



# **Том Батлер-Боудон**

## **50 великих книг по психологии**

### **Серия «Психология. Антология мысли»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=33164779](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=33164779)*

*50 великих книг по психологии / Том Батлер-Боудон ; [пер. с англ. В.*

*Соколовой]; Эксмо; Москва; 2015*

*ISBN 978-5-699-53409-8*

### **Аннотация**

Уникальный шанс познакомиться с ключевыми работами по психологии практически за один день. В книге признанного эксперта в области психологической литературы рассказывается о произведениях и классиков (Фрейд, Адлер, Юнг, Пиаже и др.), и современных психологов и мыслителей (Гарднер, Гоулман, Селигман, Берн, Чалдини и др.). Представлены также идеи и теории таких авторов, как Изабель Бриггс Майерс, Эрик Хоффер, Уильям Стайрон.

Основной акцент автор делает на популярной психологии – книгах, которые каждый может прочитать и почерпнуть для себя много нового или которые изначально задумывались как ориентированные на широкую аудиторию.

Обращается внимание и на наиболее известные исследования в области психологии. Например, завораживающие эксперименты Стэнли Милгрэма, показывающие стремление человека к

подчинению авторитетам, опыты Гарри Харлоу с детенышами обезьян, доказывающие важность физического контакта в развитии здоровой психики, исследования семейных отношений в «лаборатории любви» Джона Готтмана, откровенные рассуждения Альфреда Кинси о сексуальной жизни человека.

Книга будет интересна как тем, кто мечтает о профессиональной карьере в области психологии, так и всем, кого интересует эта область знаний.

# Содержание

Благодарности	9
Введение	10
Развитие науки	13
Краткий обзор литературы	20
Поведение, биология и гены: Наука о мозге	21
Исследование подсознания: Мудрость иного плана	25
Правильное мышление, хорошее самочувствие: Счастье и психическое здоровье	28
Почему мы такие, какие мы есть:	31
Исследование личности и собственного Я	
Почему мы делаем то, что мы делаем:	34
Великие мысли о человеческой мотивации	
Почему мы любим так, как мы любим:	37
Динамика человеческих взаимоотношений	
Работа в полную силу: Сила творчества и навыки общения	40
Психология и природа человека	43
Глава 1	46
Компенсация неполноценности	48
Как формируется характер	51
Враги общества	53

Целеустремленные личности	56
Заключительные комментарии	57
Глава 2	61
Безопасность на уровне интуиции	63
Криминальная жилка в каждом из нас	66
Цепь событий, а не единичный акт	67
Как вычислить психопата	69
Разбираясь в мыслях преследователя	72
Заключительные комментарии	74
Глава 3	78
Поглаживания и трансакции	80
Почему мы играем в игры	81
Три вида Я	83
Начинаем игру	85
Конец ознакомительного фрагмента.	86



**ВЕЛИКИХ КНИГ  
ПО ПСИХОЛОГИИ**

**Том Батлер-Боудон  
50 великих книг  
по психологии**

*Посвящается Черри*

Tom Butler-Bowdon  
50 PSYCHOLOGY CLASSICS

Перевод с английского *Валентины Соколовой*  
Художественное оформление *Петра Петрова*

© Tom Butler-Bowdon 2007. First published by Nicholas Brealey Publishing, in 2007. Reprinted in 2007. This translation is published by arrangement with Nicholas Brealey Publishing

© Соколова В.Д., перевод на русский язык, 2011

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Отзывы о книге «Наконец, люди, не являющиеся профессионалами в этой области, получили возможность узнать, что психология состоит не только из Фрейда и Юнга. Эта книга – уникальный шанс познакомиться с большинством ключевых работ по психологии практически за одну ночь».

*Доктор Радж Персо, профессор кафедры социальной психиатрии Грешам-колледжа*

«Эта удивительная книга содержит в себе вдумчивые и увлекательные описания 50 наиболее влиятельных работ по психологии. Ее обязательно должны прочесть студенты, нацеленные на построение карьеры в этой области».

*В. С. Рамачандран, доктор медицинских наук, директор Центра исследований мозга и когнитивного познания, Калифорнийский университет, Сан-Диего*

«Великолепная книга. Автор представил сложные идеи просто и доступно, без излишнего углубления в материал. Я снова и снова ловил себя на мысли: «Так вот что хотел он этим сказать!»

*Дуглас Стоун, преподаватель права юридического*

*факультета Гарварда, соавтор книги «Трудные разговоры»*

«Батлер-Будон пишет с заразительным энтузиазмом. Он истинный знаток литературы данного жанра».

*USA Today*



# Благодарности

Я благодарю Николаса Брили и Салли Лэндсделл из лондонского офиса издательства за редакторскую правку, которая сделала эту книгу намного лучше. Спасибо сотрудникам отдела международных прав за то, что миллионы читателей по всему миру имеют возможность познакомиться с ней.

Огромное спасибо Патрисии О'Хара и Чаку Дреснеру из бостонского офиса издательства за вклад в данную книгу и другие работы, вошедшие в серию, а также за обеспечение популярности серии в Соединенных Штатах.

Безусловно, книга не была бы написана, если бы не блистательные идеи и концепции, представленные в классических книгах по психологии и разобранные здесь. Благодарю всех ныне живущих авторов за вклад в развитие этой области.

