных вузов, она - старший научный сотрудник. Когда изменилась экономическая ситуация в стране, пробовали многое: занимались детским туризмом, туршопами, торговали на рынках. Но затем вернулись в свои профессии: он

начал работать в банке, она - в коммерческом вузе.

Нам только кажется, что перестройка вынуждает нас начинать все с нуля и не один раз в жизни. Просматривая карьерные биографии многих известных людей, добившихся высокого социального и должностного положения, обязательно столкнешься с тем, что два-три раза в жизни им пришлось терпеть неудачу и все терять. Однако они находили в себе силы снова подняться и снова стремиться вперед и вверх.

*Не зависеть от статуса и положения.* В своем стремлении вверх успешные люди все же не проявляют сверхзависимости от своего положения. С одной стороны, они очень уверены в себе и своих возможностях. Именно напористость и уверенность, даже при отсутствии яркого таланта, являются основными причинами успеха в случае, если конкурентом выступает талантливый человек, но стеснительный и неуверенный. С другой стороны, как это ни странно, они легко идут на снижение, переходя в другую сферу и организацию, быстро опережают конкурентов и снова вырываются вверх.

Такую внутреннюю гибкость в стремлении делать карьеру и в то же время готовность пойти на снижение, если так складываются обстоятельства, у нас часто проявляют женщины. Именно поэтому довольно часто женщины становятся более успешными, чем мужчины.

Там, где мужчина-работник, привыкший к высокому материальному доходу, персональной машине, охране и т.д., теряя все это, «застревает» на своих амбициях и остро переживает жизненный крах, женщина легко переходит к простому

быту, своей «шестерке» или «девятке», а то и к общественному транспорту. В первую очередь ей важно сохранить за собой работу. Ее самооценка от работы не зависит, она рассуждает так: «Лишь бы дома все было хорошо и дети были здоровы».

Многие молодые люди сейчас получают неожиданное повышение, поскольку уходит руководитель, который не может пережить резкое снижение в заработной плате. На его место становится 21-23 летний И.О., для которого деньги еще не столь важны, имеет значение сам факт повышения и возможность набора опыта руководства людьми.

Сохраняют спокойствие, а значит, избегают потрясений те, кто сумел найти положительные стороны в снижении и потере высокого должностного положения: освободилось время («Можно хоть выспаться, наконец!»), снизилась ответственность («Голова не будет болеть!»), можно заняться своей профессией, которая когда-то была любимой и приносила удовлетворение (врач может лечить, доцент или профессор - читать лекции, писатель писать книги, а актер снова выйдет на сцену).

Наблюдается еще один успешный путь в условиях кризиса тех, кто проявляет разумную независимость от своего положения. «Кризис? - восклицают они. - Тем лучше! Пойду учиться (переучиваться, писать диссертацию или книгу и т.п.), чтобы тогда, когда все «устаканится», стоять дороже».

## УПРОСТИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ В ПЕРИОД КРИЗИСА

Мы начали привыкать к супермаркетам, иномаркам, стильной фирменной одежде, летнему

отдыху на европейском курорте, некоторые из нас успели построить зимние дачи и даже особняки. Мы думали, что приближаемся к европейскому стандарту жизни. В наш лексикон вошли такие слова, как «евроремонт», «европейская внешность», «европейская мода» и прочее.

Мы не замечали, что понемногу наша жизнь невероятно усложняется: основное время занимают заработки и не остается времени на дружеские отношения, мы обременили свою память огромным количеством информации по фирмам-производителям, мы тратим большие усилия на уборку большой квартиры или многоэтажной дачи. Мы стремимся менять мебель, холодильники и телевизоры, стиральные машины и пылесосы. Жизнь наполняется достатком и одновременно суетой.

И вот - кризис! От некоторых вещей приходится отказаться. Одна моя знакомая сказала так: «С получением повышения по службе я решила кардинально сменить свой имидж и гардероб. Многие вещи выбросила, а некоторые костюмы собрала с тем, чтобы после летнего отдыха отвезти их на дачу. Но вот грянул кризис. Я поняла, что купить новую одежду не смогу, и стала изучать свои резервы. Достала из сумок вещи, которые я хотела отвезти на дачу, отдала в химчистку и буду носить. Я не переживала, что придется ходить пусть и в качественных, но в несколько устаревших вещах. Более того, я была рада тому, что не придется тратить время, силы и деньги на поиск новой дорогой одежды».

Упростить свою жизнь - это освободить свое время и снять с себя груз забот, часто суетливых и не приносящих большого удовлетворения. Уп-



рошение жизни связано с освобождением душевной энергии для того, чтобы замечать по утрам солнце и пение птиц, позволять себе улыбаться и жить так, как хочется.

- *Упрощение жизни* - это избавление от лишних накопившихся вещей, которые ничего не прибавляют в нашей жизни, кроме лишних хлопот и суеты. Например, в гардеробе делового мужчины или деловой женщины должны быть один-два костюма и несколько рубашек или блуз. Больше одежды не нужно, но у многих из нас есть еще масса вещей, которые мы почти не носим, но которые годами висят в нашем шкафу и требуют ухода.

- *Упрощение жизни* — это прекращение работы на износ по десять-двенадцать часов в сутки, этой сумасшедшей гонки рабочих будней. Это возврат к своему жизненному темпу и своим любимым занятиям. Можно поболтать с другом или подругой, погулять с собакой или просто поваляться на диване, проглядывая интересные журналы или читая книги, которые ты давно хотел прочитать.

- *Упрощение жизни* — это отказ от мобильного телефона, который круглосуточно держит тебя в напряжении, заставляя вести продолжительные разговоры, что-то обдумывать и принимать важные решения.

- *Упрощение жизни* — это попытка выбраться из ловушки современного образа жизни, лихорадочного стремления быть всегда «продвинутым», «крутым» и «на уровне». Разумное упрощение жизни - это возврат к самому себе, желание быть самим собой, жить близко к своему естеству, а не навязанному обществом стандарту. Это стремление контролировать свою жизнь и жить в соответствии со своими желаниями.

- *Упрощение жизни* — это отказ от многих «Да», когда хочется сказать «Нет». Мы навешиваем на себя множество чужих забот, хотя просящий может справиться с ними самостоятельно. Мы принимаем множество приглашений на всяческие вечеринки, презентации, юбилеи и празднества. Принимаем в то время, когда хочется побыть дома, - хотя бы денек! - и пообщаться с детьми.

- *Упрощение жизни* — это поиск компромисса между стремлением делать карьеру и жить нормальной семейной жизнью с ее человеческими радостями и заботами. Это прекращение своего тщеславия и амбиций («У меня все должно быть не хуже, чем у людей»). Вполне возможно, это упрощение питания (картошка и соленая капуста - еда наших родителей), отдыха (дача, лес, поле, река, рыбалка), отношений.

- *Упрощение жизни*, наконец - это избавление от всего, что мешает нам быть действительно счастливыми и здоровыми. Это возврат к тому, что действительно имеет для нас значение. Представьте: не надо никуда бежать и ничего покупать. Масса вещей, без которых еще недавно мы не могли существовать, теперь, оказывается, нам просто не нужны! Можно прекрасно прожить без памперсов (марлевые подкладки для детей гигиеничнее), жевательных резинок (лучше съешьте свежее яблоко), всяких кока-кол и шипучек (сварите ягодный компот - дешевле и полезнее).

#### Я СДЕЛАЛ ВСЕ, ЧТО МОГ

И все же... Вы - человек активный, энергичный и стремление вперед и вверх для Вас - глав-

ное стремление в жизни. И если в период кризиса Вы потратили огромные усилия, и потратили бесполезно (такое в нашей жизни тоже бывает), Вы можете получить удовлетворение и в этом случае. Скажите себе: «Я сделал все, что мог».

Произнося это фразу, активный и энергичный человек не обвиняет внешние обстоятельства, которые противодействовали его усилиям или окружающих людей, вовремя не протянувших руку помощи. Он обращается, прежде всего, к себе, опираясь на свою энергию и жизненную силу.

В этой фразе - начало дальнейшего активного движения, потому что ее можно продолжить так: **«И в будущем, если возникнет проблема, я буду стремиться делать все, что в моих силах».**

## ГЛАВА 6. УПРАВЛЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИЕЙ

*«Запомни: если сегодня ты слишком сильно радуешься, то завтра будешь очень горько плакать».*

Напутствие бабушки

### ПРИНЦИП МАЯТНИКА

Замечали ли Вы, что после взлета следует снижение, после активности - усталость, а после радости - грусть и меланхолия? Интересно, что чем выше напряжение положительных эмоций, тем сильнее потом - отрицательные переживания.

Мы часто говорим себе: «Жизнь - как зебра, за светлой полосой обязательно следует черная полоса». Популярно и другое изречение: «Если долгое время все хорошо, жди неприятностей».

Обречены ли мы на жизнь в соответствии с этой объективной закономерностью? Мы что, всегда должны ждать неприятности после удачи и депрессии после радости? Или мы можем не полностью исключить, но хотя бы смягчить действие этой объективной закономерности?

Да, в наших силах уменьшить отрицательное действие этого закона, когда, размахнувшись максимально в одну сторону (позитива), психологический «маятник» обязательно пролетит в другую (негатива).

Отменить действие такого жизненного «маятника» мы не в силах, но мы можем значительно уменьшить амплитуду его раскачивания. Правда, за счет того, что не будет сильного отклонения в негативную сторону, мы можем также снизить энергию позитивных событий и переживаний.

Проще говоря, мы можем выбирать, как жить. Если мы хотим переживать бурные эмоции радости и счастья, мы должны знать, что будем «платить» за это печалью и снижением жизненного тонуса. Если же мы не хотим сильно страдать, корректируя свое состояние в проблемные периоды, вполне возможно, что и бурная, сног-шибательная радость нам будет не доступна.

**Выбирайте!**

Правда, опыт показывает, что в течение жизни человек стремится к внутреннему равновесию и балансу. Личностная зрелость и духовная наполненность проявляются в умении человека балансировать и находить «золотое сечение» в своей жизни. Стабильность и устойчивость больше связаны с успешностью в масштабах длительной жизненной перспективы, а взлеты-падения могут обеспечивать успех только на коротких жизненных дистанциях, но чреваты внутренней неустойчивостью и метаниями из одной крайности в другую.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БАЛАНСИРОВАНИЕ

Поэтому договоримся о том, что в жизни «работает» такое правило: для того, чтобы быть успешным и эффективным, нужно находить оптимальную для себя «середину» между двумя различными «полюсами» взаимоисключающих

друг друга целей, ситуаций, уровня активности и внутренних состояний. Причем, для каждого человека эта «середина» будет строго индивидуальна. Один хорошо живет и работает только тогда, когда он спокоен и стабилен, а другой добивается успеха только в том случае, если он «заведется» при решении возникшей проблемы. Но в любом случае, нужно тонко чувствовать свой «эффективный оптимум», позволяющий достичь желаемой цели с наименьшими усилиями и за небольшое время. И, конечно, знать, при помощи каких средств и способов этот оптимум можно достичь с тем, чтобы подготовить себя к эффективной деятельности.

Нам всем нужно уметь тонко балансировать и находить свой «эффективный оптимум» между такими жизненными сферами:

- любовь, семья и работа;
- разум, расчет и эмоции, переживания;
- долг («Я должен») и желания («Я хочу»);
- друзья по душе и нужные люди;
- энергия, напор и мягкость, гибкость;
- недостатки (самокритичность) и достоинства (самоуважение);
- плохие качества людей и хорошие качества людей;
- отрицательные последствия и хорошие результаты;
- активность, борьба («Сам делаю себя и свою жизнь») и смирение («Так должно было случиться»).

### **ПСИХОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ «КОРИДОР»**

Если мы выбираем сбалансированную жизнь и стремление к внутреннему равновесию, у нас

возникает задача удержания такого спокойного жизненного ритма. Ведь главное - не то, что происходит в нашем внешнем существовании и сменяющих друг друга событиях, а в нашей внутренней оценке всего этого. Мы все знаем, что один человек с трудом переживает занозу в пальце, а другой с достоинством переносит тяжелые жизненные невзгоды. Один впадает в панику, если ему приходится менять марку кофе с дорогого на дешевый в связи со снижением материального положения, а другой радуется жизни и счастлив даже тогда, когда у него на столе - только хлеб и молоко.

Конечно, это образы, но основная мысль понятна: **«Важно не то, что с нами происходит, а то, как мы к этому относимся».**

Сохранение положительного отношения ко всему, что происходит, возможно только на основе внутреннего баланса и умения жить в сбалансированном жизненном «режиме», не нарушая его границ выбранного энергетического «коридора».

Для этого необходимо знать свое лучшее внутреннее состояние и стремиться к тому, чтобы сохранить его устойчивость. Например, мое лучшее состояние, когда я успешна во всем и могу наслаждаться жизнью, можно обозначить такими словами: легкость, упругость, гибкость, неувя-даемость, оптимизм и положительное принятие себя.

Какое лучшее состояние у Вас? Попробуйте описать его в четырех-пяти словах:

## КАК ВЫРАВНИВАТЬ ВНУТРЕННИЕ «ВЕСЫ»

Если Вы сейчас в плохом настроении, это значит, что внутренний энергетический «коридор» нарушен и возник дисбаланс. Ваши внутренние «весы» потеряли равновесие и та чаша, на которой положены отрицательные события и переживания, перевешивает другую - светлую и положительную.

И наоборот, если в данный момент Вам кажется, что все вокруг прекрасно и вся Ваша жизнь - в голубых и розовых тонах, значит, «перевешивает» чаша с положительными содержаниями, а на отрицательную чашу положено объективно мало.

Каждый раз, когда Вы анализируете ситуацию и принимаете решение, берите чистый лист бумаги и делите его пополам. В левой части листа фиксируйте все позитивное и приятное, что имеется в данной ситуации, и в правой - отрицательное и неприятное. Старайтесь при этом, чтобы количество характеристик слева и справа было примерно одинаковым.

Когда Вы сможете выровнять эти внутренние «весы», возникнет спокойное, сбалансированное состояние, в котором можно принимать решение. Решение в разумном и спокойном состоянии - почти всегда является правильным.



## АВТОПОРТРЕТ (ТРЕНИНГ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БАЛАНСИРОВАНИЯ)

*«Может быть, я представляю собой что-то, а может быть, и ничего, но я — это я. У меня свой собственный стиль, и я не пытаюсь примерить на себя другой стиль только для того, чтобы понравиться кому-то».*

Шарль Азнавур, певец

Попробуйте выровнять свои внутренние «весы» и сформировать психологический баланс относительно образа своего «Я». Как правило, мы чаще себя ругаем, занимаемся уничижительной самокритикой и в неудачах видим, прежде всего, свою собственную вину. Поэтому в левой части листа в течение примерно 10 минут опишите свои недостатки, нумеруя каждую позицию.

Затем в правой части листа опишите свои достоинства, которые у Вас, конечно же есть, как у любого человека. Важно, чтобы количество недостатков, которые Вы у себя выделили в левой части листа, было примерно равно количеству позиций в правой.

Если Вы готовы несколько усложнить такой тренинг психологического балансирования, в правой части листа обозначьте свои положительные качества, переформулировав свои недостатки. В этом нет ничего удивительного, ведь известно, что каждый наш недостаток - это продолжение наших достоинств. И наоборот: каждое наше достоинство - это начало наших недостатков.

Например, вначале Вы написали:

Недостатки	Достоинства
1. Лень	1. Доброта
2. Неумение отказать тогда, когда это нужно	2. Внимательность
3. Доверчивость	3. Любознательность
4. Вспыльчивость	4. Эмоциональность
5. Обидчивость	5. Общительность
6. Слабоволие	6. Стремление помочь слабому
7. Склонность к депрессии	7. Старательность
8. Торопливость	8. Умение увлекаться

А дальше, решая задачу перевести свои недостатки в достоинства, мы можем записать следующие качества:

Лень	- созерцательность
Неумение отказать тогда, когда это нужно	- уступчивость
Доверчивость	- внутренняя чистота
Обидчивость	- чувствительность
Вспыльчивость	- энергичность
Слабоволие	- мягкость характера
Склонность к депрессии	- серьезность, вдумчивость
Торопливость	- активность

Проведите такие процедуры относительно самого себя - сразу же почувствуете, как улучшилось Ваше настроение: хорошо думать о себе гораздо приятнее, чем критиковать себя и выделять свои недостатки.

## ПРОБЛЕМНАЯ СИТУАЦИЯ (ТРЕНИНГ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БАЛАНСИРОВАНИЯ)

У вас - проблема. При мысли о том, что ее обязательно нужно решить, портится настроение и думать не хочется. Каждый день Вы откладываете решение проблемы «на потом», втайне надеясь на то, что «все само собой образуется» и жизнь сама «подскажет, что нужно делать».

С целью улучшения настроения попробуйте достичь внутреннего баланса. Также, как в первом случае, в левой части листа напишите отрицательные последствия, если проблема не будет Вами решена, а в правой - положительные результаты. Да, во многих случаях проблема несет для нас не только негативные последствия, но и возможности в получении полезного жизненного опыта. Любая, даже самая сложная проблема, может быть разложена на положительное и отрицательное, что она несет с собой для жизни человека.

Например, Вы потеряли крупную сумму денег.

### **Отрицательные последствия:**

1. Нарушаются планы в покупке нужных вещей
2. Возникает неуверенность
3. Обидно, что пропал результат труда нескольких лет

### **Положительный опыт:**

1. Потеря денег обратила Ваше внимание на настоящие ценности: любовь, здоровье
2. Потеря денег стимулировала Вашу активность
3. Впредь Вы будете осторожнее.

## ЖИЗНЕННАЯ ПОЗИЦИЯ (ТРЕНИНГ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БАЛАНСИРОВАНИЯ)

Выше мы обсуждали, что можно жить по принципу долга и обязательств. Это хорошо и правильно, но со временем может возникнуть общая неудовлетворенность своей жизнью и появятся мысли о том, что важные цели и желания все время откладываются и не реализуются. Жизнь отдана другим, а для себя не остается ни времени, ни сил.

Особенно жалко, если талантливый человек откладывает «на потом» реализацию своих творческих планов, заполняя свое жизненное время мелкими, незначительными событиями жизненной суеты.

Давайте проведем своеобразную «инвентаризацию» своих жизненных устремлений и попробуем выровнять свои внутренние «весы». В левой части листа в течение 10 минут напишите свои занятия, которыми Вы занимаетесь, реализуя позицию «Я должен». В правой части - зафиксируйте занятия, которыми Вы занимаетесь или хотите заниматься по желанию, в соответствии со своими интересами («Я хочу»).

Сколько позиций получилось у Вас в левой части листа? А в правой? Хорошо, если у Вас -примерно одинаковое число позиций как слева, так и справа. Отлично, если у Вас занятия из позиции «Я должен» частично или почти всегда совпадают с занятиями «Я хочу». И неважно, если левая часть у Вас содержит большое количество занятий и действий, а в правой почти ничего нет: это свидетельствует о том, что Вы «забыли» о самом себе и в будущем может быть острая не-

удовлетворенность жизнью, а у женщин - даже нервный срыв. И совсем плохо, если левая часть листа у Вас - почти пустая, а в правой - большое количество занятий и действий. Это говорит о том, что свою жизнь Вы построили так, что занимаетесь только собой. Такой жизненный эгоизм, конечно, даст Вам возможность насладиться своей жизнью, но сможете ли Вы оставить после себя тепло и благодарность в воспоминаниях людей, знавших Вас?

#### ГДЕ МЫ ПОЛУЧАЕМ ЭНЕРГИЮ И ГДЕ ТЕРЯЕМ

*Мы становимся сильными в случаях:*

- Если нас любят такими, какие мы есть;
- Если мы добились успеха, приложив огромные усилия для этого;
- Если нас ценят и уважают, понимают и прощают;
- Если мы сами умеем прощать;
- Если мы принимаем решение в соответствии со своей жизненной программой;
- Если нам удается построить свою жизнь в соответствии со своими желаниями;
- Если мы можем реализовать свои врожденные способности и свой талант.

*Мы теряем энергию:*

- Если нас подавляют, стремятся переделать, ограничить нашу внутреннюю свободу;
- Если мы никак не можем добиться успеха и несчастья преследуют нас;
- Если мы переполнены обидой или ненавистью к какому-то человеку и каждый день думаем о том, как бы ему отомстить;

- Если мы нарушаем свою жизненную программу: делаем не то, что хочется, и не то, что задано нам свыше.

- Если мы вынуждены отказываться от своего таланта.

## ГЛАВА 7. КАК ОТНОСИТЬСЯ К СТРАСТЯМ И ЭМОЦИЯМ

*Человек никогда не бывает так счастлив, как  
ему хочется, и так несчастлив, как ему кажется.*

Ларошфуко, французский писатель

### РАЗУМ ИЛИ ЭМОЦИИ: ЧТО ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЕЕ?

Эмоции вносят краски в нашу жизнь, расцвечивая ее многоцветными оттенками и наполняя истинно человеческим содержанием. Мы вспоминаем, прежде всего, те эпизоды, которые были насыщены радостью или печалью, восторгом или отчаянием, умиротворением или тревогой.

Может показаться поэтому, что если человек живет, ориентируясь только на разум, его жизнь - скучна и однообразна. Он как бы превращается в «умного робота», всегда правильного, логичного, предсказуемого и лишенного чего-то неуловимо живого и теплого.

Однако это не так. Эмоции и разум в нашей жизни переплетены и невозможно дать однозначную оценку, на что опирался человек в той или иной ситуации: только на разум или только на эмоции?

Мы говорим, что человек - эмоциональный, если видим, что он живет страстями и чувствами, субъективными предпочтениями, спешит, не обдумывает свои поступки, действуя спонтанно и

«по наитию». Мы говорим, что у человека есть «голова на плечах», если наблюдаем, что он стремится понять ситуацию или другого человека, не допускает поспешных и непродуманных действий, хладнокровен и последователен в своих решениях.

И все же в поведении и внутренней жизни этих двух людей не проявляются только «чистые» эмоции или «чистый» разум, а преобладает одно или другое. И это преобладание - не хорошо и не плохо, это - их индивидуальность, их внутреннее «Я».

## САМОКОНТРОЛЬ

Наша душа, как симфонический оркестр, звучит различными интонациями, берущими начало и в разумной, и в эмоциональной жизни. И для того, чтобы звучание внутренней жизни было гармоничным, в этом душевном «оркестре» должен быть свой «дирижер». Функции такого психологического «дирижера» выполняет волевая система человека, или самоконтроль.

Для эмоционального человека самоконтроль - важная опора в жизни. Стихия эмоций может привести куда угодно, если не поставить «заслоны». Да, эмоциональные люди - обаятельны и интересны. Но кому мы доверяем и с кем могли бы «пойти в разведку»? Людям, которые могут регулировать самих себя, вовремя сдерживаться и останавливаться.

Как это сделать?

## «РАСКИДАТЬ КОСТЕР»

**Эмоциональную жизнь человека часто сравнивают с огненной энергией. Что делают, чтобы по-**



гасить слишком интенсивное горение костра? Известно, что - раскидывают горящие головешки в разные, стороны.

Управление бурной эмоциональной жизнью строится по тем же законам, что и управление огненной энергией. Известно, что, направляя эмоциональную стихию только в одно русло, человек создает излишне напряженное «поле», в котором усиливаются не только помогающие энергии, но и энергии сопротивления. Чем больше мы хотим чего-то, тем в большей степени это желаемое от нас ускользает. Если говорить образами, можно сказать так: чем быстрее мы бежим к горизонту, тем с большей скоростью он от нас удаляется.

Эмоциональный человек, наделенный мощной энергией внутренней жизни, живет более успешно, если не сосредотачивается только на одном жизненном направлении, а распределяет свое время и жизнь по разным векторам.

Так, он должен обязательно иметь:

- **личную жизнь** и любовные привязанности;
- любимую **работу** и возможности «выкладываться» в творчестве и самореализации;
- разнообразные **хобби** и увлечения вне дома и вне работы.

При этом каждое жизненное направление должно быть дифференцировано по нескольким векторам.

**В личной жизни** необходимо иметь: любимого человека, детей, друзей и вообще множество людей, которые симпатичны.

**Работу** следует организовать так, чтобы иметь несколько относительно автономных направле-

ний, в которые можно периодически включаться и выключаться.

Занятия для **отдыха** также должны быть разнообразны, чтобы была возможность смены одной формы отдыха другой.

## ПЕРЕКЛЮЧИТЬСЯ

Во многих психологических руководствах говорится о том, что в стрессовой или кризисной ситуации следует расслабиться и успокоиться. И только потом что-то решать или предпринимать. Но активному и эмоциональному человеку сложно или почти невозможно расслабиться тогда, когда перед ним проблема, которую он должен разрешить. Возникает огромное внутреннее напряжение, которое трудно и подчас невозможно свести к нулю. Что делать?

В этом случае единственный выход - направить бурный поток эмоциональной энергии в другом направлении. Начать бег с той же отдачей и яростью - но по другой дорожке.

Так, нам не удастся получить повышение по службе. С целью переключения можно начать делать ремонт в квартире. И как это часто бывает, именно в разгар ремонта, когда ничего, кроме красок, обоев и прочего уже не лезет в голову, неожиданно звенит звонок, которого мы так долго ждали и нам предлагают работу, о которой мы долго и, казалось бы, безуспешно, мечтали.

Или другой пример, разумеется, тоже из реальной жизни. Молодой женщине никак не удавалось наладить личную жизнь. В течение шести лет - одни неудачи и разрывы близких отношений. Она берет путевку и уезжает на море. А там,

на солнечном берегу, чувствуя, как прекрасна окружающая природа и вообще - «Жизнь замечательна», она говорит себе: «Хватит романов. Буду жить для своего ребенка». Именно после этой клятвы, буквально через несколько дней она знакомится с молодым человеком, за которого впоследствии выходит замуж.

### С ПОЛНОЙ САМООТДАЧЕЙ

Важно помнить, что такое переключение по объему и силе затраты энергии должно соответствовать первоначальному желанию, от которого человек старается на время «отгородиться». Другими словами, к потоку своей внутренней эмоциональной жизни нужно «подключить» своеобразный «насос», «отсасывающий» избыток активной энергии и направляющий этот поток в конструктивное или безопасное русло.

С наибольшей интенсивностью такое «отсасывание» происходит в творчестве. Причем, творчество - это не обязательно открытие нового закона или написание нового романа. Творческий человек создает новое и прекрасное в потоке своей повседневной жизни. Это может быть серия экзотических блюд для семьи или вязаных кофточек для дочерей и свитеров для мужа. Можно заняться разведением породистых собак или любительской живописью.

Эмоциональную энергию можно эффективно «переплавить» в спорт - бассейн, бег по утрам, спортивные игры на свежем воздухе.

Наконец, мощная энергия внутренней жизни полностью «сбрасывается» в эротике, любви, сексе.

*Главное:* не подавлять себя и не уговаривать себя насильно расслабляться.

**Не расслабляться, а активно действовать! Только в другом направлении!**

### **ЛОВУШКА ВРЕМЕНИ: «СЕЙЧАС» или «В ТЕЧЕНИЕ»?**

Эмоциональный человек, наделенный мощной энергией активности, часто попадает во временную «ловушку», в которой на какое-то период теряет ощущение протяженности жизненного пути. Ему кажется, что вся его жизнь сосредоточена только в одном желании или в достижении какой-либо цели и если они по каким-то причинам не будут достигнуты, жизнь кончится. В такой момент у человека как бы меркнет прошлое и исчезает будущее. Он забывает, что в его жизни было много эпизодов, когда он к чему-либо стремился, чего-либо добивался! Однако через какой-то промежуток времени возникали новые цели и желания.

Более того, если на время «отключиться» от проблемы и вспомнить свою жизнь, можно найти немало трудностей еще и «покруче». Так, в одном разговоре деловой преуспевающий мужчина, столкнувшись с серьезными проблемами, вспомнил, как в молодые годы он увлекался спелеологией и попал в ситуацию, когда не мог выбраться из пещеры в течение нескольких часов. Другой долго рассказывал, как в условиях тяжелой автомобильной аварии спасал себя и своих близких, буквально балансируя на грани жизни и смерти.

Действительно, жизнь была и до возникновения «этой проблемы» и многие еще более сложные проблемы нам удалось разрешить и часто -

разрешить успешно. Нельзя также забывать, что жизнь наша продолжится и в будущем. Можно помечтать о том, что нас ждет впереди, и увидеть, что «еще не все потеряно». **Главное: на какое-то время уйти из сегодняшнего дня в воспоминания о прошлых ярких эпизодах своей жизни или подумать о планах на будущее.**

### ГЛАЗАМИ СТАРОГО И МУДРОГО ЧЕЛОВЕКА

Представьте себя старым человеком лет семидесяти, умудренным жизненным опытом. Вы много прожили и много прочувствовали. Вы примирились с собой и окружающими. Вы смогли принять свою жизнь такой, какая она получилась. Вы смогли понять, в каких моментах своей жизни что-то зависело лично от вас, а в каких моментах - проявлялась объективная закономерность исторического процесса.

Вы спокойны и летним вечером сидите у себя на даче (в квартире, на скамейке перед домом или еще где-то). Как можно более отчетливо представьте себя в этот момент: как вы выглядите, как вы одеты, что вы чувствуете, что вас окружает.