# Введение

В путешествии, охватившем 50 книг, сотни идей и более ста лет истории, эта книга рассматривает наиболее интригующие вопросы, связанные с тем, что движет нами, что заставляет нас чувствовать и поступать в определенной манере, как работает наш мозг и что определяет наше чувство собственного Я. Более глубокие знания в этих областях помогают нам лучше разобраться в себе, понять природу человека, улучшить взаимоотношения и повысить их эффективность – то есть приносят реальные изменения в нашу жизнь.

Эта книга – обзор работ не только культовых личностей психологической науки, таких, как Фрейд, Адлер, Юнг, Скиннер, Джеймс, Пиаже и Павлов, но и современных мыслителей, включая Гарднера, Гилберта, Гоулмана и Селигмана. Каждой из книг этих авторов отведен свой комментарий, отражающий ключевые моменты, а также рассказывающий об идеях, людях и событиях, связанных с ней. Здесь представлены книги по психологии, о которых любой уважающий себя человек должен хотя бы знать, даже если он никогда не соберется их прочесть, а также работы, которые включают в себя самые последние научные достижения в этой области.

Основное внимание было уделено трудам по психологии «для непрофессионалов», книгам, которые любой может прочитать и найти для себя полезные идеи или которые были

первоначально написаны для массовой аудитории. Авторами представленных в сборнике работ являются не только психологи, но и неврологи, психиатры, биологи, эксперты по связям с общественностью, журналисты, не говоря уже об одном портовом грузчике, эксперте в области проблем насилия и романисте. Поскольку постижение секретов человеческого поведения является настолько важным, что оно было выделено в отдельную научную дисциплину, мы просто обязаны прислушиваться ко всему разнообразию голосов тех людей, которые когда-либо делились с миром своими идеями.

В данной книге мы не стремимся погрузить вас в глубины психиатрии, хотя и познакомим с работами таких психиатров, как Оливер Сакс, Эрик Эриксон, Р. Д. Лэнг и Виктор Франкл, а также с книгами некоторых практикующих терапевтов, включая Карла Роджерса, Фрица Перлза и Милтона Эриксона. Книга не акцентирует внимание на анализе проблем, а отражает общие мысли и взгляды на то, почему люди думают и поступают именно так, как они это делают.

Хотя в сборник попал ряд книг, посвященных подсознанию человека, в нем не будет проводиться глубокого анализа концепций психики или души человека. Некоторые из наиболее популярных писателей, занимающихся исследованиями в этой области, включая Джеймса Хиллмана (*«Код души»*), Томаса Мора (*«Забота о душе»*), Кэрол Пирсон (*«Герой внутри нас»*) и Джозефа Кэмпбелла (*«Сила мифа»*), бы-

ли представлены в сборниках «50 классиков самопомощи»<sup>1</sup> и «50 классиков духовности»<sup>2</sup>.

Книга «50 великих книг по психологии» не представляет собой полный и завершённый список и не стремится охватить все отрасли и сферы психологии как науки в целом, а лишь перечисляет некоторые из наиболее значимых имен и работ в этой области. Наша задача заключается лишь в том, чтобы разобраться в основных взглядах на наиболее интригующие вопросы психологии и расширить свои знания о природе человека.

---

<sup>1</sup> *Butler-Bowdon T.* 50 Self-Help Classics: 50 Inspirational Books to Transform Your Life.

<sup>2</sup> *Butler-Bowdon T.* 50 Spiritual Classics: Timeless Wisdom from 50 Great Books on Inner Discovery, Enlightenment and Purpose.

# Развитие науки

*«Психология – это наука о психической жизни».*  
*Уильям Джеймс*

Как писал один из первых исследователей проблем, связанных с человеческой памятью, Герман Эббингауз (1850–1909), «у психологии есть огромное прошлое, и лишь короткая история». Он хотел сказать, что люди размышляли над мыслями человека, его чувствами, интеллектом и поведением на протяжении тысячелетий, но психология как научная дисциплина, основанная на фактах, а не догадках и предположениях, продолжает находиться на самой ранней стадии развития. Несмотря на то что данное утверждение было сделано более ста лет назад, психологию до сих пор считают молодой наукой.

Она зародилась из двух других дисциплин – физиологии и философии. Герман Вильгельм Вундт (1832–1920) считается отцом психологии, поскольку именно он настоял на том, что психологию следует выделить в отдельную дисциплину, которая будет более эмпирической, чем философия, и более сконцентрированной на разуме человека, чем физиология. В 1870-х годах он создал первую экспериментальную психологическую лабораторию, а также написал масштабную работу *«Принципы физиологической психологии»*.

Поскольку сегодня труды Вундта изучают только психологи с узкой специализацией, он не попал в сборник классиков. Американский философ Уильям Джеймс (1842–1910), также считающийся «отцом-основателем» психологии, напротив, пользуется огромной популярностью среди современных читателей. Родной брат писателя-романиста Генри Джеймса, Уильям изучал медицину в университете, а затем стал активно интересоваться философией. Однако, как и Вундт, он считал, что изучение вопросов, связанных с человеческим разумом, должно быть выделено в отдельную дисциплину. Основываясь на теории немецкого специалиста по нейроанатомии Франца Галля, утверждавшего, что мысли и умственные процессы человека носят исключительно биологический характер, Джеймс способствовал распространению удивительной идеи о том, что *Я* человека – со всеми его надеждами, любовью, желаниями и страхами – сосредоточено в мягком сером веществе, спрятанном внутри человеческого черепа. Гипотезы о том, что мысли являются продуктом неких глубинных сфер, таких, как душа, по его мнению, относились к миру метафизики.

Если Джеймс помог определить основное направление науки, именно работы Зигмунда Фрейда привлекли внимание и интерес к психологии со стороны общественности. Фрейд родился в 1856 году; его родители догадывались, что он был очень умным ребенком, но даже они не могли предположить, какое влияние окажут его идеи на мир в целом. После окон-

чания школы он собирался изучать юриспруденцию, однако в последний момент передумал и поступил на медицинский факультет. Исследования Фрейда в области анатомии мозга, а также работа с пациентами, страдающими истерией, заставили его задуматься над тем, какое влияние оказывает подсознание человека на поведение, что в результате и пробудило его интерес к изучению сновидений.

Сегодня мы воспринимаем как должное знания обычного человека о таких психологических понятиях, как *эго* или *подсознание*, однако они, равно как и многие другие – правильные или ошибочные, – являются наследием Фрейда. Более половины из представленных в данном сборнике работ отражают либо фрейдистские и постфрейдистские взгляды, либо относятся к антифрейдистским течениям. Сегодня стало модным говорить, что работы Фрейда лишены научных обоснований и являются, скорее, литературными произведениями, а не исследованиями в области психологии. Так это или нет, он остается самой знаменитой фигурой в психологии. И пусть классический психоанализ – терапевтические беседы, которые он придумал для того, чтобы проникать в подсознание человека, – сегодня не пользуется большой популярностью среди практикующих терапевтов. Образ австрийского доктора, добирающегося до самых потаенных уголков подсознания человека, лежащего перед ним на кушетке, является самым распространенным образом, который всплывает перед нашими глазами, когда речь заходит о

психологии.

Именно работы Зигмунда Фрейда привлекли внимание и интерес к психологии со стороны общественности.

В связи с развитием в последнее время нейропсихологии, теории Фрейда еще могут возродиться. Его идеи о важной роли подсознания в формировании моделей поведения не были опровергнуты в ходе исследований, проводимых при помощи передовых технологий сканирования мозга. Некоторые другие его идеи могут также получить новую оценку. Даже если это не произойдет, имидж Фрейда как психолога, придерживающегося самых оригинальных идей, вряд ли когда-либо изменится.

Радикальными противниками идей Фрейда были приверженцы теории *бихевиоризма*. Знаменитые эксперименты Ивана Петровича Павлова с собаками показали, что поведение животных представляет собой лишь совокупность условных рефлексов на внешние раздражители. Это вдохновило ведущего представителя теории бихевиоризма Б. Ф. Скиннера, писавшего, что идея о существовании независимого человека, руководствующегося в своих действиях исключительно внутренними мотивами, – всего лишь романтический вымысел. Вместо попыток разобраться, что же все-таки происходит в голове у человека («ментализм») и почему он ведет себя именно так, Скиннер делал акцент на том, что поведение человека определяется исключительно внешними



обстоятельствами. Нас формирует окружающая среда, и мы меняем модель нашего поведения в зависимости от того, что, по нашему мнению, позволяет нам выжить в рамках изменяющихся условий. Если мы хотим построить лучший мир, мы должны создать такие условия, которые заставят человека совершать моральные и приносящие пользу поступки. По мнению Скиннера, это подразумевало разработку *«технологии поведения»*, которая подкрепляла бы одни действия и не подкрепляла другие.

В связи с развитием в последнее время нейропсихологии теории Фрейда еще могут возродиться.

Зародившаяся в 1960-х годах *когнитивная психология* хотя и использовала те же скрупулезные научные подходы, что и теория бихевиоризма, однако вернулась к идее о том, что поведение человека формируется в его голове. В промежутке между получением внешних раздражителей и реагированием на них в мозге человека должен происходить определенный процесс, и именно когнитивные психологи показали, что человеческий мозг представляет собой тонкую интерпретирующую машину, создающую модели и ощущения окружающего мира, формирующую карту нашей реальности.

Исследования в этой области подтолкнули таких терапевтов, как Аарон Бек, Дэвид Д. Бернс и Альберт Эллис к разработке терапевтической техники, которая основывалась на

том, что именно мысли человека формируют его эмоции, и никак не наоборот. Изменяя образ нашего мышления, мы можем смягчить состояние депрессии или просто контролировать наше поведение. Именно эта форма психотерапии получила сегодня наибольшее распространение, вытеснив психоанализ Фрейда, когда-то считавшийся наиболее эффективным способом лечения психических заболеваний.

Относительно современной ветвью когнитивного направления является *позитивная психология*, стремящаяся переориентировать науку с изучения психологических и психических проблем на исследования тех аспектов жизни, которые позволяют человеку быть счастливым, оптимистичным и продуктивным. В определенной мере развитие данного направления предвосхитил пионер в области гуманистической психологии Абрахам Маслоу, писавший о *самоактуализации*, или состоявшемся человеке, а также Карл Роджерс, однажды отметивший, что он слишком пессимистично воспринимал этот мир, но с оптимизмом подходил к людям.