Итак, вам - 70 лет и вы вспоминаете свою жизнь и самого себя в определенный момент своей жизни - в тот момент, в котором вы находитесь сейчас, когда читаете эту книжку. Вы, семидесятилетний, вспоминаете себя сегодняшнего и переживающего свою проблему. Как вы, семидесятилетний, относитесь к своей проблеме? Что вы думаете? Не кажется ли вам, что ваша проблема - не столь значима и сложна, как она представлялась вам тогда, когда вы были моложе и

горячее по характеру? Да, тогда вам казалось, что «жизнь кончилась» и «земля уходит из-под ног». На самом деле проблема «разрешилась» и «все образовалось». И сейчас, когда вам уже 70 лет и вы знаете цену настоящей жизни, та проблема, над которой вы «ломали голову», вам кажется вам незначимой и почти смешной. Вы удивляетесь сами себе, что столько сил, времени и здоровья отдали на решение этой проблемы, которая по большому счету, этого и не стоила...

### С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЗДРАВОВОГО СМЫСЛА

Контроль, который человек вынужден возлагать на свою эмоциональную жизнь, берет свое начало не только в волевой системе, но и в обращении к разуму. Кроме воли, у нас есть еще один союзник и помощник - наше мышление, наш здравый смысл. Давая нам энергию и активность (что хорошо), эмоции часто искажают реальность, что-то излишне преувеличивая, задавая чему-то **сверхценность** и **сверхзначимость** (что плохо). Время от времени возникает объективная необходимость осуществить «ревизию» своих жизненных целей при помощи здравого смысла.

Для этого следует задать себе один важный вопрос:

- «А нужно ли мне все это?»

А затем задать себе второй вопрос:

- «И **что** мне нужно в этой жизни?» Могут быть и такие вопросы:

- **Что** для меня главное в этой жизни?

- **Что** для меня важно и что второстепенно?

**- То, что кажется мне сейчас важным, не является ли это — второстепенным и незначительным?**

### **ПОИГРАЕМ В СВОИ ЭМОЦИИ**

Игра - это забава, отдых, удовольствие и переключение. В данный момент это не совсем серьезное, игровое отношение мы направим на самих себя, на свою внутреннюю жизнь.

Немного юмора и самоиронии - это очень полезно.

Немного отстраненности и стремления посмотреть на себе «со стороны», как бы из позиции наблюдателя или исследователя - полезно вдвойне.

Наконец, немного детского и придуманного, что несет в себе игра, - полезно всегда и везде.

**Упражнение «Мое настроение».** Возьмите что-нибудь, чем можно рисовать, - цветные шариковые ручки или карандаши, фломастеры или еще что-то. Нарисуйте что-либо, что можно назвать так: «Мое настроение». Рисуйте все, что вам придет в голову, не задумываясь над тем, хорошо это или плохо, красиво или некрасиво, получается у вас или не получается. Выбирайте цвет, какой вам хочется выбрать, и проводите линии, которые вам хочется провести. Рисуйте увлеченно, самозабвенно и эмоционально, как рисуют дети.

Когда рисунок будет готов, посмотрите, что получилось. Если это - радостное и яркое «полотно», поместите его на какое-то время на самом видном месте у себя дома или в своем кабинете.

Каждый раз, когда вы будете смотреть на свое «художество», у вас будет улучшаться настроение и подниматься жизненный тонус.

Если же получилось что-то мрачное и безрадостное, - порвите свой рисунок и выбросите его в урну. При помощи рисования вы «переплавили» свои эмоции в листок бумаги, точнее, в то, что вы на нем нарисовали, и, избавляясь от рисунка, вы избавляетесь от дурного настроения.

**Упражнение «Лето».** Где вы отдыхали этим летом? Остались у Вас приятные воспоминания об отдыхе?

Если такие воспоминания есть, возьмите летние фотографии и положите рядом с собой. В те минуты, когда вы будете чувствовать усталость, раздражение или депрессию, берите фотографии и оживляйте свои летние воспоминания - до мелочей, до запахов и случайно сказанных слов... Вспомните, как Вы плавали в море, реке или бассейне, как нежились на солнце, как медленно и неторопливо ходили, как наслаждались покоем и отсутствием спешки, как самозабвенно отплясывали на дискотеке. Вспомните все самое приятное, углубитесь в свои воспоминания...

**Упражнение «Водопад».** После напряженного дня заберитесь в ванную и встаньте под душ. Направьте сильную струю воды на себя сверху вниз, закройте глаза и представьте, что вы на берегу горного озера, под струями горного водопада. В своем движении сверху вниз вода смывает с Вашего тела и Вашей души все тяжелое, что было в течение рабочего дня, - неприятности, чьи-то резкие слова или несправедливые замечания.



Через 20-30 минут выйдите из ванной и не вспоминайте трудности прошедшего дня. Они ушли, исчезли с потоками воды, и теперь вы - новый и чистый человек, готовый к завтрашнему дню.

**Упражнение «Горная речка».** В течение рабочего дня, при возникновении неприятностей, если Вы не можете быстро успокоиться, зайдите в туалетную комнату и опустите руки под холодную воду. На минуту представьте, что ваши руки - в прохладной воде стремительной горной речки. Вода смывает с ваших рук все тяжелые переживания...

**Упражнение «Убежище».** Вечером, после трудного дня сядьте в кресло и закройте глаза. Представьте, что у вас есть свое убежище, о котором никто не знает. Это может быть маленький домик где-то в деревне или высоко в горах, на украинском хуторе или в лесу. Как можно более детально, во всех мелочах представьте внутреннее убранство этого домика. Что стоит слева, как только вы входите в дом? Что - справа?

Что вы делаете в минуты отдыха в этом домике, о котором никто не знает? Валяетесь на диване и смотрите телевизор? Слушаете музыку? Копаются в саду? Играете с любимой собакой?

Позанимайтесь в своем воображении своим любимым делом минут 20-25. А затем откройте глаза и возвращайтесь к реальной жизни. Не стоит удивляться, если вы почувствуете, что усталость прошла и вы настроились на позитивный лад.

Итак, немного игрового отношения к себе и жизни - это успокаивает и оживляет. Нельзя воспринимать все так серьезно и «близко к сердцу». Вспомним великие слова: **«Жизнь — это игра».**

## ГЛАВА 8. СТРЕСС ОБЩЕНИЯ

*«Жить трудно, мой мальчик. Помни приказ: жить, не бояться и верить, остаться свободным и сильным, а после удастся и полюбить».*

Николай Рерих, художник, философ

### ПРИНЦИП СПРАВЕДЛИВОСТИ В ОБЩЕНИИ

*«Принцип справедливости означает, что я получаю в общении столько, все, сколько отдаю».*

Льюсман, Д. Хэтфилд

Действительно, мы чувствуем себя спокойными и удовлетворенными, если в нашем общении со значимыми людьми выдерживается принцип справедливости: сколько сил, времени, поддержки, заботы и сочувствия мы отдаем в общении с человеком, столько же сил, времени, поддержки, заботы и сочувствия мы получаем в общении с ним.

При недооценке нашего вклада в процесс общения мы испытываем чувство обиды и стремимся всеми возможными способами восстановить справедливость (равновесие). И наоборот, при переоценке нашей активности во взаимодействии мы испытываем чувство вины, не менее дискомфортное, чем обида, и также стремимся восстановить справедливость (равновесие).

В первом случае мы можем думать о том, как отомстить, унизить или подавить своего противника. Мы вообще можем отказаться от общения с человеком, с которым у нас равновесия не получилось.

Во втором случае, когда возникает чувство вины, обычно мы думаем, что обязаны еще что-то сделать для своего партнера по общению.

Чувствительность к справедливости в общении имеют все люди, только одни стремятся больше отдавать (альтруисты), а другие - больше брать (эгоисты). Довольно часто альтруисты больше вкладывают в общение потому, что получают от этого удовольствие, при помощи таких «коммуникативных вкладов» укрепляют чувство собственного достоинства и повышают свою самооценку. Эгоисты стремятся что-то получить от человека, не прикладывая к этому никаких усилий или затратив минимальные усилия.

Конечно, выдержать точное равновесие в реальных отношениях и общении очень сложно, почти невозможно. Но к этому следует стремиться, чтобы не страдать от обиды и не мучиться укорами совести или вины.

Что для этого нужно делать?

*Первое действие.* Главное - правильно выбрать психологическую «валюту» своего вклада в общение. Например, Вы считаете, что Вашему партнеру нравится Ваша прямота, решительность и самостоятельность. Вы открыто высказываете свою точку зрения, спорите, доказываете свою правоту. Но Вы ошибаетесь: Ваш партнер нужда-

ется совсем в другом - в Вашей способности к компромиссу, уступке и согласию даже тогда, когда Вы имеете другое мнение. Он оценит Вашу мягкость и со своей стороны в подходящем случае тоже сможет уступить и согласиться.

*Второе действие.* Есть такое известное изречение: «Чтобы тебя любили, делай для другого человека то, что бы ты хотел сделать для самого себя». Но согласитесь, не всегда люди хотят того же, что хотим мы. Во многих случаях они становятся недовольными, их обижает прямой перенос наших собственных целей и установок на их желания. «Ты делаешь всегда то, что нужно тебе!» - можем мы услышать от обиженного и недовольного человека.

Скорее, надо стремиться делать для своего партнера то, что он хотел бы, чтобы Вы сделали для него. Поэтому в первую очередь необходимо узнать его интересы, ценности и установки, другими словами, провести маленькое психологическое исследование. Что ему нужно? Что он хочет? Каковы его цели? И если мы заинтересованы в долговременном общении с этим человеком, пойти ему навстречу, поддержав его желания.

*Третье действие.* Не следует преувеличить своего ожидания от ответного вклада со стороны человека. Нужно стремиться к равновесию в общении, но не получится точно отмерять каждый «грамм» отклонений чаши весов в одну или другую сторону. Важно закладывать в динамику общения элемент подвижки и «погрешности» в обе стороны. В этом случае Вам и Вашему партнеру будет легче взаимодействовать, над вами обоими

не будет висеть «дамоклов меч» долга и обязательности ответа, в точности равного вкладу партнера.

#### СТРЕСС ОБИДЫ

*«Я отдала ему свои лучшие годы, а он принес мне только горести и несчастья. Он изменил мне! И это после того, что я для него сделала!»*

Причитания женщины, прожившей 18 лет в браке, и от которой ушел муж

Действительно, мы обижаемся, если наш вклад в общение и взаимодействие значительно превышает ответный вклад нашего партнера. Мы только отдаем - он только берет. Мы отдаем все больше и больше - а он только берет, не затрачивая особых усилий, к тому, чтобы с нами «расплатиться». Разве не обидно?!

Обидно. Но такая несправедливость в общении спровоцирована именно Вами. С самого начала Вы не получали ответного вклада от своего партнера. В этом случае не стоит увеличивать собственную активность, а напротив, нужно немного поубавить свои старания или свести их к минимуму. Отдавать слишком много рискованно, может случиться так, что партнер не сможет ответить Вам тем же. Или не захочет. Или сможет и захочет, но будет чувствовать тягостную обязательность такого ответа («Она так много для меня сделала! Я должен ответить ей такой же заботой»). А там, где обязательность, там нет свободы и спонтанности, а значит, нет любви.

Вы защищены от психологической травмы и обиды, если Вы:

- Не ждете от своего партнера обязательного ответного вклада;
- Не считаете объем вклада, взвешивая его на «весах» общения;
- Не прибавляете к этому вкладу набравшие «проценты»;
- Не отдаете слишком много, а ровно столько, чтобы Вам самим почувствовать удовлетворение от общения.

Мы обижаемся, когда нас оценивают: «Ты всегда такая...», «Ты - всегда такой...». Поэтому, чтобы на нас не обижались, не нужно оценивать другого человека. Можно сказать какие угодно резкие слова, но без оценки конкретного человека, которому эти слова говорят.

Мы обижаемся также, когда нас долго и развернуто «чистят» или отругивают. Поэтому, когда мы сами недовольны другим человеком, лучше промолчать или сказать что-то лаконичное, без длинного и назойливого моралитета.

Но в целом, нужно помнить: «Если Вас задевают и обижают какие-то слова, действия другого человека, Вы слишком хорошо живете...». Как правило, тот, кто пережил настоящую горе или трагедию, принимает других людей такими, какие они есть, и не обижается.

Однако, вернемся к нашей расставшейся паре. Выслушаем теперь мужчину, того, кто ушел от жены, обидев ее своим поступком. Он переживает другой стресс - стресс вины.

## СТРЕСС ВИНЫ

*«Я не звоню ей уже два года. Я виноват перед ней. Она так много для меня сделала! А жизнь сложилась так, что я не смог ответить ей тем же: встретил другую женщину. Чем каждый раз чувствовать себя виноватым, лучше ее забыть».*

Исповедь мужчины, покинувшего жену после 18-летнего брака

Это только кажется, что больше страдают те, кто много вложил в отношения и не получил ответного вклада. Не меньше страдают и те, кто по тем или иным причинам не смог ответить тем же - заботой, сочувствием, любовью. Мы ценим людей, в которых вложили свою активность, свое жизненное время и свои усилия. Мы стараемся избегать тех, в которых такое вложение не получилось.

Где-то в глубине души мы переживаем вину перед этими людьми, испытываем стыд и разочарование. Стоп! Разочарование в ком? Когда мы не можем ответить такой же любовью и заботой, которые мы получили и которые от нас ждут, наше самое горькое разочарование - это разочарование в самих себе.

Поэтому, чтобы выработать психологическую защиту от стресса, возникающего от чувства вины, нужно:

- Не следует принимать любовь и заботу тогда, когда Вы заведомо не сможете ответить тем

- Если уж Вы пошли на отношения, необходимо стремиться ответить в той мере любви и заботы, на которую Вы способны в данный момент;



— Если ответного вклада все же не получилось, не поддаваться чувству вины и не избегать отношений. Следует заботиться о партнере в той мере, которая возможна в Ваших обстоятельствах. В этом случае Вы проявите также и заботу о самом себе: не будете мучиться угрызениями совести и вины.

### НЕ «СЖИГАТЬ МОСТЫ»

*«Когда она стала плакать, я не знал, что делать. Но я все лее — мужчина! Я встал, оделся и хлопнул дверью! Одним действием я разорвал «узел» наших сложных отношений. Хватит! Назад дороги нет!»*

Из рассказа клиента на консультации

Вообще-то, стратегия «сжигания мостов» в общении и взаимодействии - не эффективна. Неизвестно, как сложится жизнь. В будущем может произойти все, что угодно. Непонятно откуда, но в Вас снова может вспыхнуть любовь к человеку, которого Вы оставили несколько лет назад. Или Вы, попробовав организовать отношения с другими людьми, практическим путем и при помощи сравнений пришли к выводу, что Ваш первый партнер был для Вас самым лучшим. Наконец, Вы повзрослели, набрали жизненный опыт и стали больше ценить людей, которые Вас любят. Немалое значение здесь имел и тот факт, что Вы смогли понять, что на самом деле не так много людей, которые нас любят...

Уход «в никуда» и «навсегда» - уход человека незрелого, подверженного вспышкам эмоций, не способного просчитать последствия своего поступка.

Стресс «сжигания мостов» возникает у уходящего не сразу, а через некоторое время после ухода. Прошли годы и он начинает понимать, что поступил опрометчиво. Но часто такое понимание приходит с опозданием: человек, которого он обидел, не может простить. Жизнь идет вперед. У обиженного когда-то человека сменились обстоятельства, появился новый круг общения, душевная рана зарубцевалась и вновь терзать ее он не хочет. Позиции сменились: теперь начинает страдать тот, кто уходил когда-то, обижая своего близкого человека и «сжигая мосты»...

## ТЕРПЕНИЕ И САМООБЛАДАНИЕ В ОБЩЕНИИ

*«У кого из нас нет недостатков? Я сам — далеко не идеальный человек. Не поверите: в жене мне нравятся как раз ее недостатки! С ними она становится мне ближе и понятнее».*

Из рассказа клиента на консультации

Чтобы не попасть в стресс, связанный с проблемами общения, по большому счету нужно выполнять одно главное условие: быть терпеливым к разным людям и сохранять самообладание в трудных ситуациях.

Итак, важно иметь терпение в общении с людьми. В чем оно конкретно проявляется и когда возникает?

Терпеливый человек имеет жизненный опыт, показывающий, что людей без недостатков просто не бывает. Он знает свои недостатки, поэтому спокойно и терпеливо относится к недостаткам своего близкого человека и окружающих людей.

Терпеливый человек выделяет в своем партнере главное качество, которое для него имеет

большую ценность. Остальные особенности характера, также и недостатки, он просто терпит или принимает как должное. Например, Ваш близкий человек имеет важные для Вас качества - надежность и преданность. Если бы этих качеств в его характере не было, Вы просто не смогли бы с ним долгое время общаться. Свое близкое окружение - друзей и коллег, - Вы выбираете именно по этим качествам. Словом, это для Вас - чрезвычайно важно. Поэтому Вы спокойно терпите: вспыльчивость своего партнера, его неумный и беспокойный характер, властность и много чего еще.

Терпеливый человек имеет перед собой важную цель и ради ее достижения спокойно относится к недостаткам людей, от которых зависит движение к этой цели. Например, он организует важную работу, которая принесет хороший заработок (открывает банк, магазин и т.п.). Разумеется, он в чем-то терпит своих партнеров по бизнесу.

Наконец, человек становится терпеливым еще и тогда, когда у него нет возможности сменить партнера. Так, создана семья, рождены дети, общие радости и несчастья, общее имущество. Даже если отношения в семье в чем-то его не устраивают, разумно взвесив все «За» и «Против», он часто приходит к позиции терпения. Другого человека, с которым бы тебя связывали общие годы и общие дети, все равно уже не будет.

*Самообладание в общении появляется:*

Когда на основании своего жизненного и далеко нелегкого опыта человек приходит к выводу, что вспыльчивость и раздражительность «невы-

годны» прежде всего ему самому. Люди обижаются, отношения разрушаются, а оставаться в «гордом одиночестве» он совсем не хочет. Поэтому со временем такой человек начинает «работать над собой» - сдерживаться и развивать внутренний самоконтроль. И уже в тех ситуациях, в которых он раньше бы накричал и упрекнул, сейчас он молчит или стремится спокойно убедить своего партнера в своей правоте.

Часто самообладание появляется с увеличением возраста. Горячий и несдержанный в молодости человек к зрелым годам становится более спокойным и уравновешенным.

Самообладание появляется и тогда, когда человек может остро почувствовать переживания того, кого он обидел. Чем дальше долгое время мучиться укорами совести, лучше вовремя сдержать самого себя. Иметь самообладание - проще и легче. Не правда ли? •

### КАК ОСТАНОВИТЬ БОЛТУНА?

*«Мы поехали смотреть вечерний Рим. Но мне не повезло: моя попутчица взахлеб рассказывала про свою личную жизнь. Из-за ее громкого голоса мне не было слышно, что говорил экскурсовод. Внутренне я переживала, но было неудобно останавливать свою болтливую соседку. Я вспоминаю эту поездку по вечернему Риму с сожалением и горечью...»*

Из рассказа клиентки на консультации

Каждому из нас знакомо чувство внутреннего раздражения пополам с усилием себя сдерживать («Только бы не сорваться и не обидеть!»), если приходится общаться с болтливым человеком. Да

и общением это назвать трудно. Общение - это взаимодействие: что-то говорит Ваш партнер, что-то говорите Вы. А здесь непрерывный монолог только Вашего попутчика. Он сам задает вопросы, сам на них отвечает, сам выбирает тему для разговора и сам же ее меняет. Возможно, самое неприятное здесь заключается в том, что в таком «взаимодействии» Вас как будто нет и с его стороны даже не предполагается Ваше участие. Обходятся и без Вас, Вам остается только молчать, кивать, тянуть многозначительное «Да...», а внутри - раздражаться и ждать, когда только все это кончится! Скорее бы!

На самом деле, остановить болтливого человека и в то же время не обидеть его - совсем просто. Главное, выполнять такие правила:

*Правило первое.* Внутренне решиться позаботиться о самом себе: своем спокойствии, желании провести эти минуты по своему усмотрению (например, посмотреть вечерний Рим - когда еще удастся побывать в этом великолепном городе?) или сменить тему разговора в том направлении, которое интересно Вам самому.

Такое внутреннее решение - залог того, что Вы сможете прервать болтуна без раздражения, спокойным и не обидным для него тоном. Если Вы сможете сделать это действительно спокойно, он примет Ваши действия как само собой разумеющееся и не обидится. Если же Вы покажете свое раздражение, он почувствует протест и Ваши отношения могут ухудшиться, хотя Вы в этом не виноваты, а виноват главным образом он сам.

*Правило второе.* Именно не брать вину на себя!-Вы имеете полное право на равных участие-

вать в общении. Вы имеете право говорить, задавать вопросы, высказывать своё мнение, а не только выступать в качестве слушателя. Вы не виноваты в том, что имеете нормальные, обычные человеческие потребности и желания!

*Правило третье.* Не винить своего партнера-болтуна. Вы имеете в общении свои права, он тоже имеет свои права. Если он говорит слишком много, Вы дали ему возможность «захватить коммуникативное пространство», были излишне пассивны и не смогли вовремя прервать его монолог. Возможно также, что он активно стремится общаться именно с Вами и по-своему пытается быть для Вас интересным. Внутренне Вас успокоит и то соображение, что болтливый человек - это человек открытый и часто не способный нанести «удар в спину».

Вы согласны с этими аргументами в пользу того, что внутренне раздражаться и тайно ненавидеть болтуна - не имеет смысла?

А теперь - *правило четвертое.* Чтобы остановить не в меру болтливого человека, проговорите следующее:

- Все, что он говорит - безусловно, интересно и важно;

- Но (увы!) именно сейчас (в данный момент, в эту минуту) вам необходимо... (посмотреть вечерний Рим, подумать, расслабиться, отвлечься, почитать интересную книгу и проч, и проч...);

- Возможно, через какое-то время (через час, день, месяц и далее, сроки можно не уточнять) Вы продолжите беседу.

Заметим, что довольно часто разговорчивые и болтливые люди совсем не обижаются, когда их останавливают и высказывают свое мнение. Зная за собой такое качество, как сверх общительность, они интуитивно предполагают наличие этого же качества в своем собеседнике. «Если он молчит и не перебивает меня, значит, ему интересно то, что я говорю!» - часто думают они. И искренне удивляются, узнав, какие муки и страдания втайне испытывает их собеседник, искренне желая их остановить и одновременно не разрешая себе это сделать!

#### КОГДА ЧЕЛОВЕК НЕСКОЛЬКО РАЗ ПОВТОРЯЕТ ОДНО И ТО ЖЕ

- Ты уже рассказывал мне про это четыре раза!

— Ну и что? Не перебивай! Ты должна выслушать меня до конца!

Из разговора супругов

*«Когда он начинает говорить одно и то же по несколько раз, я делаю домашнюю работу и молчу, как будто слушаю. А сама думаю о своем. Он, хитрец, почувствовал мой «прием» и теперь часто говорит: «Повтори, что я сказал!»*

Из рассказа клиентки на консультации

Общение с человеком, который много и долго говорит в режиме монолога, - настоящее испытание. Но еще большее испытание общаться с тем, у кого содержание монолога состоит из одной и той же мысли или информации, которую он проговаривает несколько раз в течение какого-то времени.

Чтобы обрести внутреннее спокойствие, не раздражаться и спокойно говорить с собеседником, повторяющим одно и то же, необходимо понять, почему в общении он ведет себя таким образом?

Обычно причины могут быть следующие:

Повторы в речи говорящего часто связаны с тем, что он волнуется и возбужден. В этом случае необходимо дать ему какое-то время выговориться. Примерно 15-20 минут для такого «выго-варивания» вполне достаточно. Ваш партнер успокоится и внутренне будет готов к спокойному диалогу.

Частые повторы в речи Вашего партнера связаны еще и с тем, что он придает большое значение тому, о чем говорит. Выразите ему свое понимание важности и значительности проговариваемой им информации («Я понимаю: то, о чем ты говоришь, очень важно») - и Ваш собеседник начнет с Вами «нормальный» разговор.

«Застревает» на одном и том же человек, крайне утомленный и свертревожный. Успокойте такого человека и дайте ему отдохнуть. Через какое-то время он возвращается к «нормальному» диалогу.

Повторяет одно и то же также человек, который сам до конца не осмыслил повторяемой им информации. В ходе частого проговаривания он стремится сам понять то, о чем говорит.

Наконец, повторяется человек, сверхответственный, несущий груз долга. Достаточно сказать: «Слушай, это не так важно. Получится - хорошо, не получится - ничего страшного», и Ваш собеседник перестанет говорить одно и то же.



## КОГДА ЧЕЛОВЕК ГОВОРIT ТОЛЬКО О СЕБЕ И НЕ ИНТЕРЕСУЕТСЯ ВАМИ

- *А мужчины все такие?*
- *Какие?*
- *Думают только о себе!*

Из психологической консультации

Вообще-то монолог собеседника не для всех выступает причиной внутреннего раздражения. Любую ситуацию можно повернуть в сторону пользы для себя и своего партнера. Давайте посмотрим на эту ситуацию с положительных сторон, которые в ней, конечно, имеются!

Когда Ваш партнер долго и много проговаривает свой монолог, совсем не интересуясь Вами и Вашим мнением, Вы имеете следующие преимущества:

- Раскрывается он, говорящий, а Вы можете сохранять некоторое «инкогнито»: не открывать себя, своих мыслей и обстоятельств. Другими словами, Вы имеете запас времени для того, чтобы не спешить, все хорошо продумать и уже потом сформулировать свое решение.

- Вполне возможно, что в процессе «говорения» Вашего собеседника-монолога, Вы натолкнетесь на какие-то ассоциации, которые помогут Вам принять затем верное решение. Давно показала свою эффективность пословица: «Одна голова - хорошо, а две - лучше»!

- Во время проговаривания монолога Вашим партнером Вы имеете возможность расслабиться и спокойно думать о чем-то приятном (например, о фасоне и цвете своего будущего пальто или костюма). Можно вообще не думать - ведь за Вас активно думает Ваш собеседник!

## КОГДА ВАС ИСПОЛЬЗУЮТ

*«Что мне делать, когда она говорит? Она может болтать часами! Иногда мне просто хочется сбросить ее с четвертого этажа! Или самому куда-нибудь скрыться!»*

Жалоба клиента на консультации

И все же... Вам приходится часто общаться с болтливым человеком, который много говорит в форме монолога, не включая Вас в диалог и не принимая во внимание Ваше мнение. Несмотря на Ваши устремления понять этого человека и не раздражаться против него, Вас не покидает чувство, что Вас используют. Я верю Вашей интуиции, но тогда возникает вопрос: «Если Вас действительно используют, то с какой целью и зачем?»

Вас могут использовать в общении с целью самоутверждения, поскольку на какой-то период удается овладеть Вашим временем и подавить Вашу активность. Пусть будут всего двадцать-тридцать минут, когда Вы терпеливо выслушиваете излияния своего собеседника, но в это время Вы действительно находитесь в его власти, и он заставляет Вас практически насильно играть роль пассивного слушателя. Его не интересует, что Вы торопитесь, и кроме него, у Вас есть собственные дела и заботы. Он держит Вас около себя и получает от этого особое удовольствие.

Вас могут использовать в разговоре еще и для того, чтобы увидеть Ваш восторженный взгляд и стать предметом Вашего восхищения. Эта потребность Вашего собеседника связана с его стремлением обрести уверенность, повысить свою самооценку и «опробовать на Вас» какие-то свои

приемы и способы воздействия. Выбор за Вами: Вы можете стать «условием» для формирования самоуверенности и «полигоном» для обкатки коммуникативных средств своего партнера. Но задайте себе вопрос: не слишком ли дорогое «учебное пособие» в Вашем лице он выбрал?

Подумайте также о том, что если в течение какого-то времени Вы пребываете в роли пассивного слушателя, для Вас это даром не пройдет. Незаметно для себя Вы можете привыкнуть к такой позиции в общении и там, где будет нужно обязательно проявить характер и настойчивость, Вы не сможете этого сделать.

Грустно, но факт: через какое-то время Вы заметите, что к Вам начнут «прилипать» болтливые люди, жаждущие самоутверждения в общении. Они безошибочно чувствуют человека, который позволит им воспользоваться его временем и им самим, и проявляют большую активность, чтобы захватить его в свою коммуникативную власть. Привычка к пассивной роли в общении может быть опасной и вредной для Вашего самочувствия и Вашей самооценки. Старайтесь избегать ситуаций, в которых Вас могут использовать, пусть даже на короткое время.

Итак, если Вас действительно используют в общении, то смело и решительно прерывайте монолог своего партнера и открыто говорите, что у Вас нет времени. Как правило, такой болтун сознательно занимает Ваше время и отрывает Вас от дел. Когда Вы сумеете вырваться из его насильственной власти, он начнет Вас больше ценить и уважать. Попробуйте, и Вы убедитесь в этом сами!

## УМЕЙТЕ СКАЗАТЬ «НЕТ»

*«Если я ему откажу, что он  
обо мне подумает?!»*

Опасения 18-летней девушки

Люди, которые не умеют отказать, когда их используют или просят сделать что-то, что мог бы сделать сам просящий, проживают настоящую тяжелую жизнь. Внутренне они презирают себя за мягкотелость и уступчивость, периодически принимают решение «вырваться на волю», но реально не могут сделать ни шага, чтобы отстоять свою независимость.

Постепенно они перестают жить «своей жизнью», отставляя на задний план свои цели, интересы и желания, все больше и больше «надевая» на себя роль «обслуживающего» человека, всегда готового на помощь другому. Они начинают жить делами другого и стремиться к осуществлению целей другого. «Забывая себя» для другого человека, который использует и порабощает их, они становятся для него неинтересными и он может покинуть их и пойти на «завоевание» новых «рабов». А жизнь брошенного «старого слуги» - действительно пустая жизнь: в ней нет целей, желаний и интересов. В ней нет ничего, кроме мучительного ожидания своего «хозяина»...

Когда мы соглашаемся на это страшное «рабство» - рабство без цепей и кнутов? В каком моменте своей жизни мы начинаем соглашаться помочь другому человеку, когда мы сами заняты или когда совсем не хотим этим заниматься? Когда мы откладываем свои собственные дела и дела своих близких и, проклиная все на свете, устремляемся помогать другому, хотя сами живем труд-

но и вынуждены беречь каждый рубль или каждую минуту?

Подавляя свое внутреннее сопротивление, мы соглашаемся на неприятную для себя обязанность в таких случаях:

- когда хотим быть всегда и для всех добрыми;
- когда хотим, чтобы всегда и все нас любили;
- когда не умеем уважать самих себя вне зависимости от мнения окружающих людей;
- когда наша самооценка и отношение к самим себе зависят от оценки и отношения к нам других людей;
- когда мы, следовательно, внутренне не свободны и сверхзависимы от других людей.

### КАК ОТКАЗАТЬ, НЕ ОБИЖАЯ (ФОРМУЛА ОТКАЗА)

Существует простая формула отказа, которую можно выучить и почти автоматически проговаривать, когда Вы не можете или не хотите бежать на помощь по первому зову другого человека.

Эта формула заключается в том, что Вы произносите три основные фразы:

- фразу, содержащую положительное содержание (положительную оценку Вашего собеседника, оценку Ваших с ним отношений, оценку ситуации);
- фразу, содержащую отрицательное содержание (формулировку отказа и его объективных причин);
- фразу, содержащую опять положительное содержание (положительный прогноз относительно того, что когда-то в будущем Вы сможете помочь своему партнеру, потому что хорошо к нему относитесь).

Таким образом, *Вы действуете по принципу «коммуникативного пирожка»: сверху и снизу - «сладкое тесто», а внутри - «соленая начинка».*

Приведенная выше формула отказа является эффективной, потому что построена на основе психологических законов восприятия и общения. А именно, человек акцентирует внимание и эмоционально реагирует на начало и конец общения, лучше запоминает именно начало и окончание разговора, а содержание середины несколько «смазывается», не несет для него особой эмоциональной нагрузки и часто воспринимается более спокойно. Особенно, если эта середина «пронизана» объективными причинами, вызвавшими Ваш отказ.

*Упражнение.* Допустим, Вы испытываете хроническую нехватку времени, сил и энергии. У Вас запланирована масса важных для Вас дел, на которые приходится выкраивать время. Вы спешите все успеть и радуетесь тому, что у Вас все быстро получается.

Вдруг - неожиданный звонок. Звонит знакомый и просит об услуге. Вы мучительно колеблетесь: перед Вашими глазами - открытый компьютер, разобранная стиральная машина, раскрытая книга и др. Но отказать неудобно: что подумает Ваш приятель? Вы уже готовы согласиться, мысленно уповая на то, что его делом, возможно, придется заниматься не так скоро...

Стоп! Остановка! Вы спокойно проговариваете формулу отказа: «Я уважаю тебя и ценю наши отношения. Мы с тобой ни разу не ссорились и всегда понимали друг друга. Но именно сегодня у меня запланировано ... (перечисление конкретных дел). Я обязательно должен это сделать, потому что встреча назначена, человек выехал и сооб-

щить ему об отмене визита я уже не могу (должна быть сформулирована важная объективная причина, не зависящая от Вашей воли и Вашего желания). Я знаю, что отсутствие у меня возможности сегодня тебе помочь, не разрушит наших отношений, которые складывались годами».

Вспомните ситуацию из своей жизни, когда Вы согласились занять свое время делами другого человека, а потому страдали от своей свехуступчивости. Что можно было бы сказать в той ситуации, используя формулу отказа?

Представьте, какие ситуации подобного типа могут возникнуть у Вас в будущем. Попробуйте заранее проиграть свое поведение и продумать то, что Вы будете говорить, используя формулу отказа.

### **МАНИПУЛИРОВАНИЕ В ОБЩЕНИИ**

*«..jubi готовы вспомнить ситуации, когда вскрывалась неискренность наших партнеров, когда мы чувствовали досаду за то, что попались на чью-то удочку: проговорились, предложили, пообещали, согласились, сделали, а потом выяснилось, что жалобы были разыграны, обещания - двусмысленны, дружелюбие - поверхностным... И оказалось, что все действия наших партнеров были направлены лишь на достижение необходимой им цели, о которой они по каким-то своим соображениям нам не сообщили».*

Евгений Доценко, психолог

Мистические легенды о «вампирах» и «донорах» заполнили наши газеты и журналы. Мы стали **верить, что эти явления существуют в ре-**

альной жизни, просто до конца объяснить таинственный механизм «вампиризма» и «донорства» еще никто не может. Но ничего особого в этих явлениях нет. В практической психологии давно об этом говорят и пишут, только называют эти явления иначе.

Обычно о манипулировании говорят в технике, когда человек осуществляет ручное управление машиной. О манипулировании часто говорят в медицине, когда врач осуществляет медицинские манипуляции на теле пациента, чтобы вылечить его. Наконец, о манипулировании говорят в кукольном театре, когда актер вручную манипулирует куклами, привязанными на ниточках. Куклы повторяют облик человека, но не имеют внутреннего душевного содержания: у них нет собственных желаний, направляющих их активность. В качестве активного субъекта, регулирующего их «действия», выступает человек.

Если имеют в виду человеческое взаимодействие и общение, о манипулировании говорят с негативным оттенком, предполагая что-то уничижительное, обидное, снижающее статус человека и разрушающее его человеческое достоинство. Ведь в случае манипулирования происходит то же самое, что в кукольном театре! Только в роли «куклы» выступает один из двух общающихся людей. Первый (манипулятор) управляет вторым, не принимая в расчет его интересы, цели и желания, а руководствуясь только своими побудительными мотивами. «Я заставляю его делать то, что нужно мне. А то, что нужно ему, меня не интересует», - обычно так говорит манипулятор, но говорит «про себя».



Обычно манипулятор старается действовать скрыто, осторожно, не объясняя свои истинные намерения и придавая своим действиям совсем другой смысл: «Я делаю то, что тебе самому нужно, только ты еще об этом не знаешь!» или «Ты должна заботиться обо мне и любить меня, не требуя ничего взамен».

Хотя, если встать в позицию внешнего наблюдателя и отстраниться, выключиться из процесса взаимодействия, можно увидеть, что цели манипулятора просты и очевидны:

- корысть (деньги, связи), стремление использовать силы и жизненное время другого человека («Ты - средство в достижении моих целей»);
- самоутверждение («Я - сильный, а ты - слабый»).

Критериями, свидетельствующими о том, что манипулирование имеет место, выступают ситуации:

- когда один человек запугивает другого и стремится вызвать в нем переживания страха («Если ты этого не сделаешь, то...»);
- когда манипулятор заставляет другого человека переживать вину и раскаяние в то время, когда другой ни в чем не виноват («Ты сам подумай: именно ты один во всем виноват!»);
- когда один человек пытается сделать так, чтобы другой почувствовал подавленность, неуверенность в себе и снижение самооценки («Я уверен, что я - хороший, а ты - плохой. Ты должен тоже так думать»);
- когда первый вызывает в другом чувство навязанного долга («Ты должен, а хочешь ты или нет, не имеет значения»).

В роли «жертвы» часто выступает открытый и добрый человек, который долго не может поверить в то, что его используют. Переживая и мучаясь от того, что ему становится плохо в общении с каким-то конкретным человеком, он приходит к психологу и обычно задает такие вопросы: «Мне это кажется, или на самом деле он пытается меня использовать?», «Он сознательно это делает или, может быть, он не осознает, что поступает нехорошо?», «Почему именно ко мне «прилипают» такие люди?!», «Может ли быть такое, что когда я нахожусь в комнате с этим человеком, у меня начинает болеть голова?».

Да, манипулируют чаще всего хорошими, добрыми и гуманными людьми. И то, что они -«добыча» для манипулятора, еще не причина того, что им нужно освободиться от своей доброты и становиться злыми и закрытыми. Доброта приносит человеку удовольствие в жизни: он счастлив, когда может кому-то помочь, он умеет искренне радоваться и преданно любить. Темные и тяжелые чувства посещают его очень редко, душа его светла и легка. С увеличением возраста он становится еще красивее: его лицо светится, глаза лучатся. Разве это не счастье?

Важно понять, что та же закономерность «работает» и в жизни манипулятора: он живет тяжело, часто переживая «черные» состояния. И его лицо с годами приобретает «тяжелое», неприятное выражение, даже несмотря на то, что его черты были красивыми в юности.

Манипулятор не умеет искренне, по-человечески общаться, не зная реального общения и не чувствуя от этого радости. Этой «самой большой роскоши, которой является человеческое об-

щение», у манипулятора нет. Он внутренне холоден, в нем нет тепла человеческой жизни, нет ярких чувств и переживаний.

Он либо «покупает» другого («Я дам тебе денег и власть»), либо «покупается» сам («Я хочу денег и власти»). Его зависимость от этих «Дай» и «Возьми» - огромна, он сам является их «игрушкой».

Манипулятора можно пожалеть. Но от него надо уметь защищаться.

#### ЗАЩИТА ОТ МАНИПУЛИРОВАНИЯ

*«Единственное, что следовало бы подчеркнуть, так это принципиальную полезность отпора как важного средства профилактики поползновений другой (недружелюбной) стороны - как возможных и имитационно-зондажных (блефовых), так и реальных, очевидно злонамеренных, превышающих допустимый предел нашей осторожности, выжидательности, нейтральности».*

Павел Таранов, психолог

Чтобы защититься от манипулирования со стороны другого человека, необходимо укрепить свою жизненную позицию и освоить некоторые техники общения.

Жизненная позиция должна быть активной и содержать не только стремление помогать людям, но и осуществлять собственные желания, добиваться своих целей, стремиться к реализации своих интересов.

Желание реализоваться в жизни, не только отдать, но и получить - это не эгоизм, а обязательное условие нормального, полноценного человеческого существования.

Важно чаще спрашивать себя: «Что я имею в результате общения с этим человеком? Я отдаю ему свое время и силы, помогаю ему и забочусь о нем. А что он делает для меня? И то, что он делает, приятно мне? Приносит ли это мне самому радость и удовлетворение?»

С человеком, который пытается манипулировать Вами, желательно строить отношения на равных и постоянно контролировать, отслеживать, чтобы это равенство не нарушалось ни в одну, ни в другую сторону. Если Вы хотя бы немного «зазевались», манипулятор мгновенно начинает строить отношения, которые удобны и полезны только ему и не удобны и вредны Вам.

Для укрепления уверенности в себе необходимо помнить о своих человеческих правах. Каждый отдельный человек и все люди имеют свои жизненные права:

- каждый человек имеет право ошибаться;
- каждый человек имеет право менять свое мнение и свои ценности;
- каждый человек имеет право говорить «Нет»;
- каждый человек имеет право говорить: «Мне это не важно или не интересно»;
- каждый человек имеет право добиваться своих целей, не нанося при этом вреда другим людям.

В общении с манипулятором нужно применять техники общения, позволяющие его вовремя остановить или существенно снизить его активность. Эти коммуникативные техники состоят в том, чтобы каждый раз смело и прямо говорить:

- о том, что он делает;

- о том, что чувствует человек, которым манипулируют;
- и о том, что реально происходит в процессе взаимодействия манипулятора и «жертвы».

Как уже было сказано выше, манипулятивное общение - общение скрытое и «замаскированное». Обычно манипулятор объясняет свои действия стремлением заботиться не о себе, а о другом человеке. Поэтому если этот другой открыто говорит о том, что он понимает истинные цели манипулятора, ситуация общения между ними кардинально меняется. Манипулятор начнет стремиться учитывать интересы и желания своего партнера или вовсе прекратит свои попытки. Вполне возможно и то, что он захочет уйти, что воспринимается вторым партнером, как радостное «освобождение из плена».

*Упражнение.*

Например, каждый раз, когда нужно подавить активность мужа, жена говорит ему: «Я от тебя ухожу. Ты мне всю жизнь сломал». Нет, реально она совсем не хочет от него уходить. Ей нужно только одно: он должен стать послушной игрушкой в ее руках и делать то, что она считает нужным.

Чтобы остановить манипулятивный процесс, мужу необходимо организовать с женой обсуждение трех основных проблем.

«Ты совсем не хочешь от меня уйти. Ты хочешь только одного: чтобы я стал послушным и делал только то, что тебе нужно. Но я - тоже человек и у меня есть свои интересы и желания. Тебе придется их учитывать».

«Когда ты говоришь мне о своем уходе, я страдаю, мне становится больно. Но после этого я перестаю тебя любить или люблю значительно меньше. Со временем может наступить момент, когда я разлюблю тебя».

«В последнее время у нас с тобой сложились отношения по типу отношений между сверхстрогой учительницей и учеником, который ее боится. Ты говоришь со мной в приказном тоне, стала холодной и все время пытаешься мной управлять. Ты - не учительница, а я - не ученик. Меня такие отношения не устраивают».

## СТРЕСС НЕСОВПАДЕНИЯ ПО ТЕМПУ ОБЩЕНИЯ

*«Перестань тараторить! Я не понимаю ни одного твоего слова! Говори нормальным, человеческим языком!»*

Разговор отца с дочерью

Люди часто недовольны друг другом. Один говорит об излишней медлительности своего знакомого: «Я впадаю в тоску, когда он начинает говорить. Каждое слово тщательно продумывает, тянет паузы, долго формулирует ответы, слишком много анализирует там, где все просто и ясно, «обсасывает» детали, отвлеченно философствует... Я не имею так много времени, чтобы долго обсуждать простые и очевидные вещи». Другой, наоборот, возмущается излишней торопливостью своего собеседника: «Ему нужно все сразу и быстро. Говорит слишком громко и много. Горячится по пустякам, «тарыхтит как из пулемета», «проглатывает» слова, волнуется, нервничает... В общем, после десяти минут общения с ним я «выжат, как лимон».

Перед сверхмедлительными и сверхторопливыми людьми стоит одна и та же задача: изменить свой темп общения в сторону усреднения. Другими словами, те, кто общается слишком медленно, должны стремиться к возможному ускорению в выражении своих мыслей и чувств. А те, кто общается слишком торопливо, должны стараться замедлять себя в разговорах с другими людьми.

Особенно острые проблемы возникают тогда, когда сверхмедлительный человек начинает взаимодействовать со сверхторопливым. Первый сразу же «отстает» от второго, чувствует себя неловко, комплексует, а потом - злится и раздражается. А второй в первые минуты общения быстро «перегорает», резко переходит от заинтересованности к отвержению. И все. Общения не получается. Люди расходятся и потом сожалеют об этом. А причина только в том, что они не совпали по темпу общения.

Чтобы «подстроиться» под темп общения своего партнера, необходимо:

- в первые минуты понаблюдать, быстро или медленно общается Ваш собеседник;
- попробовать перейти на его темп общения;
- если не получится эффективно подстроиться, постараться изменить темп общения своего знакомого: «Прошу тебя, говори немного помедленнее. Я не успеваю тебя понимать», «Прошу тебя, не тяни так долго фразы. Мне трудно следить за своими рассуждениями».

## СОВРЕМЕННЫЙ ЛЕКСИКОН АГРЕССИВНОГО ОБЩЕНИЯ

*«Как общается наша молодежь!  
Какие-то все грубые и непонятные слова!»*

Из разговора двух пожилых  
учительниц на школьной перемене

Жизнь стала требовательной и жесткой, и люди стали общаться по-другому. В широкий обиход вошли слова, которые раньше можно было услышать лишь в тюрьмах и зонах. Некоторые новые слова появились совсем недавно, но они в

своем содержании тоже несут что-то агрессивное.

Этот агрессивный жаргон особенно ярко проявляется в общении молодых людей. При помощи таких слов они демонстрируют свою силу и защищенность, как бы говоря: «Не подходи, ударю!» или «Если ты меня тронешь, тебе несдобровать».

Мы можем сколь угодно долго морализировать на тему о том, что «в наше время все было лучше и культурней». Но любые моралитеты сейчас бесполезны. Реальность жизни перебьет все наши «благие намерения».

И все же очень жаль, что бесценная энергия молодости «большими порциями» уходит сейчас на агрессию нападения. Ведь агрессивный человек разрушает и окружающих, и себя самого! Чтобы быть убедительным, он должен «завестись» и «накачать себя»: громко крикнуть, напрячь лицо и мускулы. А после агрессии и крика надо как-то успокоиться, а успокоение часто связано с алкоголем или наркотиками-. И живет этот человек на перепадах своих настроений, которые делают его неустойчивым, нервным, даже невро-



тичным: агрессия (жесткость, жестокость) -«расслабуха» (пассивность, «туман»), затем снова - агрессия... И так - долго, в «кольце» перепадов, от одного состояния - к другому.

Какие внутренние основания скрываются за этими грубыми, еще не совсем привычными для многих, агрессивными словами?

Разберем конкретный пример. На психологическом тренинге в одной из студенческих групп я попросила ребят на отдельных полосках бумаги написать качества, которые они больше всего ценят в людях. Затем они должны были эти качества выбирать и дарить своим однокурсникам, тем, кто, по их мнению, этими качествами обладал.

Игра шла прекрасно, но вот студент вытаскивает «билет» и говорит: «Я не могу это качество отдать. Здесь нет людей, которые им обладают». Я прочитала: на «билете» было написано слово «Честность». То же произошло с качествами «Доверие» и «Пунктуальность».

Действительно, в современных условиях кризиса агрессивные слова отражают тот факт, что быть честным и пунктуальным невыгодно, а доверять вообще никому нельзя. Выгодно быть агрессивным, нападающим, отнимающим, запугивающим.

Об этом следует серьезно задуматься, не правда ли? Познакомимся с некоторыми новыми агрессивными словами.

«Отжать». Это слово отражает механизм жесткого, манипулятивного и даже жестокого использования человека. Его приближают, входят к нему в доверие, а затем - «отжимают» (используют) и выбрасывают, как выбрасывают выжатый лимон. Такой механизм взаимодействия практи-

ковался и практикуется в сфере бизнеса довольно широко. Такой механизм, к сожалению, часто возникает даже в дружеских отношениях. Молодая девушка на консультации недавно сказала: «Сейчас невыгодно дружить. Друзья все время стараются тебя использовать. Лучше ни о чем никого не просить, но и от других быть независимой».

Кроме слова «отжать», есть еще агрессивный «термин» - «кинуть», близкое по содержанию к первому. «Кинуть» - это обмануть, прервать отношения в то время, когда для Вас они еще были нужны и значимы. Слово «кинуть» очень похоже на слово «бросить», но имеет и свое особое значение. «Кинуть» - это еще и предать, сделать подлость.

Почему же не используется ясное и понятное всем слово «предать»? Дело в том, что слово «предать» - очень выразительно и имеет свою «личную историю» практически для каждого из нас. В подростковые годы оно насыщается острым и постыдным содержанием. Вспомните, кто не боялся больше всего на свете этого страшного «приговора» своих сверстников, когда они могли крикнуть тебе в лицо: «Ты - предатель»? Выть предателем не хочет никто. Поэтому новое слово «кинуть» - увы, это что-то вроде «деловой терминологии», оно - холодное, сухое и спокойное, не несущее детских воспоминаний обличения и позора.

«Подставить» - это слово по смыслу близко к словам «отжать» и «кинуть», но больше приближается к слову «предать». В "сущности, «подстава» - это сознательное, специально продуманное и спланированное предательство.

Мягких, сочувственных новых слов не появляется. Считается, что «если тебя «кинули», сам виноват, ты - «лох».

«Лох» - это тот, кого «отжали», «кинули» и «подставили». Переходя на нормальный русский язык, это - доверчивый человек, позволивший себя обмануть, использовать и предать.

«Крутой» - тот, кто имеет «бабки» (деньги), «Мерс» (дорогой «Мерседес»), часто в результате того, что сумел обмануть, использовать и предать этого другого, «лоха».

Вспомните, пожалуйста, когда мы говорим слово «крутой», пользуясь нормальным языком? Правильно, когда говорим об очень горячей воде, кипятке и о некоторых видах пищи - каше, щах, супах. Первый (кипяток) - обжигает, а вторые (такие блюда, как каша, щи, борщи и проч.) -неудобоваримы. «Крутой» человек - это тот, кто приносит что-то очень неприятное, обжигающее и с которым неудобно общаться. Да и сам он не вступает в нормальное человеческое взаимодействие, напоказ, агрессивно и назойливо демонстрируя свои «бабки», «мерс» и т.п. Такому человеку можно только завидовать (что, к сожалению, часто бывает) или презирать (что бывает реже).

Удивленный читатель может спросить: «Зачем такой детальный анализ молодежного жаргона?» Отвечаю: «Только затем, чтобы не стать «добычей» людей, которые направлены на то, чтобы «отжать», «подставить» и «кинуть».

Это сильный критерий: если человек широко пользуется агрессивными словами, в своем внутреннем состоянии он - такой же агрессивный. Не поддерживайте с ним общение, отходите, прерывайте отношения, не проявляйте никакой реак-

ции (не смущайтесь, не пытайтесь доказать свою правоту).

Любая эмоция, являясь человеческой реакцией, показывает Вас как «человечного человека», а для агрессивного, значит - слабого, того, кого можно «отжать», «кинуть» и «подставить».

### **ДАВАЙТЕ ОБЩАТЬСЯ ЛЕГКО И ПРОСТО!**

*«Но как бы ни был труден характер этих тяжелых людей, они должны контролировать себя, держать себя в руках, искать свое место в жизни, - все это им под силу. Особенно если они будут знать о своих слабостях».*

Михаил Буянов, психотерапевт

У всех нас есть опыт взаимодействия с «легкими» и «тяжелыми» людьми. Но в каждодневном общении мы не всегда задумываемся, от каких особенностей личности и поведения человека зависит наше впечатление о нем. Действительно, какой-то человек притягивает нас, нам хочется с ним общаться, видеть его лицо и слышать его голос. А другого человека мы стараемся избегать, с ним часто бывает трудно и дискомфортно.

Возможно, мы сами время от времени бываем «тяжелыми» людьми. Замечали ли Вы, что иногда окружающие начинают Вас избегать? Казалось бы, ничего особенного, просто у Вас - плохое настроение, но люди придумывают всякие предлоги, чтобы отойти от Вас на «безопасное» расстояние. И наоборот, бывают дни, когда все у Вас «идет само собой», душа поет, голос мелодично льется и люди к Вам тянутся.

А задавали ли Вы себе вопрос о том, можно ли управлять своим «душевым весом» и «похудеть»? Другими словами: отказаться от собственных «тяжелых» черт характера и сознательно стать «легким» человеком? Отвечаю: да, можно! Усиливаю: и нужно! Быть «тяжелым» человеком нет никакого смысла. И себе не в радость, и другим не на пользу. Раз уж мы появились на этом свете, давайте становиться легкими и радостными людьми!

Для начала выясним, какой он - «тяжелый» человек? От каких сторон своего характера он должен отказаться?

**«Тяжелый» человек:**

Всегда не доволен собой, жизнью, окружающими. Он сварлив, постоянно брюзжит и всех ругает. У него как будто никогда «не расцветает на душе». Он несет внутреннюю тяжесть в самом себе, часто произнося слово «тяжесть». Для него это слово становится каким-то личным, фатальным, задающим его жизненную программу. Он говорит: «Жизнь какая-то тяжелая...» или «Так тяжело на душе...».

«Тяжелые» люди живут «внутри самих себя», не выходя за пределы своих внутренних состояний. Они «зациклены» на самих себе и часто не замечают, что утро сегодня - солнечное, а день - веселый. Они будто «привязаны» к своей внутренней «тяжести», их гнет и притягивает к земле. Такое впечатление, что они вынужденно тянут странную внутреннюю ношу, не желая этого и не находя в себе сил от нее избавиться.

Угнетенность, подавленность их внутреннего состояния передается окружающим. Рядом с

«тяжелым» человеком действительно начинает болеть голова и портиться настроение. Их состояние передается, как инфекция. «Тяжестью жизни» можно «заразиться» и начать «болеть». Только это будет не привычный для нас грипп, который можно вылечить таблетками, а что-то непонятное, почти мистическое, что лечению таблетками не поддается.

**А «легкие» люди, - какие они?**

Обычно они принимают и любят жизнь в любом ее проявлении. Эта жизненная радость, довольство жизнью проявляются сами по себе и не зависят от происходящих событий. Человек несет в самом себе чувство жизненной радости, упоения жизнью, воспринимая ее как Чудо, как Дар Божий.

Такая внутренняя настроенность проявляется в легком, «воздушном» и «пушистом» настроении, в летящем голосе, междометиях, взглядах, улыбках. Они обычно говорят: «Все нормально» или «Все будет хорошо».

«Легкие» люди живут в постоянном соприкосновении с внешней жизнью. Утром кофе у них вкусный, яичница замечательная, а хлеб свежий. Они интересуются другими людьми, способны на сочувствие и поддержку.

И общаются «легкие» люди как-то по-своему, тоже легко. Они говорят простые и короткие фразы, не вдаваясь в лишние подробности и стараясь ценить время собеседника. Они подбирают однозначные слова, избегая усложненных «ребусов» и контекстов, потому что имеют ясное, четкое мышление. В общении они проявляют открытость и прямоту, легко смотрят в глаза собеседнику, часто шутят и смеются.

«Легкие» люди не любят внутренних состояний дискомфорта и поэтому не могут долго держать «тяжести» внутри себя. Если их что-то не устраивает, они говорят об этом открыто и прямо. Поэтому собеседнику тоже становится легко: все ясно и просто, нет «интриг» и «загадок». Такая простота в общении есть проявление жизненной мудрости и бережливости по отношению к своей жизни и жизни других людей.

«Легкие» люди не застревают, не утопают, не занудствуют, легко освобождаясь от тяжелых привязок. Они как бы парят в жизни, увлекаясь жизненным «полетом».

При этом они - спокойные, надежные и предсказуемые люди. С ними легко, потому что знаешь, как себя с ними вести и чего от них ждать.

### **КАК СТАТЬ «ЛЕГКИМ» ЧЕЛОВЕКОМ?**

Почувствовать и укрепить в себе «легкое» внутреннее состояние. Обозначить его своим личным словом, придумать образ и каждое утро себе его проговаривать. Например: «Я сегодня - легкий и воздушный, как весенний ласковый ветер» или «Я сегодня - подвижный и скользящий, как солнечный зайчик».

Поддерживать в себе «легкое» состояние сознательно, направляя на него свое внимание.

Не принимать «тяжесть» от других людей, «загораживаться» шуткой или легкой фразой. Например, многие люди сейчас говорят такую защитную фразу: «А кому сейчас легко?»

Если есть силы и время, стараться «облегчать» существование «тяжелых» людей. Объяснять им, что жизнь сама по себе - подарок! И не стоит от такого дорогого подарка отказываться!

Если нет сил и времени, спокойно и без раздражения отходить от «тяжелых» людей, прерывая с ними общение и ничего не объясняя. В конце концов, каждый человек сам строит свою жизнь. Никого нельзя заставить жить по-другому, даже если нам кажется, что эта жизнь - легче и радостнее.

Всегда находить в себе силы и время, чтобы получить от жизни радость и удовольствие. Немножко баловать себя вкусной едой, веселым отдыхом, интересной книгой, красивой одеждой.

### **ОЦЕНИТЕ СВОЮ ОБЩИТЕЛЬНОСТЬ**

Если Вы хотите узнать, насколько Вы - общительный человек, проведите маленькое психологическое обследование себя самого. Ответьте «Да», «Нет» или «Иногда» на предлагаемые ниже вопросы.

*- Вам предстоит обычная деловая встреча, выбивает ли Вас из колеи ее ожидание?*

*- Не откладываете ли Вы визит к врачу до последнего момента?*

*- Вызывает ли у Вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании или собрании?*

*- Вам предлагают выехать в командировку в город, в котором Вы никогда не бывали; приложили ли Вы максимум усилий к тому, чтобы избежать этой командировки?*

*Любите ли Вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?*



- Раздражаетесь ли Вы, если незнакомый человек на улице обратился к Вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-либо вопрос)?

- Верите ли Вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?

- Постесняетесь ли Вы напомнить знакомому, что он не вернул Вам 10 тысяч рублей, которые занял несколько месяцев назад?

- В ресторане или столовой Вам подали недоброкачественное блюдо, промолчите ли Вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?