За последние тридцать лет и когнитивная, и бихевиористическая психология пополнились огромным количеством знаний, полученным благодаря науке о мозге человека. Бихевиористы либо ошибались, либо едва догадывались о том, что в действительности происходит в мозге человека, однако сегодня передовые технологии позволяют нам заглянуть внутрь него и проследить фактическую работу нервных окончаний и синапсов. Исследования в этой области могут

привести к революционным изменениям наших взглядов на самих себя, и в большинстве случаев к изменениям в лучшую сторону. Ведь несмотря на опасения некоторых людей, что знание о мозге приведет к дегуманизации человечества в целом, по сути, оно лишь повысит нашу оценку возможностей мозга.

Современная наука о мозге позволяет нам вернуться к данному Уильямом Джеймсом определению психологии как «науки о психической жизни», с той лишь оговоркой, что сегодня мы расширяем наши знания благодаря исследованиям, проводимым на молекулярном уровне. Возникнув отчасти из физиологии, психология может снова обратиться к своим физическим корням.

Ирония заключается в том, что столь пристальное внимание к проявляющимся на долю мгновения физиологическим процессам позволяет отыскать ответы на некоторые самые глубокие философские вопросы. Например, о природе сознания, свободной воли, формировании памяти, а также о переживании и контроле над эмоциями. Возможно даже, что такие понятия, как «разум» и «Я», представляют собой всего лишь иллюзию, созданную небывалой по своей сложности нервной структурой и происходящими в ней химическими реакциями.

Каково будущее психологии? Возможно, единственное, в чем мы можем быть уверены, – что психология станет наукой, все больше и больше опирающейся на знания о мозге.

# Краткий обзор литературы

Одна из причин, сделавших психологию столь популярной наукой, заключается в том, что основные титаны мысли, включая Джеймса, Фрейда, Юнга и Адлера, писали свои книги на доступном для массового читателя языке. Мы можем сегодня взять любую из их книг и будем очарованы ею. Несмотря на сложность некоторых концепций, люди испытывают огромную тягу к новым знаниям о том, как функционирует их мозг и что определяет их поступки и поведение. Последние пятнадцать лет представляют собой своего рода золотую эру в развитии популярной психологии, подарившую нам таких авторов, как Дениэл Гоулман, Стивен Пинкер, Мартин Селигман и Михай Чиксентмихайи.

Ниже приведен краткий обзор книг, вошедших в этот сборник. Книги разделены на семь категорий, которые помогут вам выбрать наиболее интересную вам тему. В конце сборника вы найдете дополнительный список еще 50 известных книг. Следует отметить, что и этот список не является исчерпывающим, однако он поможет вам выбрать литературу, которую вы, возможно, захотите прочитать в будущем.

# Поведение, биология и гены: Наука о мозге

Луанн Брайзендайн *«Женский мозг»*

Уильям Джеймс *«Принципы психологии»*

Альфред Кинси *«Сексуальное поведение самки человека»*

Энн Мойр и Дэвид Джессел *«Пол мозга»*

Жан Пиаже *«Речь и мышление ребенка»*

Стивен Пинкер *«Чистый лист»*

В. С. Рамачандран *«Призраки разума»*

Оливер Сакс *«Человек, который принял жену за шляпу»*

Для Уильяма Джеймса психология была *естественной* наукой, основанной на деятельности мозга. Однако в его времена не существовало инструментов и технологий, которые могли бы адекватно справиться с задачей исследования этого загадочного органа. Сегодня, когда технический прогресс сделал огромный шаг вперед, психология получает массу данных изнутри самого мозга, а не на основании поведенческих моделей, которые он разрабатывает.

Подобный акцент на науке о мозге ставит перед нами неловкие вопросы относительно биологических и генетических основ поведения. Являемся ли мы относительно стабильными личностями или представляем собой чистый лист бумаги, который готова поглотить окружающая нас среда?

Вековое противостояние «природы и воспитания» обрело новый импульс. Генетика и эволюционная психология показали, что большая часть из того, что мы называем природой человека, включая интеллект и характер, закладывается в нас еще в зародышевом состоянии или, по крайней мере, сильно обуславливается деятельностью гормональной системы. Как отмечает Стивен Пинкер в своей работе *«Чистый лист»*, по культурным или политическим причинам мы привыкли отрицать огромную роль, которую играет биология в поведении человека, но с углублением знаний об этом становится все сложнее умалчивать. К примеру, книга Луанн Брайзендайн – результат многолетних исследований о воздействии гормонов на женский мозг – великолепно показывает степень влияния биологии на развитие и состояние женщины в различные периоды ее жизни.

Более фундаментальная работа Энн Мойр и Дэвида Джессела *«Пол мозга»* приводит убедительные доказательства, что огромное количество наших поведенческих наклонностей проистекает из обусловленной полом биологии нашего мозга, которая практически полностью завершает свое формирование на восьмой неделе жизни плода в утробе матери. Сегодня наши самые сокровенные идеи о самих себе изучаются под микроскопом. Современная нейробиология утверждает, что собственное Я следует воспринимать как иллюзию, которую создает наш мозг. В знаменитой книге Оливера Сакса, например, говорится о том, что наш мозг

неустанно работает над созданием и поддержанием ощущения собственного Я, способного контролировать происходящее вокруг, хотя в действительности в мозге человека нет такой части, в которой располагалось бы это самое Я. Работа нейробиолога В. С. Рамачандрана, посвященная изучению феномена фантомной боли, доказала удивительную способность мозга создавать когнитивное единство, даже если реальность (существование множественного Я или множественных слоев сознания) представляет собой более сложную систему.