- Оказавшись наедине с незнакомым человеком, Вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он?

- Вас приводит в ужас длинная очередь, где бы она ни была - в банке, магазине, кинотеатре, кассе концертного зала. Предпочтете ли Вы отказаться от своего намерения или будете томиться в ожидании?

- Боитесь ли Вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?

- У Вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры и никаких чужих мнений на этот счет Вы не приемлете. Так ли это?

- Услышав где-нибудь в кулуарах явно ошибочное высказывание по хорошо известному Вам вопросу, предпочтете ли Вы промолчать и не вступите в спор?

Вызывает ли у Вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином вопросе или учебной теме?

*Охотнее ли Вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?*

За ответ «ДА» поставьте 2 балла, «Нет» - 0 баллов, «Иногда» - 1 балл. Подсчитайте сумму баллов, которые Вы набрали при ответе на вопросы теста.

**Если Вы набрали 30—32 балла,** Вы - необщительный человек. Это не Ваша вина, а, скорее, Ваша беда, поскольку больше всего от этого страдаете Вы сами. Вам трудно публично высказать свое мнение на собрании или совещании, Вы предпочитаете промолчать, хотя в душе клянете себя за нерешительность.

**Если Вы набрали 25-29 баллов,** Вы - человек замкнутый, неразговорчивый, предпочитаете одиночество. У Вас мало знакомых и друзей. И только при сильной увлеченности каким-либо человеком или каким-то делом Вы вдруг неожиданно для самого себя приобретаете легкость и общительность в контактах.

**Если у Вас — 14-18 баллов,** Вы не любите шумных компаний и не настроены на широкое общение с разными людьми. Вы - человек со средней общительностью. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, можете проявлять терпение в общении с человеком, который много и громко говорит.

**У Вас — 9—13 баллов.** Вы - весьма общительный человек, умеете высказываться по разным вопросам, охотно знакомитесь с новыми людьми.

Иногда Вы бываете нетерпеливы и неусидчивы, можете проявить несдержанность и вспыльчивость.

**Вы набрали 4—8 балла.** Вы - очень общительный человек, Вас увлекает знакомство практически со всеми людьми, в каждом из них Вы можете увидеть что-то интересное и достойное внимания.

Наконец, **если Вы набрали 0—3 балла,** Вы излишне говорливы и многословны, временами Вас не остановить и от Вашей излишней болтливости страдают окружающие. Довольно часто Вы провоцируете конфликты только по причине своей излишней активности в общении.

## ГЛАВА 9. СТРЕСС ПОТЕРИ

*«Если ты потерял деньги — ты ничего не потерял. Если ты потерял время — ты много потерял. Если ты потерял здоровье — ты потерял все».*

Пучков, тележурналист

### ПОТЕРЯ ДЕНЕГ

Деньги отражают вложенные в них жизненное время, силы, здоровье, жертвы и лишения. Деньги, безусловно, очень важная часть нашей жизни. Однако потерю большой денежной суммы люди переживают очень по-разному: от пренебрежительной иронии и небрежного «Деньги - это не главное!» - до ощущения трагедии и эмоционального шока. От чего же зависит наша реакция на потерю денег? Очевидно, от двух основных причин: нашего отношения к жизни и самим себе.

Так, денежные потери особенно тяжело переживают люди, у которых смысл жизни заключается в получении власти, комфорта, высокого материального уровня жизни. Потеря денег в этом случае воспринимается ими как утрата ведущих жизненных целей. Если же основные ценностные ориентации человека лежат в другой плоскости - любви, творчестве, искренности, духовном развитии, - потеря денег воспринимается более спокойно или вообще нейтрально.

Кроме того, в отношении к деньгам проявляется отношение человека к самому себе. При неуверенности в себе человек начинает искать «заменители» или внешние атрибуты, через которые он может демонстрировать собственную значимость: дорогую одежду, престижные вещи, машины и другие показатели состоятельности. Для такой демонстрации нужны деньги, поэтому даже если в начале жизни деньги не имели доминирующего значения для человека, на каком-то жизненном этапе они переходят в ранг важных жизненных ценностей и, более того, именно с ними человек соотносит оценку самого себя.

Безусловно, при обсуждении проблемы денег не должно быть никакого лицемерия или ханжества: несомненно, деньги нужны каждому человеку и чем больше, тем лучше. Деньги обеспечивают свободу, возможности, независимость, зрелость. Однако делать ставку только на деньги рискованно и опасно: их можно потерять по причинам, от нас не зависящим - из-за политических и экономических кризисов или вообще досадных случайностей. Важно понять, что более безопасно и менее рискованно делать значимыми такие вещи в жизни, которые у нас нельзя отнять и которые мы никогда не сможем потерять, пока живы - все то, что находится внутри нас и внутри нашего сознания.

Именно поэтому здоровье, любовь, знания, профессиональные навыки, оптимизм, сила духа, жизненная стойкость и многие другие духовные ценности являются «вечными ценностями» и котируются более высоко. Именно поэтому при по

тере денег в условиях экономического или политического кризисов активными и трудоспособными остаются те люди, которые ориентированы на духовные цели. И наоборот, мощное разрушение и утрату желания жить испытывают те, кто чувствует внутреннее опустошение: «Нет денег - нет меня самого».

*Делаем вывод:* если деньги выступают ведущей жизненной ценностью, человек незащищен перед воздействием внешнего стресса: резкого изменения политических и экономических условий жизни, объективных случайностей, жестокой воли другого человека (воровства, например). Духовные ценности, вследствие своей нематериальной природы, задают более стабильную защиту для человека: их никто не может у него отнять, пока он жив.

Интересно отметить, что проблемы поиска любви и стабильных близких отношений испытывают как раз те люди, для которых деньги выступают главной жизненной ценностью. Потеря денег ассоциируется для них с потерей привлекательности для близкого и значимого для них человека и, следовательно, страха его потерять. Да и для другого не совсем осознанным выступает его отношение к своему близкому партнеру: ореол денег часто для самого человека «склеивается» с ореолом личности любимого, ее как бы внешним «оформлением». Утрата красивого антуража с потерей материальных средств довольно часто ведет и к другим потерям - любви, дружбы, преданности, - если, конечно, последние были основаны только на деньгах.

## ПРИВЫЧКА БЫТЬ БЕДНЫМ

*«У истока любого богатства и успеха лежит мысль! Если Вы готовы к успеху, то обладаете уже половиной секрета его достижения. Надеюсь, Вы без труда приставите и вторую половину, как только она дойдет до Вашего сознания».*

Наполеон Хилл, журналист, советник президента

*«Человек, ощущающий себя бедным, отказывается от активности и позволяет себе быть слабым, несчастным и управляемым. Но за этим стоит сознательный выбор. Раз человек отказывается сам лепить свою жизнь, за него это сделают другие. Но тогда уж не надо обижаться на то, что эту жизнь лепят так, как это выгодно другим...Я не знаю случаев, когда люди, страстно желавшие изменить свою судьбу, ничего не добились».*

Владимир Завьялов, психотерапевт

Обратили ли Вы внимание на книгу Наполеона Хилла «Думай и богатей»? Он пришел к выводу, что успешными и состоятельными людьми становятся те, кто заранее, в своих мечтах и размышлениях, представляют себя успешными и состоятельными .

Именно заранее, когда еще ничего нет! Еще нет заметного успеха и благополучия, а эти люди уже видят свою жизнь устроенной и обеспеченной. В этой воображаемой жизни они имеют налаженный быт, хорошо питаются и одеваются, учат своих детей в престижных школах и университетах, отдыхают на европейских курортах. Мечтая об этом, они ставят перед собой соответствующие цели, проявляют активность, настойчивость и предприимчивость и, как правило, рано или поздно, добиваются своего!

Закон перехода нематериальных представлений в реальные, материальные, жизненные блага, в общем-то, давно известен. Этот же закон реализуется и в противоположном направлении. Если бедный и неудачливый человек привыкает чувствовать себя бедным и неудачливым, не борется и не протестует - в его жизни ничего не изменится к лучшему. Подъезд его дома всегда будет обшарпанным и дурно пахнущим, его квартира, еда и одежда будут дешевыми и низкого качества, жена будет всегда измотанной и раздраженной, а дети - невоспитанными и грубыми.

Такой человек привыкает жаловаться - на родителей, которые его не научили, как жить, на политиков, которые о нем не заботятся, на начальника, который его «затирает», на жену, которая его не любит, на детей, которые его не уважают, в общем, на всех и вся... Он часто и охотно рассказывает о своих трудностях и несчастьях, ищет сострадания и поддержки. Он, как ребенок, хочет, чтобы его пожалели и приласкали, дали ему то, что ему не хватает, причем, дали просто так, как говорят, «за красивые глаза».

Привычка жаловаться и чувствовать себя несчастным очень устойчива. Постепенно роль бедного и неудачливого человека становится для него главной и единственной. Меняется поза и походка, на лице появляется страдальческое или скрыто-агрессивное выражение, а голос становится жалобным, просящим или, наоборот, требовательным и ожесточенным.

Такой человек уже не мечтает о чем-то хорошем и часто испытывает раздражение, если видит рядом с собой успех и благополучие других людей. Бессознательно он ждет от окружающих та-



кой же бедности и неудачливости, в которой живет он сам. Он может завидовать, оговаривать своего соседа, но не приложит никаких усилий к тому, чтобы улучшить свою собственную жизнь и жизнь своих близких.

Представляя в своем воображении свою жизнь только в черных красках, такой человек, по существу, делает ее скучной, бедной, безысходно-неблагополучной. И если все же происходит что-то хорошее и позитивное, он либо этого не замечает, либо избегает этого, придумывая разные предлоги, объясняя себе и другим, почему он не может принять от Судьбы ее подарок.

К сожалению, у нас, в такой богатой природными ресурсами стране, много бедных людей. Бедных - не потому, что невозможно улучшить свою жизнь, а именно из-за привычки ощущать себя бедными и неудачливыми.

Итак, если Вы - из категории таких людей, но все же хотите изменить свою жизнь к лучшему, самостоятельно сделайте в этом направлении несколько шагов.

- Откажитесь от привычного желания жаловаться или ругать обстоятельства или других людей в том, что у Вас что-то не ладится.

- Постарайтесь изменить свое внутреннее состояние с «У меня ничего никогда не получится» на «У меня всегда все получится, если я действительно этого захочу».

- Не завидуйте чужому успеху. Не раздражайтесь, когда видите благополучных и состоятельных людей.

- Четко ответьте на вопрос: «Чего Вы сами хотите в жизни?» Выявите свои собственные цели.

- Определите свои ресурсы: чем Вы обладаете в настоящий момент? Постарайтесь положительно оценить свой возраст и свои возможности.

Например, Вам 20 лет. Значит, Вы обладаете активностью, желанием разумно рисковать и много работать. Ваша задача: набирать профессиональные знания, развивать профессиональные навыки и искать близкого человека, с которым Вы можете построить совместную жизнь.

Вам 40 лет? Следовательно, Вы имеете жизненный опыт, профессиональный статус и при этом сохранили еще высокую работоспособность. Ваша задача: сохранить достигнутое и активно двигаться вперед.

- Смените круг своего общения. Старайтесь чаще взаимодействовать с людьми активными, успешными и оптимистичными. Ограничивайте свое общение с людьми, которые слишком часто жалуются и в своих неудачах винят внешние обстоятельства или других людей.

- Наблюдайте за тем, как успешные люди «делают» свой успех. Перенимайте способы успешного поведения, которые покажутся Вам полезными в Вашей жизни.

- Никогда не опускайте руки. Всегда верьте в себя. Спокойно относитесь и к успеху, и к неудаче.

## ПОТЕРЯ РАБОТЫ (СТРЕСС БЕЗРАБОТИЦЫ)

*«Когда меня уволили, я очень переживала. Просто места себе не находила! Я много плакала, а потом садилась перед телевизором, и начинала что-то есть. Все равно, что. Лишь бы жевать. Постепенно я успокоилась. Но за время сидения дома набрала 9 кг лишнего веса».*

Из рассказа клиентки на консультации

Потеря работы всеми людьми переживается довольно тяжело. Даже если человек обеспечен и не боится остаться голодным, он с трудом переносит свою невостребованность. Замечено также, что душевное и физическое здоровье до глубокой старости сохраняют люди, которые встают рано утром, приводят себя в порядок и выходят из дома на работу. Для мужчин и женщин практически любого возраста необходима регулярность ежедневных уходов на работу и приходов с работы, «выходов на люди» и общения вне дома, общественных и профессиональных занятий и обязанностей.

Особенно остро потерю работы в России сейчас переживают люди среднего и старшего возраста. Внутренне они стремятся к стабильной работе с определенными и конкретно фиксированными обязанностями - так они воспитаны с детства и так было совсем недавно, в 70-80-ых годах. В условиях развитого социализма ценились трудовой стаж работы на одном месте, выслуга лет, низкая текучесть кадров. Если человек слишком часто менял место работы, его называли обидным словом «летун».

При этом, как правило, после специального обучения в вузе или техникуме человек всю

жизнь работал в одной профессиональной сфере. Немногие люди меняли профессию и только в исключительных случаях: при утрате здоровья и трудоспособности (переход на более легкую работу), при переходе на руководящую должность (смена предмета деятельности) и, совсем редко, при уходе в творческие профессии (писательство, живопись и др.).

Поэтому зарождение рыночных отношений, в которых теряются такие ее свойства, как стабильность, ровность и устойчивость, для людей среднего и старшего возраста оказались болезненными. Многие из них не смогли привыкнуть к необходимости периодической смены места работы (банкротство фирмы или банка, контрактная система трудоустройства) или вообще смены профессии (уход из производственной сферы в торговлю, посредничество), нестабильности в заработной плате или ее временном отсутствии.

Особенно трудным и даже трагичным переход к новой форме существования, образа жизни и круга общения, связанный со сменой работы, оказался для большинства работников умственного труда.

В лучшем случае, этот переход проявился в том, что специалист, ранее работавший под началом конкретного руководителя в трудовом коллективе, стал работать в одиночку, без начальства и без коллектива - по договорам (дома) или в качестве одноразового консультанта (на выездах). Такая работа возникла для юристов, частично медиков, экономистов, психологов, психиатров и проч. Постоянная занятость здесь обеспечена только известным специалистам, имеющим определенный статус и высокий профессиональный

уровень. Для других эта форма работы, пусть работы интересной и творческой, является нестабильной - сегодня есть заказы и заработки, завтра заказов и заработков нет.

Кроме того, нужно всегда быть «в форме», активно заявлять о себе выступлениями и публикациями, тонко чувствовать конъюнктуру и в определенном плане - заранее подготавливать для себя поле деятельности (искать заказчиков, предлагать услуги, организовывать рекламу). Важную проблему здесь составляют вопросы оплаты, поскольку умственный труд оценивается сейчас очень по-разному не только в связи с различной квалификацией, опытом специалиста и его известностью, но и в разных регионах России. Так, в Москве консультация опытного психолога может стоить 150-200 рублей, а в Перми или Тамбове - 40-50 рублей.

В худшем случае такой переход как бы «от одной жизни - к другой» связан с существенным понижением - социальным и финансовым. Например, социальное понижение чувствуют люди, которые работали ранее в школах, больницах и научно-исследовательских институтах, а в настоящее время торгуют на рынках. В отношении денег они ничего не потеряли или наоборот, стали получать значительно больше, но в плане содержания общения и круга интересов - потери очевидны.

Финансовое понижение испытывают те, кто вынужден уйти с работы и которых уволили по сокращению штатов. Чаще всего это женщины среднего возраста. Они становятся уборщицами, нянечками, «девушками на телефоне» или просто домохозяйками. В любом случае, на всю остав-

шуюся жизнь или на какое-то время женщина «ставит на себе крест» как работнике и специалисте.

Существуют множество рекомендаций для тех, кто потерял работу. Приведем некоторые из них.

Любое изменение в жизни следует встречать не как неприятность или трагедию, а как шанс начать новую жизнь. Потеря работы - это возможность иметь свободное время для обдумывания новых проектов и идей, поэтому психологически «выгодно» не впасть в апатию и депрессию, а наоборот, сознательно активизировать самого себя и настроиться на активное решение возникшей проблемы. Полезно задать себе вопрос: «В чем состоят мои резервы, которые я до сих пор не использовал?»

Новая жизнь должна начинаться с интенсивного общения с друзьями, родственниками и знакомыми. Самый экономичный по времени и доступности путь к информации о работе лежит через общение с самыми разными людьми. Задайте себе еще один вопрос: «Каковы мои знакомства?» Попробуйте ответить также на такие вопросы: «С какими людьми я знаком и с кем сохранил продолжительные отношения без трудностей и конфликтов? Кто из них был в таком же положении и как он нашел работу? Чем он занимается? Какую имеет оплату своего труда?» В общем, следует сесть за телефон на несколько дней и обзвонить своих друзей и знакомых. Сейчас находит работу тот, кто имеет широкий круг знакомств в различных профессиональных сферах. Мой знакомый, управляющий банком, в период кризиса

положивший заявление об уходе, сказал так: «Сейчас хорошую работу находит «тусовщик».

Необходимо выяснить, может ли кто из друзей, родственников и знакомых составить для Вас рекомендацию при устройстве на работу. И поэтому третий вопрос самому себе: «Кто может меня рекомендовать?» Составьте список людей, которые могли бы Вас реально или потенциально рекомендовать и периодически позванивайте им.

Без работы долго сидеть нельзя. В первую очередь теряются навыки свободного и открытого общения, снижается уверенность в себе, исчезает активность и оптимизм. Через месяц-два уже будет страшно набрать номер телефона незнакомого потенциального работодателя, которого Вы нашли по объявлению в газете, поехать на фирму для предварительной беседы или оставить в кадровом агентстве свои данные. Поэтому при возможности в период кризиса необходимо соглашаться на любой труд и любую работу. Пусть это будет временный компромисс, пока Вы не найдете то, что нужно, но лучше искать, работая, нежели сидеть дома и думать о том, как несправедлива к Вам судьба. Вы должны решительно сказать себе: «Я должен работать!»

Во время отсутствия работы полезно также вспомнить все, что Вы умеете делать вне своей профессии: шить, вязать, заниматься ремонтом квартир или машин, выращивать цветы, набирать тексты на компьютере, ухаживать за детьми или престарелыми и т.д. Задайте себе вопрос: «Что я умею еще делать вне своей профессии?» и займитесь реальными, конкретными делами. Если Вы -женщина и сможете обновить свой гардероб или гардероб мужа и детей путем перешивания или

перевязывания старых вещей, Вы получите удовлетворение от того, что у Вас появились новые вещи, а денег на их приобретение Вы не затратили. Если Вы - мужчина, в период безработицы можно заняться небольшим ремонтом, делая его своими руками. Налицо результаты: радость Вашей жены, трудотерапия от ручной деятельности и опять же: экономическая выгода, что немаловажно в период кризиса и безработицы.

Полезным может быть вопрос: «Возможно, мне надо повысить квалификацию или наоборот, сменить профессию?» Многие специалисты, имея какой-то запас в деньгах, начали учиться на разных курсах. Они стремятся повысить свою стоимость либо в своей профессиональной сфере, либо в другой профессии, когда многие высококлассные специалисты «упали в цене».

Но есть самое главное условие успешности. Важно в любой ситуации" оставаться легким, общительным и симпатичным человеком. И раньше, и сейчас на любой работе ценятся прежде всего человеческие качества. Обычно говорят так: «Лишь бы человек был хороший». Предпочтение всегда будет отдано лояльному, неконфликтному, спокойному и уравновешенному человеку с умеренными амбициями.

#### **ПОТЕРЯ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА (РАЗРЫВ ОТНОШЕНИЙ)**

*«Я не могу без него жить!»* Из  
разговора на психологической консультации.

Самое главное: к разрыву нужно относиться спокойно и без паники! Не укорять себя тем, что



Вы вложили силы и время в этого человека, а у Вас ничего получилось. Будете долго винить себя - появится неуверенность и страх перед новыми отношениями. «Наследство», состоящее в самоуничижении, которое Вы сами взяли себе в результате разрыва отношений, заблокирует Ваши дальнейшие попытки организовать любовные отношения с новым человеком. Самообвинение психологически невыгодно прежде всего для Вас и поэтому лучше от него отказаться.

Но и обвинять человека, который не смог с Вами жить по каким-либо причинам (пусть он или она действительно в чем-то виноваты!) - тоже психологически невыгодно. Можно заикнуться на ненависти к этому человеку, которого совсем недавно Вы по-настоящему любили, да и сейчас, вероятно, продолжаете любить. Эта ненависть к «бывшему» или «бывшей» разрушит Вашу жизнь и Вашу душу, а на руинах этого разрушения трудно будет что-либо построить. Вы будете всем друзьям и знакомым без конца надоедать излияниями на тему «Какой он плохой» (или «Какая она плохая») и общения с Вами начнут избегать. Вы измучаете себя любовными воспоминаниями и самоугорами, что все это было неискренне со стороны Вашего любимого человека. Наконец, если Вы убедите себя в том, что «Любили подлеца» (или «Любили стерву»), Вы не сможете вовремя почувствовать, когда Вами заинтересуется другой человек, потому что Ваша душа будет занята только ненавистью. Вы не сможете довериться другому человеку и поверить в его любовь. А значит, Вы будете обречены на одиночество.

Вы хотите быть одиноким (одинокой)? Конечно, нет!

Тогда помните о **первом правиле**: в разрыве не винить никого - ни себя, ни его (ее). Самообвинение создает неуверенность в себе, а обвинение другого - это путь к одиночеству.

Чтобы обрести спокойствие и внутреннее равновесие, нужно время. Помните известное изречение: «Время лечит»? Поэтому на какой-то период организуйте свою жизнь так, чтобы это «лечение» было более эффективно.

**Правило второе**: разработайте для себя лечебную программу жизни.

Предложения по излечению себя от разрыва любовных отношений состоят в следующем.

- Решительно прекратите обсуждать с друзьями и знакомыми Вашего бывшего возлюбленного (бывшей возлюбленной). Прерывайте разговоры знакомых о Вашей истории. Покажите всем: Вас нечего жалеть, Вы вполне способны справиться самостоятельно.

- Старайтесь жить так, как будто ничего особенного не произошло, будто в Вашей жизни все так, как надо. На какой-то период ничего кардинально не меняйте. Вы работали? - Работайте! Вы заботились о детях? - Заботьтесь о детях так же, как и раньше. Вы убирали квартиру и занимались стиркой по субботам? - Делайте то же самое!

- Не играйте искусственную радость, но и не впадайте в излишне трагическое состояние. Оставайтесь собой и держитесь на среднем уровне эмоционального настроения. Возможно, какой-то период Вы вообще ничего не будете чувствовать: это - своеобразная любовная «анестезия». Пройдет боль - пройдет и эта безэмоциональность.

Старайтесь общаться с оптимистичными, легкими людьми. Избегайте тех, кто любит жаловаться «на жизнь», ругать всех и вся, в общем, избегайте контактов с «тяжелыми» людьми. Открыто и доброжелательно отвечайте на любые звонки. Становиться излишне общительным человеком не следует, а вот быть открытым к общению с теми людьми, которые хотят с Вами общаться, очень полезно.

Особенно важно общаться с теми людьми, которые не знают о Вашей истории. Не упускайте случая, например, организовать случайный, веселый и легкий разговор с раздатчицей в химчистке, в транспорте с незнакомой попутчицей, с доброжелательной продавщицей и т.п. Если Вы обменяетесь с разными незнакомыми людьми несколькими фразами, то уже через 5-7 таких лечебных «сеансов» почувствуете себя гораздо легче. Ваша внутренняя боль как бы рассосется, растворится в потоке краткосрочных диалогов с незнакомыми людьми.

По утрам в субботу и воскресенье не залеживайтесь в постели. Вставайте и начинайте делать дела! Составьте список важных дел и по мере их выполнения вычеркивайте одно за другим. В результате все переделаете и получите удовольствие от собственной активности.

Естественно, старайтесь доставить себе как можно больше маленьких радостей: покупайте что-нибудь вкусное, хотя бы совсем немного, купите интересную книгу или красивый шарфик, сходите в сауну или русскую парную, в бассейн и т.п. Маленькие радости - это Ваше психологическое «лекарство»!

Вопреки множеству рекомендаций сформулированным в популярной психологической литера-

туре, я считаю, что вполне возможен новый роман, даже если изначально Вы знаете о его несерьезности или скоротечности. Новое маленькое приключение настроит Вас немного на шуточный тон и Вы перестанете придавать любовной стороне жизни столько важности и серьезности, сколько придавали раньше. Возможно, со временем Вы скажете себе: «Есть - хорошо, нет - тоже хорошо!» Кроме того, как же Вы вновь вступите на любовную дорогу, не сделав первый шаг, пусть даже и пробный?

Ждите внутреннего облегчения, которое, как правило, приходит как-то само собой и неожиданно. У каждого человека - свое индивидуальное время излечения. Надо просто терпеливо ждать. И вдруг в какое-то утро Вы проснетесь с ощущением того, что в душе уже нет тяжести утраты близкого человека и снова появилась радость и готовность к новому чувству.

Если прошло два-три месяца, а Вы не можете успокоиться и каждую минуту с болью думаете о нем (или о ней), попробуйте что-то кардинально изменить в своей жизни. Купите щенка и начните его воспитывать - на ближайшие полгода Вы обеспечены заботами и тосковать будет совершенно некогда. Каждое утро придется рано вставать, каждый вечер - гулять, бегать с тряпками, ласкать или ругать своего маленького друга, - в общем, организовывать свою новую жизнь и новые отношения с животным.

Кардинальные изменения могут выражаться и в новых отношениях с людьми. Можно пригласить кого-то из родственников или друзей пожить у Вас - увеличить груз своих забот, что очень полезно, поскольку не будет времени для депрессии.

Можно также взять под свое покровительство старого человека, которому нужна помощь -удовлетворение от того, что Вы способны помочь кому-то другому, будет способствовать Вашему излечению.

И главное: больше думать о будущем и меньше (по возможности) думать о прошлом.

## ПОТЕРЯ ДОВЕРИЯ

*«Я теперь не могу никому доверять!»*

Из разговора на психологической консультации

Мы доверяем людям, которые умеют держать свое слово. Как правило, доверие к человеку приходит далеко не сразу, на приобретение доверия тратятся месяцы и годы. В некоторых случаях человека специально проверяют, чтобы практически понаблюдать, как он себя ведет в тех или иных ситуациях.

Известно, что доверие «зарабатывается» долго и трудно, но его легко потерять. У каждого человека есть свой субъективный «кредит доверия». Один может терпеть необязательность своего партнера в течение довольно длительного срока, каждый раз объясняя для себя его поведение и испытывая жалость к нему. А другой сразу же разрывает отношения, если его хотя бы раз обманули или подвели.

При утрате доверия его очень трудно восстановить. Скорее, доверие вернуть невозможно. Если человек отвернулся и действительно перестал доверять своему знакомому или близкому человеку, начать отношения заново для него - это значит постоянно мучиться подозрениями. На такие

острые эмоциональные переживания могут пойти или те, кто очень зависим, или те, кто очень любит.

Переживание потери доверия к другому, значимому человеку является очень сильным.

Женщина выходит замуж второй раз, рождается второй ребенок. А через некоторое время второй муж уходит из семьи. Она остается одна с двумя детьми. Уход второго мужа оценивает как предательство с его стороны. Говорит про него так: «Я ему доверяла, он хотел второго ребенка, а теперь как я буду верить людям?! Он меня предал!»

Чтобы не попасть в сложную ситуацию, связанную с потерей доверия, необходимо выработать психологическую защиту в построении жизненно важных отношений с людьми.

Необходимо стараться быть относительно независимым человеком, избегая отношений, построенных на механизме сверхзависимости.

Если Вы чувствуете скрытую опасность для себя, важно вовремя обсудить с партнером причины своей тревожности и никогда чрезмерно не рисковать. Любящий Вас человек всегда найдет варианты решений, не приносящие Вам боль или разочарование. Если же Вы идете на риск сознательно, важно знать, чем Вы заплатите за этот риск, - возможным будущим одиночеством, тяжелыми переживаниями или снижением уровня жизни. В любом случае, заранее позаботиться о себе и своем спокойствии должны Вы сами.

Разумеется, если Вы будете искать общения и контактов с надежными, уравновешенными и предсказуемыми в своих решениях и поступках

людьми, в определенной степени Вы будете защищены от неожиданных «сюрпризов» Ваших знакомых и близких.

Но! Избежать сильных переживаний по причине стресса потери доверия можно и в том случае, если мы будем стараться правильно понимать самих людей и причины их поступков. Разберем с этих позиций описанный выше пример.

Вы полюбили веселого, увлекающегося человека. С ним было всегда интересно, своей искрящейся эмоциональностью он заражал Вас и всех вокруг. Вы вышли за него замуж. Родился ребенок. И вот через 4 года он неожиданно уходит из семьи. Предательство? И да, и нет. Дело в том, что эмоциональные люди часто совершают спонтанные, непредсказуемые поступки. Они не всегда понимают самих себя, устают от однообразия и монотонии, не просчитывают последствия своих решений. В общем, живут по настроению. Поэтому если с Вами человек эмоциональный, - ждите «сюрпризов». Однако спокойный, рациональный и расчетливый человек почему-то не привлек Вашего внимания? Ваш выбор был заранее связан с риском. Тогда кого же винить в этом? Ваш выбор - Ваш риск!

Да, муж ушел из семьи. Но причины его ухода могли быть разными и совсем далекими от предательства. Возможно, он искренне хотел рождения ребенка, но был психологически не готов к этому. Когда Ваши заботы сосредоточились только на маленьком человечке, он почувствовал себя ненужным и «брошенным». Возможно также, что он испугался ответственности, возможной нагрузки и ушел в «свободную жизнь», стремясь

обрести зрелость. Возможно также, что у него возник довольно типичный для мужчин «кризис середины жизни» и многое другое. Лучше понять мотивы поступка, нежели обвинять в предательстве.

#### ПОТЕРЯ ЦЕЛЕЙ (ЖИЗНЬ «ОДНИМ ДНЕМ»)

*«В этой стране ничего планировать нельзя.  
Мы строили глобальные планы - возник кризис и  
от них пришлось отказаться».*

Евгения Симонова, актриса

Потери бывают разные. Потеря денег или работы - не самое страшное. Более тягостные переживания связаны с потерей близкого человека или доверия к нему. Глубокие переживания связаны также с потерей стабильности, прочности и устойчивости собственной жизни, особенно в период разлома и кризиса экономической и общественной систем. В такие времена перемен люди говорят так: «Самое страшное заключается в том, что нельзя планировать будущее», «Мы живем одним днем. День прошел и ладно», «Мы-то переживем, а как будут жить налги дети?»

Известно, что поступательное движение вперед и вверх активизирует человека, задает ему жизненный тонус и энергию. Но такое движение возможно только тогда, когда человек строит прогноз собственной жизни и своих действий, опираясь на жизненный опыт и знания. Если же внешние условия ситуации неустойчивы и непредсказуемы, строить реальный прогноз и что-либо планировать в своей жизни на близкую и тем более дальнюю перспективу, невозможно. Человек



вынужден приспособливаться, ориентируясь не на свои цели, а на лихорадочные изменения внешней ситуации. Постепенно он теряет человеческое достоинство и превращается в марионетку - раздражительное, агрессивное и неуверенное в себе существо.

В молодые годы, когда нет ответственности за семью и детей, такая сверхадаптивность дает свои положительные результаты. Но тогда, когда человек должен строить не только свою жизнь, но и жизнь своих детей, планируя их будущее, неустойчивость политических и экономических условий отрицательно сказывается на его самоощущении. Он постоянно чувствует, что многое, если не все, не зависит от его активности и трудолюбия, что нельзя что-либо серьезно планировать и лучше «жить одним днем».

Такие настроения являются сейчас распространенными в России. Думается, что при всех позитивных изменениях последних лет - появлении новых возможностей и расширении поля деятельности, - самая большая потеря - это потеря будущего. Напряженное, стрессовое состояние, возникающее при отсутствии целей, по уровню силы переживаний равно витальному стрессу, который человек испытывает при страхе смерти.

Поэтому для сохранения душевного здоровья каждый человек должен иметь в жизни внутренние, духовные цели, которые не зависят от изменчивости внешних условий и составляют его внутреннюю стабильность и устойчивость.

Таковыми целями, как правило, выступают творчество, семья, любовь. Когда кажется, что мир вокруг рушится и «идет ко дну», нужно «схватиться за соломинку», если так можно на-

звать великие духовные ценности. Именно они, нематериальные, неосязаемые и не имеющие видимой оболочки, могут спасти человека, живущего в кризисных условиях переходного, кризисного времени.

## О СМЕРТИ

*«Умереть - это еще самое легкое. Мне кажется, что художники навязали миру неверное изображение смерти в виде страшного скелета. Мне представляется смерть доброй, любящей женщиной в белом, с материнской нежностью и сверхъестественной силой поднимающей умирающего на руки. Он чувствует в это время необычайную легкость, ему кажется, что он подымается на воздух и испытывает истинное блаженство. Так засыпают дети на коленях нежной матери...».*

Боткин Е. С, врач

Я вспоминаю сейчас, как на психологическом тренинге, который я проводила в женской группе, возникла тема смерти. Все говорили о смерти с ужасом. И только одна участница не согласилась с такой оценкой и сказала, что она знает, что «смерти бояться не нужно» и что «умирать легко». Она сослалась на свой личный опыт. Нет, она сама не умирала, она была рядом, когда в течение полугода у нее в доме умирал близкий человек - отец, находясь на четвертой стадии рака.

Она рассказала следующее: «Отец был тяжело болен. Но страшных болей, которые обычно сопровождают это заболевание, у него не было. Он чувствовал сильную слабость, не выходил из дома и все время лежал.

Меня больше всего мучило, что я не всегда могла купить ему молока - нигде не было. Потом мы достали сухое молоко и я делала ему молочные каши.

Он лежал на постели, его голубые глаза становились все прозрачнее и приобретали какое-то детское, открытое и наивное выражение. Он спокойно готовился к смерти. Было в его настроении какое-то отрешенное достоинство. Когда муж спросил о том, знает ли отец о своем заболевании, отец ответил, что воевал и смерти не боится, потому что много раз видел смерть других.

А когда отец умер, я примерно год плакала во сне. Я думала о том, что жизнь у отца была трудной, в детстве он пережил голод, всю юность воевал, был ранен в Польше, долго лечился. В семье жил нелегко, мать его не понимала и все время ругалась. Но все, кто знали отца, говорили о его доброте, обаянии, оптимизме и, что интересно, все с удовольствием вспоминали, как вкусно и неподражаемо он готовил украинский борщ.

Я плакала до тех пор, пока отец не приснился мне во сне. Мне приснилось, что я разговариваю с ним по телефону. Он - удивительно веселый, радостный, как будто светится изнутри. И весь - в ярком сиянии. И вдруг я поняла, что я не могу с ним разговаривать потому, что его нет, он умер. Я спрашиваю: «Папа, откуда же ты звонишь?» А в ответ - гудки... Проснувшись, я поняла, что ему «там» - очень хорошо, светло, легко и радостно. Я поняла, что смерть связана с наслаждением и избавлением от земных тягот...»

Мне трудно что-либо добавить к ее рассказу. Скажу только, что чувствую каким-то «десятым» чувством, что Е.С. Боткин и участница правы...

## ГЛАВА 10. ЖИТЬ ВМЕСТЕ С ПРОБЛЕМОЙ

*«Весной прошлого года мои дочери вывели шелковичных червей.*

*Эти гусеницы, деятельные, добросовестные, работающие так охотно, так настойчиво, произвели на меня большое впечатление. Глядя на них, я почувствовала себя принадлежащей к их породе, хотя, может быть, и не так хорошо организованной для работы, как они.*

*Я тоже все время упорно и терпеливо стремилась к одной цели. Я действовала без малейшей уверенности в том, что в этом истина, зная, что жизнь - дар мимолетный и непрочный, что после нее ничего не остается и что другие понимают ее иначе. Я действовала несомненно от того, что нечто меня обязывало к этому, совершенно так же, как гусеница обязана делать кокон. Бедняжка должна начать свой кокон, даже в том случае, когда ей невозможно его закончить, и все-таки она работает с большим упорством. А если ей не удастся закончить свою работу, она умрет, не превратившись в бабочку, - без вознаграждения.*

*Пусть каждый из нас прядет свой кокон, не спрашивая зачем и почему...».*

Мария Кюри, физик

### ОТНОШЕНИЕ К ПРОБЛЕМЕ (УПРАЖНЕНИЕ)

Предлагаемое ниже упражнение направлено на снижение субъективной значимости проблемы

для человека и достижение внутреннего спокойствия.

Упражнение выполняется в течение 10-15 минут. Займите удобную позу и прочитайте содержание упражнения. При прочитывании упражнения старайтесь представить образы и картинки, о которых написано ниже.

*- Подумайте о своей проблеме, которая в последние дни волнует и мучает Вас больше всего. Кратко сформулируйте ее для себя в двух-трех словах.*

*- Представьте лицо человека, с которым Вы недавно обсуждали свою проблему. Вспомните, о чем он говорил и что Вы ему отвечали. Воспроизведите в своем воображении обстановку комнаты, время или содержание беседы.*

*- При помощи своего воображения постарайтесь увидеть ситуацию Вашей беседы со стороны, как бы с позиции внешнего наблюдателя. Включите в эту «картинку» своих ближайших соседей, знакомых или родственников. Какие проблемы есть у них? Что их мучает и какие препятствия им приходится преодолевать в жизни? С чем приходится мириться? От чего важного приходится отказываться в жизни?*

*- Представьте дом, в котором Вы живете и людей, которые живут с Вами в Вашем доме. Какие трудности они переживают?*

*- Когда Ваша картинка расширится и станет отчетливой, включите в свое воображение город, в котором Вы живете. Подумайте о стране, ее огромных пространствах и людях, населяющих города, села, деревни. Расширяя свое воображение, представьте всю нашу Землю с ее*

*материками, океанами и миллиардами живущих на ней людей - различного цвета кожи, вероисповедания, национальностей.*

*- Двигаясь дальше к расширению «картинки», подумайте о нашей Солнечной системе, огромном пылающем Солнце и планетах, вращающихся вокруг него. Постарайтесь как можно глубже и отчетливее представить и почувствовать бесконечность Галактики, ее равнодушное «спокойствие» и даже холодное, космическое безразличие к маленьким человеческим существам, населяющим Землю и томящихся под грузом своих личных проблем...*

*— Продолжая удерживать в своем сознании переживание необъятности и вечности Космоса, снова подумайте о своей проблеме. Сформулируйте ее в двух-трех словах.*

#### **Что у Вас получилось?**

Возможно, Вы сейчас могли бы сказать следующее: «Я смог (смогла) успокоиться, когда почувствовал(а)^, что моя личная проблема ничтожно мала и незначима по сравнению с огромным и величественным Космосом». Это хорошо, упражнение было для Вас полезным. Проблема, которая реально у Вас существует, перестала быть сверхзначимой, как это казалось раньше. По-видимому, Вас подавляло и мучило именно преувеличение важности своей проблемной ситуации. На самом деле все гораздо проще. И сейчас, когда Вы успокоились, можно приступить к решению своей проблемы.

Может быть, Вы можете сказать так: «Проблема вообще перестала для меня существовать! Когда я почувствовал(а) необъятность и веч-

ность Космоса, при повторном возвращении к формулировке проблемы в конце упражнения, я не смог (не смогла) ее точно сформулировать». Для Вас было полезным размышление о том, что Вы не один в своем страдании. Вы еще раз задумались о том, что у многих людей есть еще более тяжелые проблемы. По-видимому, Вы почувствовали свое единство с этими людьми и смогли спокойно принять свои переживания. Возможно также, что Вы смогли раствориться в переживании вечности и величии Космоса и внутренне отойти от своей проблемы.

Вы говорите сейчас: «Мне было так спокойно, когда я представлял(а) в воображении космическое пространство. И совсем не хотелось возвращаться на Землю!» Вполне может быть, что Вы внутренне стремитесь забыть о своей проблеме хотя бы на короткое время. Вам было бы полезно периодически менять обстановку и путешествовать. Для этого не обязательно ехать в Европу. Вполне достаточно на время уехать на дачу, поехать по Подмоскovie или погулять по лесу.

Вы сказали себе: «У меня ничего не изменилось. Моя проблема осталась для меня такой же важной и значимой, какой была в начале упражнения». Формулировка проблемы была одинаковой как в начале, так и в конце упражнения. Наверное, Вы настолько поглощены переживаниями своей действительно тяжелой проблемной ситуации, что размышления отвлеченного характера в течение 10-15 минут Вам не помогли. Поэтому Вам нужны другие средства снятия внутреннего напряжения. Давайте размышлять дальше!

## ЕСТЬ НА ЧТО МЕНЯТЬ?

*«Ну что она все жалуется и жалуется! Пусть подумает об одном: ей есть на кого менять своего мужа? У нее есть другой человек, который говорит ей, что он ее любит и на все готов ради нее? А если нет, пусть успокоится и живет с мужем в семье!»*

Из разговора двух подруг

Чаще всего мы обсуждаем способы разрешения проблемной ситуации. А если проблема такова, что решить ее в принципе невозможно? Известно например, что в семье, состоящей из четырех человек и живущей в маленькой однокомнатной квартирке, часто возникают конфликты «на ровном месте», по мелочам. И не потому, что супруги не могут или не хотят понять друг друга, а просто потому, что они лишены возможности время от времени уединяться с тем, чтобы отдохнуть от интенсивного семейного общения.

Очевидно, в этом примере проблема состоит в том, что маленькую квартиру надо поменять на большую, в которой каждый член семьи будет иметь свое личное пространство - свою комнату. Но такой обмен требует крупных денег, а их нет. Следовательно, проблема объективно не может быть решена - в данный период и в данной семье.

Другой пример. Женщина живет в браке около тридцати лет. Все время брачной жизни она испытывает острую неудовлетворенность мужем. Ей кажется, что в семьях родственников и знакомых мужа более заботливы, больше зарабатывают и вообще во всех отношениях лучше, чем ее муж. Она провоцирует скандалы и каждый раз, когда конфликт разгорается, угрожает разводом.



Но не разводится: боится одиночества. В результате проблема не решается годами: атмосфера в семье тяжелая, семья - на грани разрушения, но ничего не меняется ни в ту, ни в другую сторону.

Третий пример. Молодая семья получила приглашение на юбилей давних знакомых. При посещении выяснилось, что они в последнее время «раскрутились» и начали зарабатывать большие деньги. Материальное благополучие бросилось в глаза с первых минут, как только приглашенные муж и жена вступили на порог дома: евроремонт, дорогая мебель, модная одежда из бутиков... Вроде бы совсем недавно юбиляры жили так же, как все. Резкие перемены в жизни друзей заставили задуматься и посмотреть на свою жизнь со стороны, испытывая разочарование: «Вот кто-то смог «встать на ноги» и изменить свою жизнь к лучшему. А мы что, не можем?»

При таких размышлениях люди часто не принимают во внимание, что материальный достаток - это тяжелый труд + везение. Многое зависит от самого человека, но и многое, если не большая часть, - от того, как сложатся объективные обстоятельства. Поэтому лучшая стратегия здесь - делать все, что от тебя зависит и при этом любить свою жизнь такой, какой она складывается на данном отрезке времени.

Для того, чтобы не испытывать хроническую неудовлетворенность собой и своей жизнью, полезно время от времени задавать себе простые вопросы:

- «Могу ли я сменить свою жизнь (партнера, место жительства, друзей, работу и т.п.) на что-то другое, как мне кажется, лучшее?»

- «Есть ли у меня варианты выбора?»

- «Реальны ли для меня возможности уйти от того, что мне не нравится, к тому, что меня привлекает? ».

Довольно часто многие люди могут ответить: «У меня нет вариантов выбора, не на что менять мою жизнь». В этом случае можно ответить: «Необходимо жить своей жизнью и любить свою жизнь. Тогда легче будет жить и самому человеку, и близким людям, с которыми он связан».

Если все же возможности изменить свою жизнь к лучшему реально существуют, полезно задуматься над тем, какие трудности связаны с новыми возможностями? Сможете ли Вы принять эти трудности? Не зачеркнут ли они все то хорошее и приятное, что могут принести с собой новые возможности?

### ЧТО ХОРОШЕГО ЕСТЬ В ПРОБЛЕМНОЙ СИТУАЦИИ?

*«Во всем в жизни есть и хорошее, и плохое. Смотря, с какой стороны посмотреть. Но лучше смотреть с хорошей стороны».*

Наставление бабушки

В любой жизненной ситуации, как правило, есть положительные и отрицательные стороны. Так, если возможность изменить свою жизнь к лучшему становится реальной, то следует задуматься над тем, чем придется «заплатить» за это - здоровьем, унижением, отказом от чего-то значимого или еще чем-то?

Существует и обратная логика: в проблемной ситуации также есть хорошее и плохое. Но если в первом случае нам следует подумать об отрицательных последствиях положительных изменений, то в случае столкновения с проблемой мы

можем обрести душевное равновесие при помощи выделения ее положительных сторон.

Возьмите чистый листок бумаги и разделите его пополам вертикальной чертой. В левой части отметьте те стороны проблемной ситуации, которые связаны с чем-то отрицательным: потерями, тяжелыми переживаниями, разрушением важных и значимых отношений с людьми. В правой части листа попробуйте отметить те стороны проблемы, которые могут принести в Вашу жизнь что-то полезное.

*Какие полезные стороны есть в проблемной ситуации?*

Первое: проблема всегда выступает в качестве жизненного урока.

Второе: проблема - это всегда жизненное испытание.

Третье: жизненный опыт показывает, что на самом деле проблема всегда несет что-то положительное. Но этот позитив становится понятным не сразу, а через какое-то время.

Давайте поразмышляем относительно этих трех положений.

## ПРОБЛЕМА - это ЖИЗНЕННЫЙ УРОК

*Проблемы не решают.  
Проблемы переживают.  
Как дни, что прошли и пропали.  
Как сношенную одежду,  
Из которой вырос;  
Скинул с плеч -  
И в последние двери  
Входишь нагой и свободный,  
Словно рассвет.*

Леопольд Стафф, польский поэт

Если в жизни возникла неожиданная проблема, довольно часто она может быть вызвана несовершенством нашего характера или интеллекта. Где-то мы не учли важное обстоятельство и приняли решение, не проведя обстоятельный анализ всех имеющихся условий ситуации. Где-то мы были слишком доверчивы, полагаясь, скорее, на свое желание видеть человека таким, каким он в реальности не являлся. Где-то мы погорячились и поспешили, пообещав деловому партнеру свое участие в деятельности, а затем остыли, подумали и взяли свое обещание обратно. Партнер, естественно, негативно отреагировал на нашу необязательность и ненадежность и, не входя во все тонкости и нюансы наших размышлений и переживаний, разорвал с нами отношения. Наконец, где-то мы строили взаимодействие с позиции только своих интересов и были удивлены тем, что партнер не выполняет нашей просьбы. При этом мы не старались понять, что он может быть недоволен тем, что его интересы не учитываются.

Во всех этих ситуациях не следует впадать в панику по поводу возникновения проблемы. По-

лезнее спокойно подумать над тем, в каком месте и почему мы допустили серьезную ошибку.

Действительно, ситуация уже свершилась и исправить ничего нельзя. Если мы оставим все без изменений («Произошло то, что произошло»), в душе появится тяжелый осадок безысходности. После этого мы можем сказать: «Вечно мне не везет!» и потерять уверенность в себе. А сниженная самооценка и неуверенность в себе - опасный груз в жизни. При столкновении с очередными проблемами мы будем излишне тревожиться и бояться, даже не пытаясь их решить.

Следовательно, для того, чтобы вновь обрести в себе уверенность и стать оптимистичными, нам надо что-то изменить к лучшему. Проблемная ситуация уже ушла, ее не изменить. Поэтому наши творческие устремления к изменению должны быть направлены прежде всего на себя самих. Если мы сможем вынести урок из сложной проблемной ситуации, это даст нам уверенность в том, что в будущем этого уже с нами не произойдет. Произойдет все, что угодно, но только не это! Вспомним русскую поговорку: «За битого двух небитых дают!»

Итак, если возникла неожиданная проблема, которую невозможно решить:

- следует понять, в чем заключается наша собственная ошибка;

- подумать, какие недостатки нашего ума или характера проявились в том, что мы допустили эту ошибку;

- постараться изменить в себе эти недостатки;

- сформулировать для себя определенные «Правила жизни», которые в дальнейшем не следует нарушать ни при каких обстоятельствах.

### **ПРОБЛЕМА - это ЖИЗНЕННОЕ ИСПЫТАНИЕ**

*«Когда погиб муж, я осталась одна с трехлетним ребенком и без работы. Было очень тяжело. Иногда я думала, что не выдержу. Но постепенно жизнь наладилась. А сейчас я с уверенностью могу сказать, что выдержу любое испытание. Я знаю, что я — сильная».*

Из рассказа клиентки на консультации

Может быть и так, что проблема «свалилась» на нас неожиданно и при нашем желании понять, что произошло, мы увидели, что в целом мы ни в чем не ошибались и действовали правильно. В этом случае полезно отнестись к этой проблеме как жизненному испытанию. Это позволит сохранить оптимизм и веру в себя и людей.

Если мы представляем проблему как жизненное испытание, это нас развивает и закаляет. Мы напрягаем свои внутренние силы к тому, чтобы успешно пройти этот жизненный экзамен. Конечно, мы напряжены и волнуемся, но известно, что именно в стрессовых ситуациях человек развивается быстро и эффективно. Когда нам хорошо и спокойно, мы просто наслаждаемся жизнью, -зачем развиваться? Все и так хорошо!

Появление новых способностей вообще связано с кризисами развития. В жизни человека критические периоды возникают постоянно: кризис трех лет (развитие самостоятельности), кризис 6-

7 лет (формирование социально-ролевого поведения), подростковый кризис (развитие собственного «Я»), юношеский кризис (принятие решения о будущей профессии и роли в жизни), кризис «середины жизни» (развитие реалистичного взгляда на себя и свою жизнь), кризис старения (примирение с собой и своей жизнью).

Следовательно, довольно часто развитие - это переживание стресса, напряжения, волнений, резких перепадов настроений. Это тоже своеобразная «плата» за то, что мы формируем в себе новые способности.

### **ПРОБЛЕМА - это РАСШИРЕНИЕ НАШИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ**

*«Первый муж у меня был очень спокойный и сдержанный человек. Но я все время конфликтовала, мне казалось, что у нас что-то не так. В конце концов, мы разошлись. Второй муж: - вспыльчивый и горячий. Но теперь я учусь выдержке и самообладанию».*

Из рассказа клиентки на консультации

Переживание проблемы как жизненного испытания позволяет нам встать на более высокий уровень развития и сформировать в себе новые способности. Так, если раньше человек был из разряда «торопыг», проявлял нетерпеливость и поспешность в любой жизненной ситуации, то в процессе прохождения кризиса он становится терпеливым, вдумчивым и осторожным. Если раньше человек был резким, вспыльчивым и мог запросто обидеть собеседника, то после пережива-

ния проблемы как жизненного испытания он становится внимательным, тактичным и желающим помочь любому, кто в этом нуждается. Если до кризиса человек думал только о себе, то после перенесенной боли и прожитого страдания он стремится отдать больше, чем взять.

Можно представить, что до возникновения проблемной ситуации человек неоднократно что-то пытался сделать, но у него никак не получалось. И только встряска, волнение и стресс обрушившейся на него проблемы заставили его внезапно «прозреть» и понять, в чем дело. У него как бы с глаз «упали» розовые очки и неожиданно для себя он отчетливо увидел цепочку событий и понял их внутренний смысл.

Именно проблемы формируют наш: жизненный опыт. Известно, что ничего нельзя передать через слова и нравоучения. Наши отцы и матери «учат нас жизни», но мы совершаем ошибки и переживаем проблемы сами. На самом деле, человека учит сама жизнь.

Переживание проблемы как жизненного испытания увеличивает духовный багаж каждого из нас. Следовательно, наша жизнь становится более содержательной, интересной и полезной людям. Важно и то, что мы как бы делаем маленький «шажок» в бессмертие: чем больше мы приносим добра и пользы окружающим, тем большее число людей будет помнить о нас и тогда, когда мы уйдем из этой жизни.



## ВСЕ, ЧТО СЛУЧАЕТСЯ, - к ЛУЧШЕМУ

*Кто нужды не видал - и счастья не знает.* •

Русская пословица

В период переживания проблемной ситуации нам часто кажется, что «жизнь кончилась и ничего хорошего уже не будет». И чем острее наше переживание проблемы, тем чаще мы так думаем. К сожалению, это действительно может быть так. Но только на данном отрезке жизненного пути, «здесь и теперь». Если же раздвинуть рамки конкретной ситуации и посмотреть на проблему с позиции жизненной перспективы, можно легко прийти к выводу, что ничего страшного не случилось.

Проходит немного времени - месяц или два, - и острота эмоционального переживания снижается, возникают новые события и обстоятельства, жизнь продолжается и даже предлагает нам новые возможности, которые помогают исправить допущенные ошибки или с лихвой вернуть то, что мы потеряли в период прошедшей проблемной ситуации.

Более того, через несколько месяцев или лет мы начинаем понимать, что эта проблема оказалась для нас благотворной и полезной.

Например, на известной фирме в условиях сокращения общей численности персонала молодому специалисту предложили написать заявление об уходе с работы «по собственному желанию». Он чрезвычайно сильно переживал эту ситуацию, поскольку успел привыкнуть к людям и полюбить это место работы. Но пришлось уйти и довольно долго искать новую работу. Через некоторое время возник экономический кризис и фирма

разорилась. Тысячи сотрудников оказались на улице. И только наш молодой специалист продолжал работать. Очевидно, что возникшая раньше проблемная ситуация пошла ему на пользу. Для себя он сделал вывод: «Действительно, не знаешь, где найдешь, а где потеряешь».

Девушка собиралась замуж. Готовилась пышная свадьба, но в последний момент ее жених отказался жениться. Она была безутешна. Прошли годы. Случайно она встретила своего бывшего суженого и удивилась. Перед ней стоял лысоватый, располневший мужчина средних лет, ничем не примечательный и неинтересный. «Как хорошо, что тогда я не вышла за него замуж», - с удовлетворением подумала она.

Можно приводить множество примеров таких ситуаций. Вывод простой: прежде чем переживать и хвататься за голову, стоит подумать, как мы будем относиться к данному событию в будущем. Несмотря на то, что сейчас мы страдаем, вполне возможно, что в будущем мы будем благодарить Судьбу за то, что случилось так, а не иначе.

#### **ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ХУЖЕ ТОГО, ЧТО СЛУЧИЛОСЬ?**

*«Я страдала, когда у меня в жизни случилась трагедия и ждала, когда начнется хорошая жизнь. Я перестала страдать, когда поняла, что жизнь - это и есть трагедия».*

Из рассказа клиентки на консультации

Для того, чтобы не согнуться под тяжестью возникшей проблемной ситуации, может быть полезным действие не ослабления, а наоборот, усиления собственного эмоционального пережи-

вания. Разумеется, такое усиление лучше пережить не в реальности, совершив поступок по ухудшению своей или чужой жизни («Пусть мне или ему будет еще хуже!»), а в собственном воображении, как бы в условиях «мыслительного эксперимента».

Возьмите чистый листок бумаги. Опишите все, что с Вами случилось. Затем подумайте о том, что с Вами могло случиться самое страшное, после чего в Вашей жизни действительно могли бы наступить «черные дни». Остановитесь, подумайте и как можно более реально представьте для себя, что с Вами случилось это «самое страшное».

После этого вернитесь мыслями к тому, что реально произошло. Не удивляйтесь тому, если реальные события уже не покажутся Вам такими тяжелыми и мрачными.

### **ВСПОМНИМ О ТЕРПЕНИИ**

*Натерпишься горя - научишься жить.*

Русская пословица

И все же... Читатель может сказать: «К сожалению, все эти действия, помогающие пережить проблемную ситуацию с наименьшими внутренними и внешними потерями и даже с пользой для себя и других, «не работают» в моей жизни. Со мной произошло как раз самое страшное и самое тяжелое. И этого уже ничем не исправишь...».

Тогда остается одно - терпение. Да, проблемную ситуацию можно если не пережить и извлечь из нее уроки, то перетерпеть.

Например, для многих родителей проблемным периодом их общения с собственными детьми вы-

ступает подростковый возраст. Многие матери и отцы говорят о том, что их дети будто в одно мгновение становятся другими: из спокойных и послушных они неожиданно превращаются в нервных и бунтующих. Родители искренне удивляются и впадают в отчаяние: «Такое впечатление, что вечером он ложился спать моим ребенком, воспитанным и культурным, а утром встал совсем чужим, грубым и вызывающим во мне отвращение». И начинается «война» подростка с родителями, учителями и со всем миром.

На самом деле, подросток стремится «отойти» от родителей с тем, чтобы выработать собственную автономию и самостоятельность, - важные и нужные в жизни качества. Однако он все делает «слишком», преувеличивая дозу, поскольку подросток - максималист. Поэтому он борется за свою самостоятельность так, как борются «не на жизнь, а на смерть». Мудрый взрослый не вступает в эту борьбу - эта борьба связана с возрастным периодом ребенка. Пройдут три-четыре года и ребенок становится более спокойным и зрелым. Что же делать эти три-четыре года? Только одно: понимать своего ребенка и терпеть, находясь рядом.

Вообще в жизни терпение - незаменимая вещь. Там, где у одного опустятся руки и возникнет отчаяние, терпеливый доведет дело до конца и добьется успеха. Там, где у горячего и нетерпеливого все разрушится в жизни, терпеливый построит свой Дом - и вроде бы, из ничего. Наконец, там, где один споткнется, упадет и откажется идти дальше, терпеливый встанет и продолжит свой путь.

Терпения всем нам!

## НЕСТИ СВОЙ КРЕСТ С ДОСТОИНСТВОМ

*Умный смиряется, глупый надувается.*

Русская пословица

Нам всем часто кажется, что у нас - одни проблемы и переживания, а другие люди живут проще, спокойнее и благополучнее. Конечно же, это не так. Русские говорят: «Хорошо там, где нас нет».