Жан Пиаже никогда не проводил лабораторных исследований мозга; все свое детство, проведенное в горах Швейцарии, он посвятил изучению улиток. Свой талант в научном наблюдении он перенес на исследование детей, отмечая, что их развитие зависит от возрастного этапа и наличия адекватных стимулов со стороны окружающей среды. Точно так же биолог и известный исследователь секса Альфред Кинси стремился в своих работах к разрушению табу, окружавших мужскую и женскую сексуальность, описывая, насколько наша природа влияет на сексуальное поведение.

Современная нейробиология утверждает, что собственное Я следует воспринимать как иллюзию, которую создает наш мозг.

В своих работах и Пиаже, и Кинси утверждают, что, если биология и оказывает доминирующее влияние на поведение человека, окружающая среда во многом определяет его

формы и проявления. Но, несмотря на новые достижения и открытия в области генетики и биологии, мы не должны полагать, что человек определяется только влиянием на него со стороны ДНК, гормонов или структур мозга. В отличие от других животных мы знаем о существовании наших инстинктов, следовательно, можем контролировать их. Мы не являемся только творением природы или результатом воспитания, а представляем собой великолепное сочетание и того и другого.



# Исследование подсознания: Мудрость иного плана

Гэвин де Беккер *«Дар страха»*

Милтон Эриксон (Сидней Розен) *«Мой голос останется с вами»*

Зигмунд Фрейд *«Толкование сновидений»*

Малкольм Гладуэлл *«Озарение»*

Карл Юнг *«Архетипы и коллективное бессознательное»*

Психология интересуется не только рациональным мышлением, но и проникает в область подсознания, раскрывая перед нами совершенно иной пласт мудрости. Фрейд доказывал, что наши сновидения являются не бессмысленными галлюцинациями, а окном в подсознание, отражающим подавленные желания.

Разум человека казался ему лишь вершиной айсберга, невидимая часть которого служила эпицентром бури мотиваций. Юнг пошел еще дальше, определив целую архитектуру подсознания («коллективное бессознательное»), существующую независимо от отдельных личностей и постоянно изменяющихся культурных традиций, искусства и литературы. И для Фрейда, и для Юнга глубокое понимание того, что «скрыто внутри», являлось гарантией, что человек никогда не собьется в жизни с нужного пути. Подсознание для них

олицетворяло собой кладезь мудрости и интеллекта, до которой можно добраться, если знать, как это сделать. Именно поэтому они считали своей основной задачей помощь людям в восстановлении взаимосвязи со своим глубинным Я.

В качестве терапии «глубинная» психология не пользовалась массовым успехом. Сегодня она считается эффективной практикой только в руках определенных людей. К примеру, у Милтона Эриксона, знаменитого терапевта, прибегающего к практике гипноза, был такой девиз: «Поистине удивительно, на что способны люди. Жаль только, что они не знают о своих способностях». Он также воспринимал подсознание как источник мудрых решений и помогал своим пациентам не просто заглянуть в него, но и восстановить забытые силы своей личности.

В качестве терапии «глубинная» психология не пользовалась массовым успехом.

Мостиком, соединяющим сознание и подсознание, выступает интуиция – определенная форма мудрости, которую можно культивировать внутри себя. Об этом завораживающе пишет Гэвин де Беккер в своей работе *«Дар страха»*. Он показывает многочисленные примеры нашей природной способности поступать правильно в критических для жизни ситуациях – если, конечно, мы готовы прислушиваться к внутреннему голосу и действовать согласно его подсказкам. Написанная Малкольмом Гладуэллом книга *«Озарение: Сила мгновенных решений»* также проливает свет на некоторые ас-

пекты интуиции, доказывая, что моментальная оценка ситуации или человека зачастую является не менее правильной, чем мнение, сформировавшееся на протяжении многих лет. Хотя логика и рациональность играют важную роль в жизни человека, умные люди поддерживают взаимосвязь со всеми уровнями своего сознания и доверяют собственным чувствам, даже если источник зарождения этих чувств кажется им загадочным.

# Правильное мышление, хорошее самочувствие: Счастье и психическое здоровье

Натаниэль Бранден *«Психология самоуважения»*

Дэвид Д. Бернс *«Хорошее самочувствие»*

Альберт Эллис и Роберт А. Харпер *«Руководство по рациональной жизни»*

Дениэл Гилберт *«Спотыкаясь о счастье»*

Фриц Перлз *«Теория гештальт-терапии»*

Барри Шварц *«Парадокс выбора»*

Мартин Селигман *«Новая позитивная психология»*

Уильям Стайрон *«Зримая тьма»*

Роберт Е. Тайер *«Источник повседневного настроения»*

На протяжении многих лет психологию на удивление мало интересовали вопросы счастья. Мартин Селигман одним из первых превратил эту тему в предмет серьезных исследований и наблюдений, а его позитивная психология сквозь призму науки предоставила читателю рецепты благополучия, иногда довольно неожиданные.

Проведенные Барри Шварцем различия между «максималистами» и «удовлетворенцами» привели к парадоксальной идее о том, что ограничение выбора может принести больше

счастья и удовлетворения в жизнь человека.