В каждом доме, в каждой семье и, конечно, в каждой судьбе есть свои трудности, несчастья, проблемы, неприятности. Только одни люди выставляют свои горести напоказ, а другие держат свои переживания внутри.

Не хочется рассуждать, что хорошо и что плохо. Думается, у каждого из нас - свои представления о жизни и каждый из нас не похож на другого. Один чувствует себя спокойнее после того, как поделился горем с другом или знакомым, а другой легче и быстрее восстанавливается в одиночестве и ни под каким предлогом не хочет говорить о своих проблемах. Для первого правильно общение, для второго - молчание.

Но в любом случае, имеет смысл не терять человеческое достоинство даже в самых трудных жизненных ситуациях. Если мы позволили себе упасть духом и показать свои слабости, мы можем потерять уважение человека, который наблюдал нас в эти минуты или часы. И проблемная ситуация уже давно прошла, а восстановить уважение к себе не удастся.

Кроме того, человек привыкает ко всему, в том числе, и в слабости. Имея опыт силы, ему легче остаться сильным и сохранить свое человеческое достоинство. Имея опыт слабости, перейти к сильной позиции трудно, а подчас и невозможно.

Проблема, которую невозможно ни решить, ни пережить, воспринимается русским человеком как крест. Наверное, он генетически помнит библейскую историю о том, как нес свой крест Христос - на свои мучения и свою казнь. Наверное, в нашем сознании живет часть сознания христианства, - несмотря на десятилетия атеистического мировоззрения. Наконец, может быть и так, что принятие проблемной ситуации как креста действительно помогает обрести и сохранить свое человеческое достоинство - самое ценное, что остается у человека при всех его потерях и утратах.

## ГЛАВА 11. СТРЕСС ОДНООБРАЗИЯ И МОНОТОНИИ

*«Русский человек вообще с трудом переносит стабильную жизнь, называя ее обидным словом «застой». Он готов собственными руками творить свои несчастья, только чтобы каждый день был интересным и увлекательным».*

Евгения Варламова, психолог-консультант

### СЛИШКОМ ХОРОШО - ЭТО ПЛОХО

«В человеке много разного намешано» - эта простая формула точно отражает существо природы человека. Да, он стремится к спокойствию и устойчивости, но приобретая стабильность, начинает скучать и часто совершает поступки, разрушающие его привычную, обкатанную жизнь.

Так, распространены случаи, когда мужчина уходит от спокойной, уравновешенной и заботливой женщины к другой - взбалмошной, истеричной и конфликтной. И совершает он этот неравноценный «обмен» потому, что бессознательно нуждается в эмоциональных «встрясках», которые ему устраивает другая женщина. Свои действия он объясняет так: «Без ее скандалов было бы скучно».

Действительно, если бы мы ели только сладкую пищу, она бы нам надоела через один-два дня. Мы едим разную еду - соленую, горькую и острую. И только такое «разновкусие» нас привлекает.

В излишне ровных и стабильных условиях у человека появляется ощущение остановки нудного однообразия и повторения: «Каждый день -одно и то же». Жизнь превращается в монотонный конвейер - одни и те же действия и слова, одна и та же небольшая скорость движения. Можно заснуть от убаюкивающего однообразия или, наоборот, «взорваться» от надоевшей одинаковости. Но в том и другом случаях возникает внутренняя неудовлетворенность и желание новизны, как в душной комнате хочется свежего воздуха, пусть и с ветерком.

Потребность в новизне, так же как потребность в стабильности - важные качества человеческой природы. Стремление к новой жизни следует в себе не останавливать, а переводить в конструктивное русло.

Во-первых, при возникновении неудовлетворенности своей вполне благополучной жизнью необходимо осознавать, что происходит, а не кидаться «в омут головой». Важно понять самого себя: неудовлетворенность возникла потому, что приходится «жить не своей жизнью» или по причине «хочется чего-то остренького»?

Если «работает» вторая причина, следует отдавать себе отчет в том, что если человек пошел по новому пути (сменил работу или семью), «эффект новизны», связанный с активизацией жизненных сил и привлекательностью нового и неизведанного, быстро пройдет и останется «пепел после пожара». В этом случае человек рискует тем, что им было создано в предыдущие годы: он потерял что-то важное, погнавшись за новым, и ему захочется к этому важному, пусть и старому, вернуться. Если возврат возможен, жизнь налаживается. Если возврат невозможен - в жизни



возникает пустота: новое уже надоело, а старое вернуть нельзя.

Потребность в новизне необходимо реализовывать «цивилизованным путем», воздвигая новое без разрушения старого или «с водой не выплескивая ребенка». Необходимо стремиться психологически и материально улучшать свою жизнь, а не разрушать то, что построено в предыдущие годы. Поэтому если новизна связана с полным разрушением старого, следует подумать, нужно ли это новое?

Следует стремиться к разнообразию в рамках привычных условий, особенно в семейной жизни: чаще «выходить в свет», а не замыкаться в четырех стенах собственной квартиры, дарить друг другу цветы и подарки, говорить приятные слова. Как говорят: «Хорошее не надоедает, ибо оно -бесконечно».

### **ДОМАШНЯЯ МОНОТОНΙΑ**

*«Она давно не давала покоя американцам, но была спрятана настолько глубоко, что о ней даже не говорили. Она давала о себе знать каким-то странным ощущением беспокойства и неудовлетворенности, чувством тоски, от которого в середине двадцатого века страдали женщины в США. И каждая боролась с этим в одиночку. Но чем бы она ни была занята - стелила ли постели, ставила перед детьми сэндвичи, отвозила на машине сына или дочку в клуб скаутов, лежала по ночам рядом с мужем, — она страшилась спросить даже себя: «И это все?»»*

Бетти Фридан, психолог, мать троих детей

В некоторых российских семьях вместе с материальным благополучием в дом постучалась

проблема, еще у нас неизвестная. Муж начал хорошо зарабатывать и жена, наконец, получила возможность заняться истинно женскими делами - детьми и домом. Все вроде бы хорошо.

Но в последние годы участились визиты к психологам неработающих женщин из обеспеченных семей. Они жалуются на сниженное настроение, депрессию, скуку и какой-то непривычный внутренний разлад: «Утром ничего не хочется делать, даже вставать с постели не хочется».

На Западе феномен «домашней монотонии», связанной с ней депрессии у неработающих женщин, наблюдается давно, с 50-60-х годов. Зарубежные специалисты пришли к выводу, что в любом случае женщина должна иметь условия для самореализации и самоутверждения. Человек, мужчина и женщина, должен чувствовать собственную значимость не только дома, но и вне близких людей, за пределами своего дома.

Замечено также, что умеренно работающая женщина, несмотря на то, что у нее сравнительно меньше времени, нежели у неработающей, дом ведет лучше и с детьми общается более содержательно. Работающая женщина дольше неработающей сохраняет активность, подтянутость и привлекательность, имеет хороший жизненный тонус, не опускается и не становится равнодушной.

В результате был сделан вывод о том, что в жизни нужна «золотая середина». Если женщина слишком много работает и «забрасывает» семью, дом и детей, с годами она перестает чувствовать себя женщиной и становится несчастной. И наоборот, если женщина ограничивает свою жизнь

только домом и семьей, она не чувствует собственной значимости и становится равнодушно-пассивной. Лучшая форма организации жизни для женщины состоит в любви и заботе о своих близких, но без отказа от работы и собственных честолюбивых планов и амбиций. Без ущерба для семьи она должна трудиться, посвящая работе примерно половину своего жизненного времени. Стремясь к успеху на работе (пусть успеху на определенном, не самом высшем уровне), женщина может быть нужной и любимой дома, в собственной семье.

### Кто Вы - НОВАТОР или СТРОИТЕЛЬ?

Существуют два разных психологических типа человека и, соответственно, два различных подхода к ровной, стабильной жизни и нововведениям, изменениям, кризисам.

Человек, имеющий направленность ко всему новому, борьбе и жизненной сверхактивности, начинает скучать и томиться, если жизнь движется по «проложенным рельсам». Бессознательно он активизирует ситуацию, провоцирует конфликты, «накачивает» себя и окружающих - все для того, чтобы в условиях напряженности и стресса почувствовать себя «как рыба в воде».

Такой человек часто сам создает для себя преграды с тем, чтобы ощутить удовлетворение после их преодоления. Его жизнь - это бег с препятствиями, которые он сам для себя воздвигает. Он хорошо живет и действует именно в проблемной ситуации. В стрессовых условиях у него обостря-

ются мысли и чувства, возникает жизненный азарт и горение.

Он боится остановки, на которой становится «слишком скучно», а он сам проявляет себя неуспешно и неэффективно. Для «поднятия тонуса» он начинает что-то накручивать, усиливать, обострять или «уходит на дно», становясь безразличным и пассивным.

Именно такие люди бросаются на помощь друзьям и знакомым, если у тех возникают неприятности. Причем, такие люди стремятся помочь также и там, где их не просят и даже отказываются от помощи. Они как бы «подпиты-ваются» от энергии несчастья или борьбы.

Другой психологический тип - это человек, эффективно работающий в стабильных и прогнозируемых условиях. В определенном смысле, это - умеренный консерватор. Он стремится к устойчивым семейным отношениям, проявляет активность и деятельность в спокойной обстановке, избегает напряженности и конфликтов.

Для такого человека стресс, кризис или глобальные изменения при разрушении старого - это потеря «почвы под ногами». Он уважает авторитеты и стремится к «старым и вечным ценностям».

Вы определили, к какому психологическому типу Вы могли бы отнести самого себя?

Если Вы - новатор, Вы будете уставать и страдать от однообразия и монотонии, всегда и везде искать новое, пусть даже и с риском потери чего-то старого и важного. Вы получаете жизненную энергию от препятствий и поэтому довольно часто Вы сами создаете для себя проблемы.

Чтобы получать удовольствие от борьбы и сверхактивности, не теряя важных человеческих связей и наработанного полезного старого, следует научиться переключать свою энергию на другие виды деятельности - спорт, активный отдых, творчество.

Если Вы - строитель, стресс монотонии Вам не грозит, наоборот, стабильная и размеренная жизнь - это-Ваша форма существования. Стоит только стремиться к тому, чтобы украшать свою спокойную и устроенную жизнь приятными событиями, имеющими эффект новизны - туристическими поездками, выходами в гости или театр, новыми покупками, ремонтом квартиры или дачи и проч. Словом, не останавливаться в жизни, ставя перед собой все новые и новые цели и стремясь к их достижению.

## ГЛАВА 12. СТРОИТЕЛЬСТВО СЕБЯ И СВОЕЙ ЖИЗНИ

*«...вначале почувствовать себя счастливым, а потом уже посмотреть, какая жизнь такому счастливому человеку, как Вы, нужна».*

Евгения Варламова, психолог

*«Бояться нельзя, потому что страх притягивает к себе опасность. Если ты чего-то боишься, это с тобой обязательно случится. Думай о хорошем. Дурные мысли и существуют для того, чтобы их отгонять».*

Наталья Андрейченко, актриса

### ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ

Известное изречение «Вначале было слово» можно перефразировать так: «Вначале был внутренний настрой, затем - слово, а потом - действие» .

В этом нет ничего таинственного, но факт остается фактом: в самом начале у человека возникает «психологический проект» самого себя и своей жизни. Еще в детские годы один представляет себя героем и мечтает о славе, другой - умным человеком в очках с докторской степенью и профессорским званием, третий - «крутым» бизнесменом рядом с иномаркой и собственным кот-

теджем, четвертый - ... увы, четвертый может себя никем не представлять, пятый - свыкся с бедным существованием семьи, в которой он родился, и себя самого видит в будущем в маленькой квартирке в «хрущобе», тестой - в детстве видел, как мать плачет и прокликает свою жизнь и не совсем осознанно, но себя самого представляет таким же несчастливым.

Психологический проект самого себя и своей жизни возникает в детстве и подростковом возрасте, когда большинство из нас еще никак серьезно и ярко себя не проявили. Мы не знаем своих реальных сил, окружающие тоже не знают о наших возможностях. Но проект в нашем сознании уже есть!

Такой психологический проект может быть осознанным или не осознаваться человеком. В первом случае это может быть стремление к преодолению условий жизни, в которых он появился на свет: «Не могу и не хочу жить так, как живут мои родители! Я буду жить по-другому!». Осознанный проект самого себя и своей жизни часто возникает и под влиянием матери: «Ты у меня -самый умный и самый красивый!». После таких каждодневных слов матери ребенок свято верит, что он - самый умный и самый красивый.

Во втором случае, когда психологический проект существует, но не осознается человеком, это могут быть эмоциональные «файлы», записанные в «компьютер подсознательного» в детстве, когда ребенок остро переживал те или иные эмоциональные состояния. В сознании могут быть «записаны» оптимистические файлы («У меня все получится! Нужно только сильно захотеть и много трудиться!») или файлы подавленных, угне-

тенных эмоциональных состояний («Ничего не получится, сколько ни старайся»).

Имея внутри своего сознания психологический проект самого себя и своей жизни в виде внутреннего фонового настроения, человек избирательно воспринимает себя и свою жизнь. Один видит только хорошее, другой - только плохое. У одного есть реальное восприятие жизни, но с доминантой на хорошем, а у другого реальное восприятие жизни акцентировано все же на плохом.

Воспринимая избирательно себя и свою жизнь, человек строит свои отношения с окружающими определенным образом. Один утверждает себя как достойного человека, не терпит пренебрежительного к себе отношения, а другой - все время юлит, подстраивается, комплексует. В результате - к одному относятся с уважением, а другого часто унижают.

Получая от окружающих людей подтверждения своих психологических проектов, один планирует конкретные действия с целью достижения поставленной высокой цели, а другой - ничего не делает, потому что внутренне не верит в успешность своих действий.

Вкладывая свою активность в построение себя и своей жизни, один усердно учится и также усердно трудится, а другой - праздно шатается по улицам и торчит в подъездах.

Один совершает поступки на достижение, а другой - не совершает никаких поступков.

И так далее...

Через какое-то время один живет благополучно и так, как он хотел еще в детстве и юности. Другой тоже живет так же, как он был настроен жить в детстве и юности.



Все! Психологический проект себя и своей жизни, который человек имел в начале жизненного пути, стал реальностью!

### ГЛАВНОЕ - ЦЕЛЬ!

*«Жить стоит так, чтобы предъявлять безмерные требования к жизни; все или ничего; ждать неожиданного, пусть сейчас этого нет и долго не будет. Но жизнь отдаст нам это, ибо она прекрасна!».*

Александр Блок, поэт

*«Человек, поставивший перед собой крупную цель, отличается от всех остальных тем, что он отсекает от себя частные, не главные соблазны, и пресекает в самом себе посторонние помыслы».*

Николай Бурденко, академик

*«Для удачи в любом деле необходимо направить свою волю лишь к одной цели, сосредоточить ее на одном-единственном направлении. Только тогда, когда человек не знает колебаний и не разбрасывается, его воля способна творить чудеса!»*

Стефан Цвейг, писатель

В таком психологическом проектировании главным является то, какие цели перед собой мы ставим. Если это мелкие цели каждодневного унылого существования, - мы так и будем жить. Побегать по рынкам, купить картошку на 10 копеек дешевле - это цель бытового плана. Такие цели нужны и обязательны, но они - не единственные.

Главные цели - это цели построения себя и своей жизни, цели, составляющие содержание жизненного плана человека.

Все остальное - лишь «приложение» к главным жизненным целям.

Жизненный план должен содержать:

- Основную, генеральную цель жизни, выраженную в духовной ценности («Делать людям добро», «Реализовать свой талант» и др.);

- Осознание способа достижения («Через преодоление», «Только чистыми руками», «При помощи интенсивного труда» и т.д.);

- Трезвую оценку своих внутренних ресурсов (Что я могу сейчас) и средства развития самого себя для увеличения собственного потенциала («Что я смогу в будущем»);

- Устойчивую веру в то, что рано или поздно поставленная цель будет достигнута;

- Понимание необходимости отказа от соблазнов, не приводящих к цели и концентрация своей активности в одном направлении;

- Развитие в себе умений привлекать единомышленников - тех, кто также стремится к достижению этой цели.

### САМОВНУШЕНИЕ

*«Имей веру хоть с горчичное зерно —  
гора упадет».*

Изречение

Задумывались ли Вы, почему так часто говорят о необходимости веры? Почему в религиозной и классической литературе, дневниках и интервью людей, ярко проявивших себя и достигнувших известности и славы, постоянно утверждается мысль о ведущем значении надежды для человека?

Только потому, что человек, имеющий сильную веру и непоколебимую надежду, задействует механизм самовнушения - самый мощный психологический механизм нашей души и нашего сознания.

Имея веру в самого себя, человек может достичь всего, чего захочет:

- Только сам человек может помочь себе в трудную минуту.

- Только сам человек может преодолеть собственные слабости и страхи.

- Только сам человек лучше всех окружающих людей знает самого себя.

И если все же есть сомнения, человек должен внушить самому себе: «Все получится!»

### ИНТУИЦИЯ В СТРОИТЕЛЬСТВЕ ЖИЗНИ

*«Еще никто не знает меня, еще ничего не написано, но откуда это - «Я! Я! Я!»*

Юрий Трифонов, писатель (из дневников)

*«Я рано понял, что со своими сложными внешними данными могу позволить себе многое из того, чего ни один красавец себе не позволит. На сцене ведь ваз/сна не красота, а заразительность... Так что своей внешностью я у ста красавцев выиграю».*

Константин Райкин, актер, режиссер

Надо верить своей интуиции. Перефразируя известный принцип «Покупатель всегда прав», можно сказать так: «Человек всегда прав». Разумеется, прав тот человек, который имеет гуманную направленность и «чистые» руки.

Думается, что в момент рождения человек приобретает не только право на жизнь, но и право на целостное внутренне самоощущение самого себя. Это внутреннее «Я» или, как часто говорят: «Образ-Я».

В момент личностного созревания человеку открывается его «Я» как жизненное назначение, понимание своего места в жизни. Это может произойти как озарение - спонтанно, «за одну минуту». А может подготавливаться годами, в результате разных событий, смысл которых человек понимает потом, когда что-то важное произошло, свершилось.

Но различия между людьми состоят не только во внешних данных и особенностях характера.

Основное различие между людьми заключается в том, что один верит своей интуиции, своему «Образу-Я», а другой - не верит. Один помнит свое «озарение», а другой забывает. Наконец, один начинает строительство себя и своей жизни в соответствии со своим «Образом-Я», а другой -отказывается от самого себя, совершая предательство себя.

Нам не известны люди, отказавшиеся от самих себя. А вот те, кто поверил своей интуиции, мы знаем очень хорошо. Например, русский гений М. Ломоносов, честолюбиво стремящийся из сибирской деревни в столицу. Откуда у деревенского мальчишки такие устремления? Поразмышляйте над этим.

Упражнение «Мое предназначение». А сейчас попробуйте вспомнить, какие внутренние впечатления о самом себе Вы имели в подростковые годы, в период ранней юности? А может быть, еще

раньше, когда учились в младших классах? А может, раньше, еще до школы?

Возьмите чистый лист бумаги и опишите как можно более подробно, кем и каким Вы внутренне ощущали самого себя? В каких жизненных обстоятельствах Вы представляли себя? Какие события Вы предчувствовали в своей жизни?

В каком моменте своей жизни Вы получили серьезное подтверждение своего «Образа-Я»? Когда Вы смогли сказать себе: «Я был прав, что выбрал этот путь»,

В каком моменте своей жизни, возможно, подчиняясь обстоятельствам или сильной воле другого человека, Вы «забыли» свой «Образ-Я»? Отошли от него и стали жить по-другому?

А если это так, подумайте сейчас над тем, есть ли у Вас сейчас возможность вернуться «к самому себе»? Заняться, пусть в виде увлечения в свободное от работы время, тем, в чем состоит Ваше предназначение?

Упражнение «Мой идеальный образ». Сядьте поудобнее, прикройте глаза и представьте, что Вы находитесь в самом уютном месте своего дома. В том месте, в котором Вы обычно отдыхаете, восстанавливаетесь. Например, Вы сидите в глубоком кресле перед телевизором.

Представьте также, что отдыхая в самом уютном месте своего дома, Вы предчувствуете, что Вам предстоит встреча с очень значимым для Вас человеком. Внутренне Вы готовитесь к этой встрече, даже немного волнуетесь.

Вы встаете и выходите на улицу. Яркий солнечный день. Невдалеке навстречу Вам бежит ребенок лет 8-9-ти. Присмотритесь повнимательнее: этот ребенок - Вы сами, каким Вы были в этом

возрасте. Мальчик или девочка, в зависимости от Вашей половой принадлежности, подошел к Вам поближе. Теперь Вы видите лицо ребенка и чувствуете его внутреннее настроение.

Интересно, что при всей схожести с Вами, этот ребенок - лучше Вас, он - Ваш совершенный, идеальный образ, он - такой, каким его задумала Природа. Почувствуйте:

- Какой он?
- В чем он - лучше Вас?
- Какие черты есть в нем, какие присутствуют и у Вас, только Вы их не проявляете?
- Что мешает Вам проявлять Ваши совершенные, идеальные черты?
- Можно ли все, что мешает Вам, устранить с Вашей жизненной дороги?
- Что можно устранить и что - нельзя? И почему?

### **КАК НАУЧИТЬСЯ ПОНИМАТЬ СВОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ?**

*«Мы идем искать священные знаки. Идем осмотрительно и молчаливо. ... Становится темно. Трудно путь усмотреть. Непонятны места. Где могут они быть - священные знаки? Сегодня мы их, пожалуй, уже не найдем. Но завтра будет светло. Я знаю - мы их увидим».*

Николай Рерих, художник, философ

Чтобы научиться понимать свое предназначение, нужно уметь вовремя воспринимать символические «подсказки», которые были, есть и будут у каждого из нас в жизни. Эти «священные знаки» рассыпаны осколками в событиях, которые с нами происходят, в словах людей, которые

на мгновение видят наше истинное, сущностное начало, в радостных совпадениях наших счастливых дней или, наоборот, странных противоречиях, которые мы вынуждены преодолевать.

«Наталья Васильевна, у меня все хорошо. В один день произошли очень важные события в моей жизни: у нас с мужем родилась дочка и в тот же день муж вышел на работу, получив серьезное повышение в должности. А на следующий день у меня был День рождения!» (Звонок молодой женщины)

«Живи, как танцуешь!» (совет мужчины молодой девушке, которая была очень стеснительной и зажатой и только в танце обретала внутреннюю свободу)

«Я сказал себе: если правильно то, что я думаю, ребенок моих соседей, который уже давно плачет, сразу же успокоится, когда я возьму его на руки. И действительно, ребенок успокоился, как только оказался в моих руках. Я понял, что двигаюсь в правильном направлении» (размышления Порфирия Иванова, автора оригинальной системы оздоровления).

«И только сейчас я поняла, что вся моя предыдущая жизнь была только приготовлением к Встрече с любимым человеком» (из рассказа 40-летней женщины)

Какие примеры подобного типа из собственной жизни Вы могли бы привести?

А теперь предлагаю Вам психотехнические упражнения, помогающие правильно понять и почувствовать те моменты в своей жизни, в которых были зашифрованы «подсказки».

**Упражнение «Размышление о жизни».** Подумайте о том, какие символы в форме событий, фактов или мнений людей на протяжении Вашей жизни указывали на то, как Вам поступить и какое решение принять. Подумайте о том, какие значения и смыслы несли в себе эти события и факты? Прислушались ли Вы к этим «подсказкам»? Или прошли мимо? Что происходило, когда Вы действовали по «подсказкам»? Что случилось, когда по тем или иным причинам Вы пренебрегали жизненными символами и принимали решение, входя в противоречие с ними?

Упражнение «Мудрец». Сядьте удобнее, закройте глаза. Представьте, что летним солнечным днем Вы идете по лесной тропинке. Слушаете пение птиц и наслаждаетесь лесными запахами. Выходите на лесную поляну, на которой стоит мощный дуб, а внизу, около его корней сидит старый человек со спокойным и мудрым лицом. Подойдите к нему ближе и внимательно посмотрите ему в глаза. В тот момент, когда образ мудреца станет для Вас наиболее отчетливым и реальным, задайте ему вопрос, касающийся Вашей Судьбы. Постарайтесь услышать ответ мудреца.



## ВОЛЯ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ

*«Я могу сказать одно. Не смиряйтесь, до самого края не смиряйтесь! До последнего момента не сдавайтесь, боритесь, воюйте... Мои победы только на том и держались. Характер - это и есть Судьба».*

Майя Плисецкая, балерина

*«И эта гримерная, эти пробы лишний раз укрепили меня в мысли, что если хочешь заниматься своей профессией, то должен развивать не столько профессиональную технику, сколько свою внутреннюю силу. Нужно, просто необходимо быть сильным, таким все сметающим ураганом...»*

Клаудиа Кардинале, актриса

Одаренность человека проявляется в двух формах: в наличии ярких специальных способностей и развитой воле, при помощи которой он преодолевает препятствия на своем жизненном пути, а также способен преодолеть свои собственные слабости и несовершенства. Довольно часто мы можем наблюдать, что способный от природы ребенок ленится, разболтан, плохо учится. И если в начальных классах он производил впечатление «вундеркинда», то при окончании школы он уже - посредственность, И наоборот, трудолюбивые и упорные дети, которые в первом классе «звезд с неба не хватали», к концу школьного обучения выходят с прекрасными дипломами.

Можно сказать так: воля и целеустремленность - это главные условия успеха в жизни. Способности развиваются в процессе деятельности. Более того, человек ярко и незаурядно про-

являет себя как раз на преодолении — обстоятельств, самого себя.

Посмотрите: любая яркая фигура - пусть это будет успешный бизнесмен, менеджер, поэт, художник, артист и проч., - это человек, имеющий, прежде всего, сильный и волевой характер.

Строительство своей жизни по принципу психологического проектирования осуществляют именно сильные и волевые люди.

#### НАСТРОЕНИЕ И «НАСТРОЙКА»

*«Заведите себе привычку каждый вечер подводить итоги дня. Анализируйте все негативные мысли, посетившие вас и день, комедий раз отмечая предмет этих мыслей, будь то неприятности на работе, в семье или еще где-нибудь. Раз в неделю или месяц просматривайте ваши записи. Поверьте, время все расставит по местам: вскоре вам станет ясно, какие проблемы действительно имеют под собой почву, а какие являются надуманными».*

Николай Чук, журналист

Мы часто относимся к своему настроению как к чему-то, от нас независящему. «Что-то у меня сегодня настроение неважное», - говорим мы. Или, наоборот, радуемся, что «сегодня - хорошее настроение».

Мы удивляемся, что наше настроение часто не зависит от внешних событий. Вроде все нормально, ничего особенного не произошло, а настроение - плохое. И наоборот: сложности и неудачи в жизни только усиливают нашу энергию и мы чувствуем прилив жизненных сил.

Общая закономерность: после того, как настроение проявилось как плохое или хорошее, мы

объясняем себе и окружающим, почему это произошло. «Да, все нормально, только настроение неважное. Наверное, устал». И по-другому: «Какие-то все проблемы и проблемы. Меня все жалеют, а я борюсь и радуюсь каждой своей победе».

А если действовать не «потом», а «перед»? Если представить себе, что настроение - это не что-то не зависящее от нас, а мы сами и настроением можно управлять? Но эффективное управление настроением можно осуществить тогда, когда действовать заранее, упреждая и профилактически «очищая» себя от «ржавчины» негативных эмоций и переживаний.

### **СПОСОБЫ ВНУТРЕННЕЙ «НАСТРОЙКИ»**

- Представьте, что Вы - тонкий, чутко улавливающий все внешние воздействия, «психологический радиоприемник». Каждое утро Вам необходимо «поворачивать» ручку» такого «радиоприемника» с тем, чтобы «настроить его на нужную Вам волну». Такая настройка заключается в том, что сразу же после сна, пока Вы еще не встали и чувствуете приятную дремоту, выбрать для себя «формулу настройки» и проговаривать ее. Например, Вы говорите себе (про себя и с закрытыми глазами): «Я сегодня в хорошем настроении. Все будет хорошо». Эту формулу нужно проговорить раза три-четыре, с чувством, вникая в каждое слово.

- Внутренняя «настройка» будет эффективной, если утром Вы вспомните, какие приятные дела Вас ждут: улыбка и «доброе утро» любимого человека, утренний кофе и т.п.

- Обращайте по утрам свое внимание на свежесть утреннего воздуха, солнце, если оно светит и дождик, если он моросит. Каждое проявление природы встречайте с удовольствием и радостью.

- Один из путей такой внутренней «настройки» - исследование самого себя. Каждый вечер необходимо записывать свои негативные и позитивные переживания. Примерно через две-три недели провести анализ, выделяя события, которые принесли Вам огорчения или принесли радость. Подумайте, что Вас огорчает и в чем причина таких огорчений. Вполне возможно, что некоторые из этих событий (если не все) можно исключить из своей жизни.

### **КАК БУДЕШЬ ДУМАТЬ - ТАК БУДЕШЬ ЖИТЬ**

*«Наши мысли имеют свойство материализовываться. Если ты долго и напряженно о чем-то думаешь, то это обязательно произойдет».*

Юрий Орлов, врач-психотерапевт

*«Почему многие люди живут так плохо? Почему их бесконечно преследуют неприятности, проблемы, болезни? Потому что люди сознательно или бессознательно вступают в конфликт с окружающим миром, забывая, что не они создали этот мир и не им судить, правильно или неправильно он устроен».*

Александр Свияш, психолог

Всех людей можно разделить на две большие группы - тех, кто имеет негативное мышление и тех, кто имеет позитивное мышление.

**Люди с негативным мышлением считают:**

- Что окружающий мир устроен неправильно;

- Что люди имеют больше недостатков, чем достоинств;
- Что в будущем обязательно произойдет что-то плохое;
- Что человек, который молчит и смотри на нас, думает про нас что-то плохое;
- Что любви нет, а есть только зависимость и расчет;
- Что не нужно к чему-то стремиться, потому что все равно ничего не получится.

Такие люди живут по законам негативного мышления, т.е. они отрицательно относятся к людям и окружающему миру, планируют неприятные события, предполагают плохие мысли в окружающих. Соответственно, все это они и получают в ответ.

Замечали ли Вы, что когда Вы хмуритесь и с недоверием смотрите в глаза собеседнику, через какое-то время он тоже начинает хмуриться и испытывать недоверие к Вам? Внешний мир и окружающие люди зеркальным образом отражают нас самих. То, что мы чувствуем и думаем - то и получаем в ответ, как в фильме А. Тарковского «Солярис», в котором материализовывались переживания людей, живущих на космической станции. Каждый получал извне, от «мыслящего океана» то, что было внутри его души. И нужно было только принять эти переживания, согласиться с ними и самим собой...

**Люди, имеющие позитивное мышление, считают:**

- Что окружающий мир устроен по законам гармонии;

- Что в людях больше достоинств, чем недостатков;
- Что в будущем обязательно произойдет что-то хорошее;
- Что человек, который смотрит на нас, может либо думать о нас хорошо, либо вообще думать не о нас, а о своих делах;
- Что любовь реальна;
- Что если будешь стремиться к чему-то и много работать, обязательно этого добьешься.

И если мы сами позитивно относимся к миру и другим людям, в ответ мы получаем те же положительные события и отношения. Это - закон человеческой жизни.

### «НАДЕТЬ» УЛЫБКУ - СТАТЬ РАДОСТНЫМ

*«Когда я летела в Англию, стюардесса в самолете всем улыбалась. Я заметила, что люди, к которым она обращалась, тоже начинали улыбаться. Полет показался приятным, несмотря на то, что я боюсь летать».*

Из рассказа клиентки на консультации

Предположим, у Вас сегодня - не очень хорошее настроение. Утром Вы чувствуете себя разбитым и уставшим. Что делать? Попробуйте улыбнуться. В первые минуты Ваша улыбка будет внешней, как бы «надетой» на лицо. Но через какое-то время Вы почувствуете, что улыбка постепенно как бы «врастает» во внутреннее содержание Вашей души и становится основой хорошего настроения.

Чтобы эффективно управлять своим настроением, следует помнить такие **правила**:

- Сначала нужно выбрать для себя образ или роль, которые Вы будете проигрывать в общении и взаимодействии с людьми.

- Например, Ваш образ может содержать такие характеристики: Я - уравновешенный человек, с чувством юмора. Я часто улыбаюсь, когда общаюсь с людьми.

- Начинайте играть этот образ, как актер играет роль на сцене, пока еще не чувствуя внутри себя уравновешенность и способность относиться ко всему с чувством юмора.

- Сначала Вы будете играть свою роль немного искусственно, но потом Вы привыкнете к ней и она станет Вашей «второй натурой».

- Настанет день, когда роль «врастет» в Ваше духовное естество и Вы станете тем, кем хотели быть, придумывая себе образ.

## ВНЕШНЯЯ И ВНУТРЕННЯЯ ЖИЗНЬ

*«...почти каждый человек сочиняет свой образ, «поэму жизни», стремясь если не изменить, то хотя бы осмыслить происходящее... Человек в течение всей жизни сочиняет себя...»*

Марк Розин, психолог

Мы говорим о том, что способности нужно упражнять, и как можно чаще. Тренируя свои способности во внешней практической деятельности, мы развиваем самих себя.

Но существует и обратный путь, по которому мы можем развивать свои способности. Сначала следует понять и почувствовать самого себя, а потом приложить усилия, чтобы это внутреннее понимание себя стало понятным окружающим. Сле-

довательно, внутреннее содержание нашей духовной жизни мы можем перевести во внешнюю «форму» - поведение и общение.

Понимание себя состоит в том, что мы ставим перед собой определенную **цель**, формируем у себя определенное **настроение** и создаем свой **образ-роль**. А затем выбираем внешние средства и действия, при помощи которых осуществляем **цель**, проявляем свое **настроение** и проигрываем **роль**. И то, что вначале было внутренним содержанием наших размышлений и фантазий, становится явным, внешним проявлением нашего «Я» в поведении и общении.

Мы сами - сценаристы и режиссеры своей жизни! Мы сами - актеры в собственном «жизненном театре». Мы ставим спектакли и проигрываем их, приглашая наших близких в «актерскую труппу», а наших друзей и знакомых - в «зрительский зал».

Конечно, мы все - разные «режиссеры» собственных жизненных «спектаклей». Одни - активно переделывают жизнь «под себя». Можно сказать, что они строят собственные «жизненные» декорации на своей «сцене». Другие приходят на «сцену», на которой уже кем-то выстроены «жизненные декорации» и придумывают свой «жизненный спектакль» в существующих «декорациях», стараясь приспособиться к ним. А третьи - играют в «чужом спектакле», на «подыг-рыше». Четвертые - задействованы только в эпизодах...



## ПОНЯТЬ СЕБЯ

*«Существует множество сил, влияющих на человеческую судьбу: родительское программирование, поддерживаемое внутренним «голосом», который древние звали «демоном»; конструктивное родительское программирование, подталкиваемое течением жизни, с давних времен именуемое «природой»; внешние силы, все еще называемые судьбой; свободные устремления, которым древние не дали человеческого имени, поскольку они были привилегией богов и королей. Продуктом действия этих сил и оказываются различные типы жизненного пути, которые могут смешиваться и вести к одному или другому типу судьбы: сценарному, не-сценарному, насильственному или независимому».*

Эрик Берн, американский психотерапевт

Полезно понять себя с точки зрения того, создаем ли мы собственный «жизненный спектакль», утверждая свои «роли», или играем в чужом «спектакле», подчиняясь ролевым воздействиям других людей? И первый, и второй жизненные пути - вполне реальны, могут быть успешны по-своему, главное - понять, что реально мы делаем в своей жизни.

Если мы сценируем и режиссируем собственные «жизненные спектакли», мы в большей степени подвергаем себя жизненному стрессу, больше страдаем и, - заметьте! - больше радуемся. Если же мы «играем» в спектаклях других людей, мы проживаем спокойную жизнь, в которой меньше страданий и меньше стресса. Но - заметьте также! - во втором случае мы меньше проявляем самих себя и больше способствуем проявлению и реализации других людей.

Для того, чтобы понять, как Вы живете, — независимо и самостоятельно или на «подыгрыше», — оцените, к какому психологической типу Вы можете отнести самих себя.

**Инструкция.** Вам будет предложено 44 утверждения, касающихся различных сторон Вашей жизни и работы. Оцените степень своего согласия или несогласия с приведенными утверждениями по 6-балльной шкале:

**полное несогласие - 3 - 2 - 1 1 2 3 полное согласие**

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.

2. Большинство разводов происходит от того, что люди не захотели приспособиться друг к другу.

3. Болезнь - дело случая; если суждено заболеть, то ничего не поделаешь.

4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.

5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.

6. Бесплезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатию других людей.

7. Внешние обстоятельства - родители и благосостояние, — влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.

8. Часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.

9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда полностью контролирует-

*ет действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.*

*10. Мои школьные оценки больше зависели от случайных обстоятельств (например, от настроения учителя), чем от моих собственных усилий.*

*11. Когда я строю планы, то верю, что смогу их осуществить.*

*12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.*

*13. Думаю, что правильный образ жизни может помочь здоровью больше, чем врачи и лекарства.*

*14. Если люди не подходят друг к другу, то как бы они ни старались, наладить семейную жизнь они не смогут.*

*15. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.*

*16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.*

*17. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.*

*18. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от обстоятельств.*

*19. Мои оценки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности.*

*20. В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, нежели за противоположной стороной.*

*21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.*

*22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать.*

23. Думаю, что образ жизни человека ни в какой-мере не является причиной его болезней.
24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.
25. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.
26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.
27. Если я очень захочу, то могу расположить к себе любого человека.
28. На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей часто оказываются бесполезными.
29. То, что со мной случается, - дело моих рук.
30. Трудно бывает -понять, почему руководители поступают именно так, а не иначе.
31. Человек, который не смог добиться успеха в жизни, скорее всего не проявил достаточно усилий.
32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи всего, чего захочу.
33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще виноваты другие люди, нежели я.
34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно его одевать.
35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы разрешатся сами собой.
36. Успех является результатом упорной работы и не зависит от случая или везения.

37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого-либо, зависит счастье моей семьи.

38. Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.

39. Я всегда предпочитаю принять решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или судьбу.

40. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.

41. В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.

42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.

43. Многие мои успехи были возможны благодаря помощи других людей.

44. Большинство неудач в моей жизни произошло от неумения, незнания или лени.

Подсчитайте свои результаты. Первый показатель получается при сложении Ваших ответов по следующим вопросам (суммируйте количество баллов с тем знаком, который Вы поставили): 2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 34, 36, 37, 39, 42, 44. Второй показатель получается при сложении Ваших ответов по вопросам (при суммировании ваших оценок меняйте знак на противоположный): 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43. Сложите первый и второй показатели.

Полученный Вами балл переведите в стены, используя таблицу:

Баллы	Стены
От -132 до -13 .....	1
От -12 до -2 .....	2
От -1 до + 10 .....	3
От 11 до 22.....	4
• От 23 до 33.....	5
От 34 до 45.....	6
От 46 до 57.....	7
От 58 до 69.....	8
От 70 до 80.....	9
От 81 до 132.....	10

Если в результате таких вычислений у Вас получился показатель, **близкий к 5,5 стенам**, то скорее всего, Вы - человек со средними психологическими показателями. Это означает, что в некоторых ситуациях Вы стремитесь стать «режиссером» своей жизни, а в некоторых - играете заданную «роль» в «чужом спектакле».

Если Вы получили показатель **выше 5,5 стеноз**, то чаще всего Вы сами «пишете сценарий», «режиссируете» свой человеческий «спектакль» и стремитесь играть в нем «главную роль».

Соответственно, если Ваш показатель **ниже 5,5 стенов**, то нередко Вы живете на «подыг-рыше». На «жизненной сцене» разыгрывается «спектакль», в котором Вам отведена определенная «роль». Наверное, в юности Вы сопротивлялись этому, но со временем смирились и стали послушными. Возможно также и то, что в детстве и юности, наоборот, Вы были пассивным человеком, но со временем стали развивать свою активность и все чаще и чаще беретесь за «постановку» своих собственных «спектаклей».

## ГЛАВА 13. ЛЕЧЕНИЕ РАДОСТЬЮ

*«Нельм сказать, что он был не способен на настоящую привязанность; но этот здоровяк питал органическое отвращение ко есеit печали: ему был нужен смех - бьющее через край, шумное веселье на фламандский манер. Какое бы горе на него не свалилось, он не терял охоты к вкусным блюдам и не отказывался пропустить стаканчик; и музыка в его доме никогда не умолкала».*

Роллан «Жан-Кристоф»

### РАДОСТЬ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО МОЖЕТ ЛЕЧИТЬ

*Радость лечит, а злость калечит.*

Русская пословица

Несколько лет назад меня поразила книга Нормана Казинса «Анатомия болезни с точки зрения пациента» (1991). Он рассказал о том, как самостоятельно (!) вылечился от болезни Бехтерева, поражающей суставно-связочный аппарат позвоночника и внутренние органы, в результате чего человек становится неподвижным и постепенно умирает.

Никто, кроме самого человека, не может точно передать его личный опыт, поэтому не буду пересказывать книгу Казинса, а приведу краткие цитаты из нее.

«Я спросил доктора Хитцига, каковы мои шансы на выздоровление. Он откровенно признался: у меня один шанс из пятисот...

Это заставило меня крепко задуматься. До сего времени я предоставлял докторам беспокоиться о моем состоянии. Но теперь я сам должен действовать. Мне было абсолютно ясно, что, если я собираюсь стать одним из пятисот, лучше самому что-то предпринимать, а не быть пассивным наблюдателем.

...Я все больше убеждался: я заболел потому, что был переутомлен, испытывал адреналиновое истощение, понизившее сопротивляемость моего организма.

...Селье доказал: адреналиновое истощение может быть вызвано эмоциональным напряжением, таким, как раздражение или сдерживаемый гнев. Он детально проанализировал негативное влияние отрицательных эмоций на биохимические процессы в организме.

У меня возник вопрос: а как влияют положительные эмоции? Если отрицательные вызывают нежелательные изменения в организме, не могут ли положительные эмоции благоприятно воздействовать на биохимические процессы? Не может ли любовь, надежда, вера, смех и воля к жизни стать лучшим лекарством?..

Ясно, что заставить «работать» положительные эмоции совсем не просто, как, скажем, нажать кнопку выключателя. Но разумный контроль над ними мог бы дать благотворный физиологический эффект. Иногда достаточно просто заменить тревогу верой в жизнь.



...Первая задача - использовать положительные эмоции для активизации биохимических реакций в организме. Надеяться, любить и верить - было для меня достаточно легко, но вот насчет смеха... Когда лежишь неподвижно, прикованный к постели, и каждая косточка и каждый сустав ноют от боли - тут не до смешного.

Я разработал целую программу и считал, что лучше начать с комических фильмов...

Сработало! Я с радостью обнаружил, что десять минут безудержного, до коликов, смеха, дали анестезирующий эффект, и это позволило мне поспать два часа без боли...

Насколько научно обоснована была моя теория, что смех - также как и вообще все положительные эмоции - повлияет на биохимические процессы, сдвинув их в лучшую сторону? Если смех в самом деле оказывает целительное действие, то можно сделать вывод, что он усилит способность организма бороться с воспалением. Поэтому у меня проверяли СОЭ (скорость оседания эритроцитов, в России - РОЭ) непосредственно перед «сеансом» смеха и через несколько часов после серии «сеансов». Каждый раз показатель снижался как минимум на пять единиц... Я был окрылен: теперь древняя теория «Смех - лучшее лекарство» имела под собой физиологическую основу...

Я вовсе не хочу сказать, что все мои болячки исчезли в мгновение ока... Но все же я достаточно оправился от болезни, чтобы вернуться к работе. Уже одно это было для меня чудом.

...К каким выводам я пришел? Первое: желание жить - это не теоретическая абстракция, а физиологическая реальность. Воля пациента способна исцелить его.

...Я не поддался страху, отчаянию и панике, которые сопровождают болезни, не дающие как кажется, шансов на выздоровление... В глубине души я знал, что у меня есть шанс и был абсолютно уверен, что перевес будет на моей стороне.

...Я научился верить в способности человека - даже когда прогнозы кажутся совершенно безнадежными. Жизненная сила - самая загадочная на Земле...»

После этих слов трудно что-либо добавить. Скажу только одно: радость действительно может лечить! Необходимы только воля - сильное желание вылечиться и активные действия в поиске средств лечения.

### РАДОСТЬ ПОМОЩИ ДРУГОМУ

*«Когда внутреннее состояние оставляет желать лучшего - нельзя бездействовать! Займите себя чем-нибудь полезным. Лучше, если это будет забота о близких Вам людях».*

Василенко, психотерапевт

У Вас - плохое настроение, сниженный тонус и, возможно, даже депрессия. В стране - кризис, жить трудно, надоело все время карабкаться, не имея отчетливых целей и надежды на успех, надоело видеть дорогие машины на улицах в то время, когда сам кое-как сводишь концы с кон-

нами, надоело видеть хмурые лица в метро, надоели упреки жены, надоело... Короче, надоело все!

Что делает >?

Посмотрите вокруг! Один из самых эффективных способов избавления от плохого настроения, эмоциональной усталости и депрессии — это поиск человека, которому в данный момент хуже, чем Вам и, что важно, помощь этому человеку.

А таких сейчас очень много. Кто-то потерял близких в автомобильной аварии, кто-то лежит, прикованный к постели, кто-то не имеет рук или ног, кто-то умирает в мучениях, зная, что его дни сочтены...

Вос можно, в Вашем окружении нет таких тяжелых случаев. Вам повезло. Но рядом - Ваш сын-подросток, с которым Вы давно не разговаривали «по душам». Он ждет с надеждой на то, что Вы найдете время и душевные силы с ним поговорить. Поговорите со своим ребенком и посмотрите ему в глаза. Он - Ваше продолжение. Он будет жить, сохраняя эмоциональную память о Вас тогда, когда Вас уже не будет на этом свете...

Или, может быть, Ваша стареющая мать ждет от Вас улыбки, ласкового слова и поддержки? У нее проходит жизнь, остались считанные годы. Что она видела в своей жизни? Труд, труд и еще раз - труд. Огрубевшие руки, лицо, не знавшее макияжа, устало согнутая спина. Устройте для нее несколько часов радости, которые она будет вспоминать с удовольствием. И вы вместе с ней получите радость от душевной близости.

Как часто, помогая другому, мы вдруг с удивлением чувствуем, что наша депрессия прошла и душа наполняется радостью. Почему это происходит? Очень просто: когда мы помогаем другому, мы **забываем о своих проблемах**. Пусть такое «забывание» будет кратковременным, но на этот момент мы «вырываемся» из тисков депрессии и переживаем удовлетворение. А значит, из эмоционально-отрицательного состояния переходим в состояние эмоционально-положительное. Заметим, что после этого плохое настроение может вообще не вернуться. Но даже если все же депрессия возникнет, то уже с меньшей силой, как легкое и почти незаметное эмоциональное воспоминание о чем-то неприятном..

Кроме того, тот человек, которому мы помогли, благодарен нам и, выражая свою **благодарность**, «посылает» чистую и светлую энергию. Эта энергия благодарности «омывает» нашу усталую душу, как бы делая ее более «здоровой» в эмоциональном отношении. Мы привязываемся к людям, которым делаем добро, мы сами начинаем любить их.

Попутно замечу, что **«закон благодарности»** работает также и в обратном направлении: если мы хотим, чтобы у другого человека улучшилось настроение, нам нужно поблагодарить его за то хорошее, что он сделал для нас. Поблагодарите незнакомого мужчину, который уступил место в метро, знакомого человека, который позвонил и известил о чем-то важном, близкого человека за его любовь и поддержку.

И последнее. Помогая близкому человеку, мы обретаем смысл своего существования. С полным

основанием мы можем сказать себе: «Все не так плохо, если я кому-то нужен», - и будем правы.

### **РАДОСТЬ «НИЧЕГОНЕДЕЛАНИЯ»**

*«Пустой человек, как правило, много суетится, делает вид, что чрезвычайно занят, ему лежать некогда».*

Валентин Распутин, писатель

Потеря радости от жизни и возникновение острой неудовлетворенности собой и окружающими часто связаны с тем, что мы начинаем «крутиться, как белка в колесе». Другими словами, мы начинаем «ходить по кругу», повторяя старые ошибки. Усиливая свою активность и занимаясь огромным количеством дел, мы начинаем суетиться, спешить, нервничать. Следовательно, становимся опустошенными, теряем контроль над собой и своей жизненной ситуацией. Суетливость и пустота - практически одно и то же.

#### **Когда мы излишне суетимся:**

- мы как бы «теряем самих себя», забывая, что нам самим нужно, и часто становимся «игрушкой» в руках другого человека;
- мы становимся нечувствительными к ситуации или другому человеку, потому что нет времени понять и почувствовать, что происходит;
- мы не внимательны к деталям;
- мы не внимательны к своей интуиции.

Когда мы остановились и позволили себе **НИЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ:**

- мы отдыхаем, набираясь сил и энергии:

- мы «выныриваем» из суеты и получаем возможность посмотреть на себя и свою жизненную ситуацию «со стороны»;

- мы наполняем «тонкими энергиями» и становимся внимательными к деталям, к своей интуиции, которая, как правило, нам вовремя подсказывает, правильно мы двигаемся или ошибаемся;

- мы получаем возможность отказаться от большого количества мелких и ненужных дел;

- мы возвращаемся «к самим себе» и начинаем более точно чувствовать, что мы хотим и в каком направлении нужно двигаться;

- следовательно, мы чувствуем радость обретения самих себя и чувство владения своей жизнью!

### РАДОСТЬ НОВИЗНЫ

*«У Вас - депрессия. Эффективное средство от депрессии - это путешествия».*

Совет врача

Известное нам выражение «Все надоело!» возникает в нашем сознании еще и тогда, когда мы психологически устаем от однообразия. «Каждый день - одно и то же!», - с досадой мы говорим самим себе.

А если это так, то в чем Ваши проблемы? - Устраивайте себе «**праздники новизны**»! Праздничные «мероприятия для себя» не обязательно должны требовать больших денежных вложений. Конечно, если для того, чтобы сменить обстановку, Вам нужно, как минимум, улететь в Таиланд, куда продолжительность полета составляет где-то 10 часов, Вы должны «выложиться» в финансовом отношении.

Но терапия радостью новизны произойдет и тогда, когда:

- Вы купите себе что-то «вкусненькое», что не покупаете в обычные дни;

- Вы приобретете интересную книгу (или красивый шарфик, губную помаду и т.п.);

- Вы уедете на день-два на дачу (или к друзьям, родственникам);

- Вы придумаете для себя новую форму поведения, чем удивите людей, которые Вас давно знают (например, из общительного и эмоционального человека Вы превратитесь в человека молчаливого и строгого);

- Вы смените дорогу на работу (например, вместо метро «Павелецкая» начнете ездить через остановку «Новокузнецкая»);

- Зададите себе вопросы: «Как мне обновить свою жизнь?», «Что мне придумать и сделать новенького?».

#### «МЫШЕЧНАЯ РАДОСТЬ» - ДВИЖЕНИЕ

*«Если у Вас депрессия — надевайте кроссовки и бегите на улицу или выходите во двор и колите дрова».*

Совет психолога

Плохое настроение быстро «выходит» из души при сильной физической нагрузке, до усталости и изнеможения. Более того, интенсивный «гормональный душ», возникающий при физическом напряжении, создает хорошее настроение, своеобразную «мышечную радость».

После пробежки (колки дров, ручной стирки, мытья полов, спортивного зала, бассейна и т.д.) Вы «без ног» валитесь на диван с таким чувством, что потратили время не зря. Во-первых, Вы

улучшили свое здоровье, что немаловажно в наше кризисное время. Как следствие - в будущем меньше затратите денег на лекарства.

Во-вторых, физическая усталость принесет хороший сон, а как известно, «Сон - лучшее лекарство», добавим, от депрессии и плохого настроения.

В-третьих, утром, когда Вы проснетесь, все покажется Вам «в другом свете». Вы отдохнули, выспались и посмотрите на себя и свою жизнь уже оптимистичнее, с юмором. А значит, будете готовы найти выход из, казалось бы, тупикового положения.

А что дальше? Известно что - хорошее настроение, радость, оптимизм.

### ИСКУССТВО КАК ЛЕКАРСТВО

Когда известные вещи узнаешь через свой личный опыт, испытываешь удивительный подъем духа, как будто совершаешь настоящее открытие. Кажется, что до тебя этого никто не знал, ты - первопроходец и нужно как можно быстрее рассказать о своем открытии людям.

Все знают, как благотворно действует на нашу душу искусство - музыка, живопись, поэзия, прикладное творчество. Но совсем недавно эта истина стала для меня настоящим открытием.

Мы с младшей дочерью берем уроки живописи у художницы Елены Васильевны Орловой. В одно из воскресений туманной, слякотной московской весны мы ехали в метро на очередное занятие. Что-то не ладилось в моей душе, наверное, я переживала то состояние, которое называют весенней депрессией.



По предложению Елены Васильевны мы пошли на выставку бонсай в одном из Выставочных залов на Гоголевском бульваре. Мы смотрели на маленькие деревца и удивлялись эстетическому чувству японцев. Годами направляя рост деревьев, они создают живые произведения искусства.

Но больше всего меня поразили слова нашей художницы: «Своим искусством бонсай японцы показывают, что в стесненных, ограниченных условиях жизни могут возникнуть не упадок и разрушение, а созидание и расцвет, в данном случае, маленького деревца. Главное - проявить настойчивость и терпение».

Я подумала, что в жизни человека эта закономерность проявляется, возможно, с большей силой. Одному все дается, - и талант, и материальное благополучие, - только развивайся и создавай. Но он проживает свою жизнь либо пассивно, либо совсем плохо - алкоголизм, слабости, депрессия. А другой всю жизнь борется, получив в наследство от природы и родителей не очень яркие способности и довольно низкий материальный достаток. Но именно этот второй добивается значительно больших жизненных успехов, чем первый. Более того, духовный расцвет второго, часто возникающий в середине жизни, может быть удивительно ярким.

#### **ТЕРАПИЯ ТВОРЧЕСКИМ САМОВЫРАЖЕНИЕМ**

*«У меня был тяжелый период в жизни. Я осталась одна и мне не хотелось жить. В самые тягостные минуты я рисовала: что-то непонятное, абстрактное, какие-то линии и цветочные пятна. Я заметила, что специально рисую тогда, когда мне особенно трудно».*

Роджерс, женщина-психотерапевт

*«Терапия творческим самовыражением представляется наиболее человеческой, естественной, жизненной психотерапией».*

Бурно, психотерапевт

Творчество - это деятельность, в ходе которой человек порождает нечто новое, оригинальное и неповторимое. В творчестве **человек свободно проявляет свою индивидуальность**. Это творческое начало: «Делаю то, что хочу» - укрепляет дух человека и способствует его психологическому оздоровлению.

В творчестве **человек чаще добр, нежели зол**. Но и при взрыве озлобленности он «выплескивает» ее в процессе творческого созидания, становясь уравновешеннее и спокойнее. Многие художники и актеры, если бы не писали картины или не играли на сцене, стали бы настоящими невротиками.

**В творчестве человек ощущает себя самим собой** настолько, насколько это вообще возможно. Так, в условиях трудной жизни в период кризиса он может чувствовать подавленность и угнетенность. И именно в этот сложный период он может создавать самые светлые и жизнерадостные произведения профессионального или любительского искусства. Для нас сейчас неважно, какое это искусство - для себя или для людей. Важно, что именно творческая активность способствует поиску внутренней гармонии.

Придумывая героев и сюжеты, в своих произведениях человек **«отрабатывает» и снимает свои личные, почти неосознаваемые проблемы**, которые его мучают и тяготят. Соединяя свое «Я» в образе главной героини, успешной и любимой, женщина-писательница придумывает для себя жизнь, в которой она имеет то, чего ей не хватает

в реальности. Пусть эта придуманная жизнь только на бумаге. Но уже были минуты удовлетворения и радости, когда она описывала счастливые эпизоды из жизни своей героини. А разве не это главное?

«Я сильный и могущественный только на бумаге», - часто говорил известный писатель-психотехник, Владимир Леви.

**Творчество позволяет хотя бы на время уйти в красивую и романтическую жизнь**, полную приключений и чудесных событий. Александр Грин писал свои светлые книги, проживая тяжелую и совсем не романтическую жизнь. Александр Беляев писал удивительные фантастические повести, будучи тяжело больным человеком и не вставая с постели...

Развивая в себе психологические защиты от стресса и кризиса, можно с увлечением заниматься:

- Подбором музыкальных кассет, игрой на музыкальных инструментах, периодически посещать эстрадные концерты или консерваторию;

- Различным собиранием, коллекционированием, классифицированием, раскладыванием, упорядочиванием;

- Выращиванием цветов, редких растений, разведением сада или огорода на даче;

- Воспитанием щенка или котенка и в дальнейшем общением с ними;

- Созерцанием красивых природных ландшафтов, особенно хорошо успокаивает спокойная, зеркальная гладь озерной или речной воды;

- Шитьем и вязанием различной одежды для детей и близких, придумыванием фасонов и подбором цветовой гаммы кофточки или костюма;

- Оформлением своего дома, дизайном комнат, мебели, расстановкой различных ваз и подбором цветов.

Главное - создавать, творить, реализовывать себя, «снимая» свое внутреннее напряжение и получая удовольствие от самого процесса созидания.

## ЦВЕТ И НАСТРОЕНИЕ

*«Анна была не в лиловом, как того непременно хотела Киши, а в черном, низко срезанном платье, открывавшем ее точеные, как старой слоновой кости, полные плечи и грудь и округлые руки с тонкой крошечной кистью... Теперь она поняла, что Анна не могла быть в лиловом и что ее прелесть состояла именно в том, что она всегда выступала из своего туалета, что туалет никогда не был виден на ней».*

Л. Толстой, «Анна Каренина»

Давайте задумаемся, какое влияние на наше внутреннее настроение имеет цвет. Окружая себя теми или иными вещами, создавая интерьеры и надевая одежду разного цвета, мы вызываем в себе либо хорошее, либо плохое настроение. Более того, при помощи цвета мы можем общаться и воздействовать на собеседника.