Революция в когнитивной психологии наложила огромный отпечаток на ментальную жизнь человека.

Работа Дениэла Гилберта выявила удивительный факт, что, хотя люди являются единственными животными, способными заглянуть в свое будущее, они зачастую ошибаются относительно того, что может сделать их счастливыми. Переходя с макро- на микроуровень, можно сказать, что книга Роберта Тайера об исследовании физиологических причин повседневного настроения помогла тысячам людей научиться брать под контроль то, как они себя чувствуют в каждый момент своей жизни. Удивительные мысли и идеи, лежащие в основе этих книг, показали, что достижение счастья никогда не было простым делом, как это могло нам показаться.

Революция в когнитивной психологии наложила огромный отпечаток на ментальную жизнь человека, и двумя наиболее яркими авторами в этой отрасли считаются Дэвид Д. Бернс и Альберт Эллис. Их мантра о том, что наши мысли создают наше настроение, а не наоборот, помогла многим людям вернуть контроль над собственной жизнью благодаря логике и здравому смыслу, разбавившему мутные воды эмоций. Их работы имеют широкий спектр применения в том, что касается достижения счастья в целом: другими словами, каждый из нас может буквально «решить» быть счастливым, если сумеет понять принцип действия мыслительно-эмоционального механизма.

В последние годы огромной критике подверглась концепция самоуважения, однако основополагающая работа Наталиэля Брандена убеждает нас в том, что самоуважение человека проистекает из совокупности его собственных принципов и стремления действовать в соответствии с ними. Если мы не справляемся с этой задачей, мы повергаем себя в состояние самоуничтожения и депрессии. Но как показывает классический опыт борьбы с депрессией Уильяма Стайрона, причины этого состояния зачастую загадочны, они могут затронуть каждого из нас. Автор книги *«Зримая тьма»* отмечает, что депрессия остается раком современной ментальной жизни: мы уже близки к тому, чтобы найти средство исцеления, но это кажется недостаточным для тех, кто медленно и плохо реагирует на предлагаемые лекарства и курсы лечения.

# **Почему мы такие, какие мы есть: Исследование личности и собственного Я**

Изабель Бриггс Майерс *«У каждого свой дар»*

Эрик Эриксон *«Молодой Лютер»*

Ганс Айзенк *«Измерения личности»*

Анна Фрейд *«Психология Я и защитные механизмы»*

Карен Хорни *«Наши внутренние конфликты»*

Мелани Кляйн *«Зависть и благодарность»*

Р. Д. Лэнг *«Расколотое Я»*

Гейл Шихи *«Возрастные кризисы»*

Древние философы призывали нас «познать себя», однако в психологии эта задача приобретает слишком много граней. Исследование Айзенка в области экстравертного и невротического аспектов личности проложили путь к созданию множества моделей, включая и современную модель «Большой Пятерки» личностных черт, таких как экстраверсия, дружелюбие, самоконтроль, эмоциональная устойчивость и интеллектуальная открытость новому опыту. Сегодня мы можем пройти тысячи тестов, чтобы определить наш «тип личности», и хотя к полученным результатам следует относиться с определенной долей скептицизма, некоторые тесты помо-

гают нам по-новому взглянуть на самих себя. Наиболее совершенной современной формой является тест, изначально разработанный Изабель Бриггс Майерс.

Безусловно, то, кем мы являемся в один момент жизни, существенно отличается от того, кем мы становимся в другое мгновение. Эрик Эриксон написал великолепную психологическую биографию религиозного реформатора Мартина Лютера. В ней он не просто ввел термин «кризис личности», но и сумел предостеречь о боли, которая возникает, когда мы не можем разобраться в себе, и о силе, которая появляется, когда, наконец, понимаем, кем являемся на самом деле. Как отмечала Гейл Шихи в написанной еще в 1970-х годах книге *«Возрастные кризисы»*, мы все проходим через множество кризисов в течение нашей жизни, и мы должны относиться к ним не как к чему-то предсказуемому, а расценивать как прекрасный шанс для дальнейшего личностного роста.

Древние философы призывали нас «познать себя», однако в психологии эта задача приобретает слишком много граней.

Иногда человеку приходится сталкиваться со своеобразной борьбой с самим с собой. Анна Фрейд продолжила дело своего отца в области изучения психологии эго. Она отмечала, что люди готовы пойти на все, лишь бы избежать боли и сохранить чувство собственного Я, и эти стремления приводят к созданию психологической защиты.

Представительница неофрейдизма Карен Хорни верила,



что опыт, пережитый человеком в детстве, приводит к формированию Я, которое может «двигаться к людям» или «двигаться от людей». Подобные наклонности представляют собой своеобразную маску, которая может переродиться в невроз, если мы не захотим отказаться от нее. Под ней всегда скрывался тот, кого Хорни называла «искренним», или реальным, человеком.

Мелани Кляйн утверждала, что «шизоидные» черты личности могут развиваться в результате негармоничных взаимоотношений матери и ребенка на его первом году жизни. Она говорила, что большинство людей могут в процессе взросления избавиться от этого и установить здоровые взаимоотношения с самим собой и окружающим миром в целом.

У большинства из нас хорошо развито чувство собственного Я. Однако в своей известной книге о шизофрении Р. Д. Лэнг показал, что у некоторых людей отсутствует этот базовый защитный механизм, что приводит к попыткам заполнить существующий вакуум поддельным Я. В большинстве случаев мы воспринимаем это как должное, однако по-настоящему мы способны оценить способность нашего мозга создавать внутри нас чувство самообладания или комфорта от того, кем мы являемся, только тогда, когда данная возможность становится недостижимой.

# **Почему мы делаем то, что мы делаем: Великие мысли о человеческой мотивации**

Альфред Адлер *«Понять природу человека»*

Виктор Франкл *«Воля к смыслу»*

Эрик Хоффер *«Истинноверующий»*

Абрахам Маслоу *«Дальние пределы человеческой психики»*

Стэнли Милгрэм *«Подчинение авторитету»*

Иван Павлов *«Условные рефлексy»*

Б. Ф. Скиннер *«По ту сторону свободы и достоинства»*

Альфред Адлер изначально был сторонником идей Фрейда, однако вскоре разошелся с ним, не согласившись с тем, что сексуальный мотив является первоначальным и единственным стимулом человеческого поведения. Он больше интересовался проблемами влияния окружающих условий на формирование личности, полагая, что мы все стремимся к власти, пытаясь тем самым возместить то, чего нам не хватало в детстве. Именно в этом суть его знаменитой теории «компенсации».

Отдельная ветвь экзистенциальной психологии — логотерапия, разработанная уцелевшим в концентрационных лагерях Виктором Франклом, утверждала, что человек являет-

ся единственным существом, стремящимся к поиску смысла. Поиск смысла в жизни является нашей обязанностью, даже в самые сложные времена, как бы ни складывались обстоятельства, в нас всегда остается малая толика воли к смыслу.

Как писал в своей книге *«Истинноверующий»* психолог-любитель Эрик Хоффер, люди нередко позволяют втянуть себя во всевозможные массовые движения, чтобы освободиться от ответственности за собственную жизнь, а также сбежать от банальности или тягот настоящего. Известные эксперименты Стэнли Милгрэма показали, что при наличии определенных условий люди активно стремятся причинять окружающим боль, чтобы добиться расположения тех, кто находится в этот момент у власти или обладает большей силой. Психолог-гуманист Абрахам Маслоу, с другой стороны, говорил о самоактуализировавшихся личностях, которые не хотели следовать принципам конформизма, а шли своим собственным путем и реализовывали свой потенциал в полную силу. Подобный тип людей отражал природу человека настолько же сильно, насколько любой безрассудный конформист.

Пока поэты, писатели и философы прославляли внутренние мотивы, определяющие поведение отдельно взятого человека, Б. Ф. Скиннер определил человеческое Я как «набор моделей поведения, подходящих под определенные случайные стечения обстоятельств». Такой вещи, как человеческая природа, просто не существовало, и сознание или мо-

раль могли быть просто сведены к внешним условиям, которые и вынуждали нас вести себя в соответствии с принципами морали. Идеи Скиннера в основе своей опирались на работы И. П. Павлова, чьи успешные эксперименты поставили под вопрос свободу человеческих поступков.

Несмотря на столь различное понимание мотивации все эти книги раскрывают перед нами интересные идеи о том, почему мы делаем то, что мы делаем, включая как хорошее, так и плохое.

# **Почему мы любим так, как мы любим: Динамика человеческих взаимоотношений**

Эрик Берн *«Игры, в которые играют люди»*<sup>3</sup>

Сюзан Форурд *«Эмоциональный шантаж»*

Джон М. Готтман *«Карта любви»*<sup>4</sup>

Гарри Харлоу *«Природа любви»*

Томас Э. Харрис *«Я – о'кей, ты – о'кей»*

Карл Роджерс *«Становление личности»*

Любовь традиционно была сферой интересов поэтов, артистов и философов, однако за последние пятьдесят лет область взаимоотношений между людьми начала активно изучаться психологами. В 1950-х годах исследователь приматов Гарри Харлоу провел знаменитые эксперименты, в ходе которых он заменял настоящую мать новорожденных обезьян тряпичной куклой. Его исследования показали, насколько сильно младенцы нуждаются в физическом контакте и любви, чтобы вырасти здоровой и полноценной личностью. Следует особо отметить, что подобного рода исследования шли полностью вразрез с представлениями о воспитании того

---

<sup>3</sup> Берн Э. Игры, в которые играют люди. – М.: Эксмо, 2007.

<sup>4</sup> Готтман Дж. Карта любви. – М.: Эксмо, 2011.

времени.

Совсем недавно специалист в области брака Джон М. Готтман решил разобраться в другом аспекте динамики взаимоотношений. Он обнаружил, что широко распространенное мнение о том, что делает брак счастливым, зачастую является ошибочным. Наиболее ценная информация о том, как сохранить свой брак, была получена в ходе научных наблюдений за парами в динамике, включая наблюдение за мимикой и бессодержательными комментариями, отпускаемыми партнерами во время разговоров. Психолог Сюзан Форурд дает нам прекрасные подсказки, как защитить себя от эмоционального шантажа, разъедающего изнутри наши взаимоотношения.