**Красный цвет** повышает активность и тонизирует. Если необходимо поставить себя в центр ситуации и обратить на себя внимание присутствующих, - женщина может надеть красную кофточку или красный костюм, а мужчина - красный галстук. В известном фильме «Театр» главная героиня, чтобы обратить на себя внимание

публики и отвлечь ее внимание от другой героини-конкурентки, неожиданно достает красную ткань и начинает размахивать ею. Все, игра была сыграна: зрители в зале не могли оторвать глаза от красного бушующего полотна а, значит, и от его обладательницы.

Интересно «звучит» небольшое «пятно» красного цвета на спокойном фоне пастельных тонов. Например, голубые обои и шторы, коричневая мебель, а на столе - акцент на ярком красном цвете трех роз в хрустальной вазе. Или «звучание» красного в облике женщины: белая блуза, темно-синий костюм - и «вспышка» красного на ее губах и ногтях (помада и лак).

Однако красный цвет может не только создать интересную «игру» пятен и акцентов, но и совсем разрушить пространство. Если в зале для заседаний слишком много красного и кричащего цвета, например, повешены яркие красные шторы, -жди конфликтов и напряжений между людьми.

Для некоторых людей красный цвет вообще противопоказан, поскольку он может не только активизировать и возбуждать, но и утомлять, подавлять. Красные ковры на стенах могут выступить непрямым источником хронического раздражения у людей. Излишнее увлечение красным цветом в одежде говорит о демонстративном стремлении человека быть всегда на виду, «лезть в глаза», а значит, также раздражать и надоедать.

Поэтому с красным цветом нужно обращаться очень осторожно. Он может помочь и оживить ситуацию и человека, но если его слишком много, -утомить и усилить внутреннее напряжение.

**Черный цвет** тоже выделяет человека из группы людей и акцентирует на нем внимание. Но это выделение совсем другого рода, нежели в случае с красным цветом. Человек как бы выступает из черного - выделяются черты лица, цвет кожи, тонкая игра мимики, излучение глаз. Черный цвет обязывает быть аккуратным в выборе косметических средств, чистоплотным и сохранять достоинство.

Черный цвет в одежде - это солидность, состоятельность, одухотворенность и интеллигентность. Черный цвет любят люди искусства и творческие работники, деловые люди и интеллигенция.

Черный цвет узкого вечернего платья четко фиксирует линии фигуры. Поэтому облегающий черный цвет показан людям с хорошей и гибкой фигурой и не рекомендуется людям с расплывшимися формами и двигающимся тяжело, вперевалку.

На черном фоне хорошо выглядят яркие золотые или серебряные украшения, поэтому к черному вечернему платью они должны быть подобраны особенно тщательно. Черный костюм у мужчин тоже должен быть сшит безукоризненно: видны все линии и швы.

Несмотря на то, что черный цвет сейчас в моде, если человек излишне увлекается им, имея в своем гардеробе одежду только черного цвета, может возникнуть сниженное депрессивное настроение. Нельзя забывать, что для славян черный цвет - это цвет траура и печали. Мы надеваем что-то черное тогда, когда провожаем человека в последний путь. В черном мы думаем о скоро-

течности жизни и бессмысленности наших усилий.

В черном мы отказываемся от мирских радостей, это цвет монашества. Путь аскетизма и возвышения духа сопровождается именно черным цветом, в котором мы уходим «в себя» и становимся независимыми от своих желаний к соблазнам извне.

В общем, черный цвет многофункционален и обязывает к точному соблюдению правил его ношения.

**Белый цвет** - это свежесть, чистота, суховатое спокойствие. Белое платье невесты подчеркивает тот факт, что эта молодая женщина - как белый лист и семейная жизнь будет записывать на нем свои истории.

Белые блузы или сорочки деловых женщин и мужчин - это отдохнувшее состояние, приподнятость и готовность к активному контакту - по содержанию и без лишних деталей.

Белое платье в жаркий летний день - желание прохлады.

Белые стены, мебель, сервизы в интерьере скандинавских стран - все это воспринимается как символы чистоплотности - все вымыто и вылизано до блеска!

**Желтый цвет** для славян - это цвет солнца, а значит, тепла, весны, радости, начала чего-то хорошего и связанного с любовью. Дети, получая от психолога задание нарисовать что-то приятное, рисуют желтое солнце, зеленые деревья, голубые облака и разноцветные цветы. И начинают свой рисунок они, как правило, с желтого солнца.

Желтый цвет расслабляет, настраивает скорее на отдых, нежели на работу. В желтом цвете хочется много смеяться, шутить, делать что-то доброе, согревать и поддерживать.

Желтые шторы на окнах в темной комнате сделают ее светлее и уютнее. Желтый палас осветит ее снизу. А желтые блики на стенах создадут иллюзию солнечного света.

**Зеленый цвет** выражает наше стремление к отдыху и покою (цвет листвы) и в то же время что-то интригующее, особенно когда в зеленом - женщина с ярко-рыжими волосами. А если у нее еще - зеленые глаза, то это - почти тайна...

Ярко-зеленый цвет несет радость и праздник, как молодая листва под дуновением весеннего ветра.

Зеленый цвет, как и желтый, это цвет растений, цвет жизни, роста, движения.

**Синий цвет** - строгость, дисциплина, организация, отказ от выраженной индивидуальности и стремление быть не в центре внимания, а работать в команде. Синий деловой костюм - не скучно и в то же время строго.

Но есть еще ярко-синий цвет, ближе к васильковому. Это - цвет неожиданного праздника, чувства, сходного с тем, которое появляется, когда неожиданно и весело выглядывают васильки на ржаном поле. Яркий васильковый цвет «звучит» освежающе и никогда не надоедает. В нем есть что-то юное, молодое и в то же время спокойное и элегантное.

**Коричневый цвет** - это стремление к устойчивости и стабильности. И в то же время - это



что-то теплое, земное, дающее жизнь. Женщина в мягко-коричневом платье представляется нам женственной, уютной, умеющей поддерживать, успокаивать, согревать и примиряться с жизнью.

Конечно, такое «прочтение» цвета - довольно условно. Главное состоит в том, как мы сами чувствуем тот или иной цвет, как мы наблюдаем его на других людях и в разных ситуациях.

Именно так: выбирая какой-либо цвет для одежды или интерьера, старайтесь опереться прежде всего на свою интуицию и почувствовать, как Вы живете в этом цвете - свободно, раскованно или, наоборот, зажато и в напряжении. Цвет помогает Вам балансировать, достигать эффективного равновесия или он Вас подавляет, «стирает», выбивает почву из-под ног? Цвет радует и активизирует или угнетает, лишает жизненной энергии?

Поиск своего цвета, улучшающего настроение и дающего жизненную опору - это тоже поиск средств психологической защиты от стресса и кризиса.

#### ЧУВСТВО ЮМОРА - НАША ЗАЩИТА

*«Этот барьер ты еще не берешь! Но настанет время — возьмешь!»*

Поддержка друга

Много раз, наверное, Вы замечали, что в сложной и напряженной ситуации, когда страсти накаляются до предела и, исчерпав все доводы, люди переходят на крик, искра шутки, самоиронии и смеха за считанные секунды все разряжает.

Как будто рассеивается что-то темное и тяжелое, в отношениях мгновенно возникает легкость и простота, а в душах людей что-то разглаживается и освобождается.

Что же происходит? Откуда такая сила в кратком шутовском словце и легкой, мимолетной улыбке?

Думается, что здесь «срабатывают» три основных момента.

- Во-первых, тот, кто шутит, показывает своим собеседникам, что он не до конца «увяз» в сложном предмете разговора и напряженных эмоциях, вызванных этим разговором. Он как бы одной ногой стоит в центре ситуации, а другой - делает шаг в сторону.

А вторая нога, отставленная в сторону, позволяет тому, кто имеет чувство юмора, в любую минуту посмотреть на себя, партнера по общению и всю ситуацию в целом, - со стороны, с позиции внешнего наблюдателя. А значит, вовремя увидеть ошибки в рассуждениях, неполадки в отношениях и изменить что-то к лучшему.

- Во-вторых, юмор и шутка - это положительные эмоции. Человек, способный пошутить и улыбнуться в разгар спора или конфликта, не опускается «на дно» тяжелых, негативных эмоций, а как бы «дрейфует» на грани между негативом и позитивом. Тем самым он всегда проявляет готовность с негатива перейти на позитив. Более того, он демонстрирует, что позитив для него важнее и значимее.

- В-третьих, в форме шутовского замечания можно сказать что-то очень важное, глубокое и серьезное, но сказать, не плотно касаясь предмета

разговора, а лишь слегка намечая его контуры, тактично и деликатно давая собеседнику проявить свободу и самостоятельность в домысливании и дочувствовании того, что не было проговорено. Словом, шутка - это предлог к свободному диалогу без излишнего самоуглубления и самокопания.

В этой свободе шутки и юмора подразумевается, что высказанная позиция и точка зрения - не единственная, возможны и другие мнения. Допускаются также изменения и подвижки того, что проговорено и сформулировано. Говорящий не настаивает жестко только на своем, шутливо намечая легкие контуры разговора, он готов к изменениям в содержании и настроении общения.

И если наш собеседник понимает шутку и иронию, это свидетельствует о том, что он тоже способен быть свободным, не застревающим, не излишне тяжеловесным и серьезным, не директивным и авторитарным, наконец, не эгоистичным.

## ПРОСТО - ЖИТЬ

*«Смысл человеческой жизни - в самой жизни».*

Лев Толстой

Русские люди любят рассуждать о смысле жизни - единичной жизни человека и вообще жизни людей на Земле. Нужно было долго спорить и философствовать, прежде чем возникли эти простые и мудрые слова Л. Толстого.

Обычно о смысле жизни начинает задумываться человек, неудовлетворенный своим существованием. Ему кажется, что он живет «Не так,

как надо», что «Он как бы стоит на берегу жизни, а настоящая жизнь проходит мимо него», что «Все живут легко, хорошо, а он живет тяжело и плохо».

В этих разных рассуждениях есть общее начало: жизненный эталон, который есть у человека и по которому он сверяет свое существование. Жизненный эталон - это «жизнь как надо». А как - надо?

В нашем понимании часто это «как надо» включает: интересную и хорошо (а лучше - высоко) оплачиваемую работу, дружную семью, любящего супруга (или любящую супругу), удачных (успешных и воспитанных) детей.

Хорошо, если все это в жизни человека есть. А если по тем или иным причинам что-то не получилось? Что-то есть, но чего-то нет?

- Есть хорошая работа, любящий человек, но нет детей.

- Есть хорошая работа, дети, но нет любящего человека.

- Есть дети, любящий человек, но нет работы.

Что делать в этом случае? Переживать и мучиться от того, что «не все есть» и жизнь не получается «как надо»? Или начинать активно действовать, чтобы найти то, чего не хватает до этих «все есть» и «как надо»?

Конечно, в каждом отдельном случае выбор осуществляется соответственно целям и обстоятельствам. Но если переживания портят жизнь, а множество попыток найти что-то важное не увенчались успехом?

Единственный выход: принять свою жизнь такой, какая она есть в настоящаий период. Любить свою жизнь, наслаждаться каждым прожитым днем, радоваться самому и радовать своих близких.

Одним словом: ПРОСТО ЖИТЬ!

- Не оценивать, хорошо ты живешь или плохо.
- Не «зацикливаться» на плохом.
- Не «застревать» на несбыточном идеале.
- Не думать о том, что другие живут легко и просто: этого просто нет.
- Принимать жизнь такой, какая она есть. Всегда помнить об уникальности и единственности своей жизни.
- Помнить о невозвратности времени и невозможности переписать жизнь заново, с черновика на чистый лист бумаги.

**И жить РАДОСТНО!**

Умение найти в своей жизни что-то хорошее, радостное и позитивное - великое искусство. Большое значение имеет устремленность к светлому и позитивному. Такая устремленность - это фокусная направленность души человека. Ведь известно: что и в каких красках человек стремится увидеть, именно это и в таком настроении он видит. Своим отношением к миру мы сами строим себя и свою жизнь.

## ВАША ЗАПИСНАЯ КНИЖКА (ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ)

*«Я всю жизнь выписывал пословицы, которые мне нравились своей глубиной и точностью. Причем, не просто выписывал, а искал и находил решение трудных проблем. Когда появлялись дети, и я им вместо пустых назиданий давал эти пословицы. Очень часто сила, свет этих народных указаний выручала меня, подбадривала, наставляла, утешала».*

Александр Солженицын, писатель

Это размышление А. Солженицына попало мне совсем недавно. Но еще за несколько лет до этого в период сложной жизненной ситуации я случайно открыла сборник русских пословиц и поговорок и была действительно потрясена их силой, глубиной и точностью. Как будто со страниц маленькой книжки на меня «выплеснулась» энергия многовековой народной жизни, страстей и переживаний множества людей, их мучительных размышлений и выводов, сделанных на основе личного опыта.

Пословица - это формула, найденная при решении трудных, а порой и тяжелых, почти невыносимых жизненных проблем. В общении эти «жизненные формулы» люди передавали друг другу в виде утешения и помощи. Те формулы-пословицы, которые оказались действенными для большинства, сохранились и дошли до нас. Пословицы, которые имели невысокую эффективность, были просто забыты.

Собственно говоря, пословицы и поговорки - это психотерапевтические средства, выдуманные

самим народом и «отобранные» в ходе тяжелого, многовекового выживания. При помощи пословицы, проговариваемой соседу, другу или самому себе, человек осознавал, что проблема, которую он сейчас переживает - совсем не новая, до него ее переживали тысячи, миллионы людей. Человек понимал также, что большинство людей справились с этой проблемой и способ ее разрешения зашифровали в пословице или поговорке. И, наконец, найденный способ разрешения проблемы, зафиксированный в пословице или поговорке, несет на себе «отпечаток» многослойной, противоречивой российской души, и в глубине неосознаваемых «пластов» нашего «Я» дает такой мощный психотерапевтический эффект, какой трудно получить другими средствами.

Известно, что наши предки почти постоянно воевали и, говоря современным языком, вынуждены были «выживать» в условиях хронического стресса и кризиса. Способы сохранения и выживания в условиях своей тяжелой жизни они «зашифровали» в пословицах и поговорках. Попробуем «расшифровать» некоторые из них.

**«Горе есть — горюй, дело есть — работай»,  
«Человек от лени болеет, а от труда здоровеет», «Что  
трудно дается, то и приятно».**

В этих пословицах содержится один из основных принципов трудотерапии. Трудовая деятельность заставляет человека, который, возможно, переживает жизненную драму, отвлечься от своих тяжелых мыслей и переключить свое внимание на что-то конкретное, необходимое и полезное. В результате выполнения трудовых действий человек обязательно чувствует удовлетворение, а зна-

чит, его личные переживания становятся менее значимыми и разрушительными для него самого.

**«Чистая совесть — спокойный сон», «Когда совесть покойна, тогда человек счастлив».**

Согласие с самим собой, принятие себя и своей жизни - важные факторы внутреннего удовлетворения жизнью. Только тогда, когда человек согласовал себя и свою жизнь - он спокоен и счастлив.

**«К чему стремился, того и добился», «Что людям радеешь, того и сам добудешь».**

По существу, это - принцип проектирования и строительства себя и своей жизни, о котором мы размышляли в своей книге.

Записывайте пословицы, поговорки, высказывания, впечатления и воспоминания очень известных и совсем не известных людей! Это поможет расширить свой личный опыт и увидеть, как другие искали выход из трудного положения. Носите маленькую записную книжку всегда с собой с тем, чтобы сразу записать меткое слово или фразу, которые Вы прочитали в газете или услышали по радио.



## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЮ .....</b>	<b>3</b>
<b>ГЛАВА 1. СТРЕСС НА РАБОТЕ И В ЖИЗНИ ...</b>	<b>5</b>
что такое стресс и как мы его	
переживаем .....	5
стресс: это хорошо или плохо? .....	6
нужно ли бояться стресса? .....	7
как протекает стресс? .....	9
стрессовые сценарии .....	11
как сделать стресс полезным? .....	13
не попасть в точку «В»! .....	15
умеете ли вы владеть собой? .....	15
подведем первые итоги .....	18
как вы живете? .....	20
<b>ГЛАВА 2. РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ.....</b>	<b>23</b>
раздражительность - это хронический	
стресс ....., .....	23
почему мы раздражаемся? .....	24
как избавиться от раздражительности? ..25	От
раздражительности до агрессии -	
один шаг .....	27
что такое агрессивность и как ей	
противостоять? .....	28
коммуникативная агрессия: хамство .....	30
насколько вы уравновешены? .....	31
<b>ГЛАВА 3. ДЕПРЕССИЯ В ЖИЗНИ И НА</b>	
<b>    РАБОТЕ .....</b>	<b>34</b>

ДЕПРЕССИЯ, ЧТО ЭТО?.....	34
ПЕРЕЖИВАЕТЕ ЛИ ВЫ ДЕПРЕССИЮ?.....	36
ПОГОВОРИМ О ПРИЧИНАХ ДЕПРЕССИИ.....	37
ЖИЗНЕННЫЙ КРИЗИС у МУЖЧИН.....	40
ЖИЗНЕННЫЙ КРИЗИС у ЖЕНЩИН .....	45
ДЕПРЕССИЯ ОТ РАБОТЫ .....	51
ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ и УСТАЛОСТЬ .....	56
«СЛАДОСТЬ» СТРАДАНИЯ.....	57
РУССКИЕ СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ УСТАЛОСТИ и ДЕПРЕССИИ .....	58
ПОЧЕМУ МЫ ЗАБЫВАЕМ О ПРОСТЫХ ВЕЩАХ? .	59
БЫСТРО СБРАСЫВАТЬ СТРЕСС и ДЕПРЕССИЮ ..	61
Поиск Личных СПОСОБОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ ДЕПРЕССИИ.....	63
Положительное значение ДЕПРЕССИИ .....	66
<b>ГЛАВА 4. СТРЕСС ДОСТИЖЕНИЯ</b> .....	67
Жизнь по ПРИНЦИПУ «Только УСПЕХ!» .....	67
ВАШЕ СТРЕМЛЕНИЕ к УСПЕХУ .....	72
СТРАХ СДЕЛАТЬ ОШИБКУ.....	76
Бойтесь ли Вы СДЕЛАТЬ ОШИБКУ?.....	78
СРАВНЕНИЕ СЕБЯ с ДРУГИМИ и СТРЕСС КОНКУРЕНЦИИ.....	81
СТРЕСС РАДОСТИ и УСПЕХА .....	83
ДЕНЬГИ и СТРЕСС .....	85
БОРОТЬСЯ ЗА УСПЕХ или ЖИТЬ, КАК ХОЧЕТСЯ? .....	90
о Судьбе.....	91
<b>ГЛАВА 5. КАК ДОБИТЬСЯ УСПЕХА И ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ РАЗРУШАЮЩЕГО СТРЕССА</b> .....	93
ПРЕОДОЛЕНИЕ НЕУДАЧИ.....	93
ДЕЛАТЬ ВЫБОР, ДВИГАЯСЬ НАВСТРЕЧУ СОБЫТИЯМ.....	94

Чутко прислушаться: когда начинается УСПЕХ? .....	96
ЕСЛИ ПОШЛА «ЗОЛОТАЯ ЖИЛА», ВЫЛОЖИСЬ ДО КОНЦА .....	97
ЗАПОМНИТЬ СВОЕ ВНУТРЕННЕЕ СОСТОЯНИЕ ....	98
МЯГКОЕ ВХОЖДЕНИЕ.....	99
НЕ ХОТЕТЬ СЛИШКОМ СИЛЬНО .....	99
СНИЖАТЬ ЗНАЧИМОСТЬ .....	100
НЕ УСКОРЯТЬ СОБЫТИЯ .....	101
НЕ МЕЧТАТЬ ЗАРАНЕЕ .....	102
ЕСЛИ НЕ ЛАДИТСЯ - ПЕРЕЖДИТЕ .....	103
НЕ ОТСТУПАТЬ ОТ СВОЕЙ ЦЕЛИ .....	104
АКТИВНОСТЬ ПРОТИВ СТРЕССА.....	105
УСПЕШНЫЕ СТРАТЕГИИ ПОСТРОЕНИЯ КАРЬЕРЫ В КРИЗИСЕ .....	107
УПРОСТИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ В ПЕРИОД КРИЗИСА	112
Я СДЕЛАЛ ВСЕ, ЧТО МОГ .....	115
<b>ГЛАВА 6. УПРАВЛЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИЕЙ</b> .....	117
ПРИНЦИП МАЯТНИКА .....	117
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БАЛАНСИРОВАНИЕ .....	118
ПСИХОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ «КОРИДОР» .....	119
КАК ВЫРАВНИВАТЬ ВНУТРЕННИЕ «ВЕСЫ» ....	121
АВТОПОРТРЕТ (ТРЕНИНГ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БАЛАНСИРОВАНИЯ) .....	122
ПРОБЛЕМНАЯ СИТУАЦИЯ (ТРЕНИНГ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БАЛАНСИРОВАНИЯ).....	124
ЖИЗНЕННАЯ ПОЗИЦИЯ (ТРЕНИНГ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БАЛАНСИРОВАНИЯ).....	125
ГДЕ МЫ ПОЛУЧАЕМ ЭНЕРГИЮ И ГДЕ ТЕРЯЕМ .	126
<b>ГЛАВА 7. КАК ОТНОСИТЬСЯ К СТРАСТЯМ И ЭМОЦИЯМ</b> .....	128
РАЗУМ ИЛИ ЭМОЦИИ: ЧТО ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЕЕ? .....	128

САМОКОНТРОЛЬ .....	129
«РАСКИДАТЬ КОСТЕР» .....	129
ПЕРЕКЛЮЧИТЬСЯ .....	131
С полной САМООТДАЧЕЙ .....	132
ЛОВУШКА ВРЕМЕНИ: «СЕЙЧАС» ИЛИ «В ТЕЧЕНИЕ»? .....	133
ГЛАЗАМИ СТАРОГО И МУДРОГО ЧЕЛОВЕКА ....	134
С точки зрения здравого СМЫСЛА .....	135
ПОИГРАЕМ В СВОИ ЭМОЦИИ .....	136
<b>ГЛАВА 8. СТРЕСС ОБЩЕНИЯ</b> .....	140
ПРИНЦИП СПРАВЕДЛИВОСТИ В ОБЩЕНИИ ....	140
СТРЕСС ОБИДЫ .....	143
СТРЕСС ВИНЫ .....	145
НЕ «СЖИГАТЬ МОСТЫ» .....	146
ТЕРПЕНИЕ И САМООБЛАДАНИЕ В ОБЩЕНИИ ..	147
КАК ОСТАНОВИТЬ БОЛТУНА? .....	149
КОГДА ЧЕЛОВЕК НЕСКОЛЬКО РАЗ ПОВТОРЯЕТ ОДНОИТОЖЕ .....	152
КОГДА ЧЕЛОВЕК ГОВОРИТ ТОЛЬКО О СЕБЕ И НЕ ИНТЕРЕСУЕТСЯ ВАМИ .....	154
КОГДА ВАС ИСПОЛЬЗУЮТ .....	155
УМЕЙТЕ СКАЗАТЬ «НЕТ».....	157
КАК ОТКАЗАТЬ, НЕ ОБИЖАЯ (ФОРМУЛА ОТКАЗА) .....	158
МАНИПУЛИРОВАНИЕ В ОБЩЕНИИ.....	160
ЗАЩИТА ОТ МАНИПУЛИРОВАНИЯ .....	164
СТРЕСС НЕСОВПАДЕНИЯ ПО ТЕМПУ ОБЩЕНИЯ	167
СОВРЕМЕННЫЙ ЛЕКСИКОН АГРЕССИВНОГО ОБЩЕНИЯ .....	169
ДАВАЙТЕ ОБЩАТЬСЯ ЛЕГКО И ПРОСТО! .....	173
КАК СТАТЬ «ЛЕГКИМ» ЧЕЛОВЕКОМ? .....	176
ОЦЕНИТЕ СВОЮ ОБЩИТЕЛЬНОСТЬ .....	177
<b>ГЛАВА 9. СТРЕСС ПОТЕРИ</b> .....	181
ПОТЕРЯ ДЕНЕГ .....	181

ПРИВЫЧКА БЫТЬ БЕДНЫМ .....	184
ПОТЕРЯ РАБОТЫ (СТРЕСС БЕЗРАБОТИЦЫ).....	188
ПОТЕРЯ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА (РАЗРЫВ ОТ НОШЕНИЙ) .....	193
ПОТЕРЯ ДОВЕРИЯ.....	198
ПОТЕРЯ ЦЕЛЕЙ (ЖИЗНЬ «ОДНИМ ДНЕМ»).....	201
ОСМЕРТИ.....	203
<b>ГЛАВА 10. ЖИТЬ ВМЕСТЕ С ПРОБЛЕМОЙ.</b>	<b>205</b>
ОТНОШЕНИЕ К ПРОБЛЕМЕ (УПРАЖНЕНИЕ)....	205
ЕСТЬ НА ЧТО МЕНЯТЬ? .....	209
ЧТО ХОРОШЕГО ЕСТЬ В ПРОБЛЕМНОЙ СИТУАЦИИ?.....	211
ПРОБЛЕМА - ЭТО ЖИЗНЕННЫЙ УРОК .....	213
ПРОБЛЕМА - ЭТО ЖИЗНЕННОЕ ИСПЫТАНИЕ..	215
ПРОБЛЕМА - ЭТО РАСШИРЕНИЕ НАШИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ.....	216
ВСЕ, ЧТО СЛУЧАЕТСЯ, - К ЛУЧШЕМУ .....	218
ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ХУЖЕ ТОГО, ЧТО СЛУЧИЛОСЬ? .....	219
ВСПОМНИМ О ТЕРПЕНИИ.....	220
Нести свой крест с достоинством.....	222
<b>ГЛАВА 11. СТРЕСС ОДНООБРАЗИЯ И МОНОТОНИИ.....</b>	<b>224</b>
Слишком хорошо - это плохо .....	224
Домашняя монотония .....	226
КТО ВЫ - НОВАТОР ИЛИ СТРОИТЕЛЬ? .....	228
<b>ГЛАВА 12. СТРОИТЕЛЬСТВО СЕБЯ И СВОЕЙ ЖИЗНИ.....</b>	<b>231</b>
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ .....	231
ГЛАВНОЕ - ЦЕЛЬ! .....	234
САМОВНУШЕНИЕ .....	235
ИНТУИЦИЯ В СТРОИТЕЛЬСТВЕ ЖИЗНИ.....	236
КАК НАУЧИТЬСЯ ПОНИМАТЬ СВОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ? .....	239

Воля человека и его жизненный путь ...	242
НАСТРОЕНИЕ И «НАСТРОЙКА».....	243
СПОСОБЫ ВНУТРЕННЕЙ «НАСТРОЙКИ».....	244
КАК БУДЕШЬ ДУМАТЬ - ТАК БУДЕШЬ ЖИТЬ .	245
«НАДЕТЬ» УЛЫБКУ - СТАТЬ РАДОСТНЫМ ....	247
ВНЕШНЯЯ И ВНУТРЕННЯЯ ЖИЗНЬ.....	248
ПОНЯТЬ СЕБЯ .....	250
<b>ГЛАВА 13. ЛЕЧЕНИЕ РАДОСТЬЮ .....</b>	<b>256</b>
РАДОСТЬ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО МОЖЕТ ЛЕЧИТЬ ...	256
РАДОСТЬ ПОМОЩИ ДРУГОМУ .....	259
РАДОСТЬ «НИЧЕГОНЕДЕЛАНИЯ» .....	262
РАДОСТЬ НОВИЗНЫ.....	263
«МЫШЕЧНАЯ РАДОСТЬ» - ДВИЖЕНИЕ .....	264
ИСКУССТВО КАК ЛЕКАРСТВО .....	265
ТЕРАПИЯ ТВОРЧЕСКИМ САМОВЫРАЖЕНИЕМ .	266
ЦВЕТ И НАСТРОЕНИЕ .....	269
ЧУВСТВО ЮМОРА - НАША ЗАЩИТА.....	274
ПРОСТО - ЖИТЬ .....!	276
И ЖИТЬ РАДОСТНО!.....	278
ВАША ЗАПИСНАЯ КНИЖКА (ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ).....	279

Самоукина Наталья  
Васильевна

## ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Редактор *Кондакова А.П.*  
Ответственный за выпуск к.э.н. *Афанасенко А.К.*  
Компьютерная верстка *Ванчуров Л. В.*  
Художник *Ильин Е.А.*

ЛР № 065212 от 09.06.1997 г.

Сдано в набор 25.02.2000 г.  
Подписано в печать 15.03.2000 г.  
Формат 84x108/32. Гарнитура Тайме. Бумага офсетная.  
Печать офсетная. Объем 9,0 п.л. Тираж 3000 экз.  
Зак. 385

Издательство ЭКМОС  
113035, г. Москва, Центр,  
1-й Кадашевский пер. д. 11/5, стр. 1.

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии  
ИПО Профиздат, 109044, Москва, Крутицкий вал, 18.  
Цлр № 050003 от 19.10.94 г.