Пионеры в области популярной психологии Эрик Берна и Томас Харрис расценивали личностные столкновения как «транзакции», которые можно проанализировать в соответствии с тремя составляющими Я: Взрослого, Ребенка и Родителя. Утверждение Берна о том, что мы все играем в игры друг с другом, возможно, отражает не самый оптимистичный взгляд на человечество, однако, зная и помня об этих играх, мы получаем шанс вырваться за их рамки и сделать шаг вперед.

Говоря о вкладе в развитие гуманистической психологии, нацеленной на улучшение взаимоотношений между людьми, невозможно не сказать о работе Карла Роджерса. Его книга напоминает нам, что ни одни отношения не могут процве-

тать без атмосферы внимания и не критического восприятия и что эмпатия является отличительной чертой гармоничной личности.

# Работа в полную силу: Сила творчества и навыки общения

Роберт Болтон *«Навыки людей»*

Эдвард де Боно *«Латеральное мышление»*

Роберт Чалдини *«Психология влияния»*

Михай Чиксентмихайи *«Креативность»*

Говард Гарднер *«Структура разума»*

Дениэл Гоулман *«Эмоциональный интеллект на работе»*

Дуглас Стоун, Брюс Пэттон и Шейла Хин *«Трудные разговоры»*

Пока в академическом мире разгораются жаркие споры о природе интеллекта, в повседневной жизни нас больше интересует, как мы можем использовать его на практике. Книги двух выдающихся авторов в этой области, Дениэла Гоулмана и Говарда Гарднера, утверждают, что интеллект человека подразумевает под собой нечто большее, чем просто показатель IQ. Существует целый спектр «интеллектов» эмоциональной и социальной природы, которые в совокупности становятся решающим фактором для достижения жизненного успеха.

В отличие от IQ способности человека к общению можно довольно легко развивать и совершенствовать — об этом заявляет Роберт Болтон в своей книге, пользующейся неизмен-



ной популярностью. В работе *«Трудные разговоры»*, ставшей итогом обширного исследования специалистов Гарварда, Дуглас Стоун и его коллеги дают великолепные советы, как справляться со сложными ситуациями на работе. Даже если такие ситуации не ведут к серьезным последствиям, всегда следует понимать, что происходит на самом деле, за поверхностью сказанных слов, и как можно урегулировать конфликт, не задев при этом достоинство других людей.

Одним из решающих факторов успеха бизнеса является способность убеждать. Книга Роберта Чалдини, посвященная психологии влияния, входит в список обязательной литературы, если вы работаете в сфере маркетинга. Она будет также интересна всем, кто хочет понять, почему нас можно легко заставить сделать то, что нам вовсе не свойственно.

Еще одним компонентом успешной работы является креативность. Термин «латеральное мышление», введенный в обращение Эдвардом де Боно, в 1960-х годах казался чем-то новым, однако в современной культуре предпринимательства мы все вынуждены учиться думать за рамками обыденности. Книга Михая Чик-сентмихайя *«Креативность»*, основанная на методических исследованиях, показывает на глобальном уровне, почему творческий процесс является обязательным условием богатой и наполненной смыслом жизни и почему огромное количество людей достигают расцвета и процветания только в зрелом возрасте. Очень полезным представляется нам предложенный автором перечень

черт, свойственных креативным людям, которые мы можем перенять.

# Психология и природа человека

*«Наука о природе человека... находится сегодня на той ступени развития, на которой химия находилась во времена алхимии».*

**Альфред Адлер**

*«Каждый из нас имеет собственную теорию о природе человека. Каждый должен уметь предугадать поведение другого человека, и это означает, что всем нам необходимы теории о том, чем живет человек и что мотивирует его поступки».*

**Стивен Пинкер**

Уильям Джеймс определил психологию как науку о психической жизни, однако ее можно так же охарактеризовать как науку о природе человека. Даже спустя 80 лет после того, как Альфред Адлер написал слова, ставшие эпиграфом к этой главе, нам предстоит сделать еще немало на пути к созданию крепко стоящей на ногах науки, которая могла бы сравниться по своей точности, скажем, с физикой или биологией.

Пока что мы все нуждаемся в своей личной теории о том, чем мотивированы поступки человека.

Пока что мы все нуждаемся в своей личной теории о том, чем мотивированы поступки человека. Ради выживания и

процветания мы должны знать, кем и чем мы являемся, а также разбираться в мотивах поведения окружающих людей. Единственной дорогой к подобным знаниям является жизненный опыт, но мы можем расширить собственный кругозор гораздо быстрее – благодаря чтению книг. Одни люди находят идеи в художественной литературе, другие – черпают их в книгах по философии. Однако психология является единственной наукой, посвященной исключительно исследованиям природы человека, и книги по популярной психологии – представленные в настоящем сборнике – ставят перед собой цель донести до нас эту жизненно важную мудрость.

**1927**

### **Понять природу человека**

*«Именно чувства неполноценности, неадекватности и неуверенности определяют цель существования индивидуума».*

*«Для всех форм тщеславия общим является один мотив. Тщеславный человек ставит перед собой такую цель, которой в этой жизни достичь невозможно. Ему хочется быть важнее и удачливее всех на свете, и эта цель – не более чем прямое следствие его чувства неполноценности».*

**В двух словах**

То, чего, по нашему мнению, нам не хватает, и определяет сущность нашей жизни.

### **В схожем ключе**

Эрик Эриксон. *Молодой Лютер* (стр. 178)

Анна Фрейд. *Психология Я и защитные механизмы* (стр. 220)

Зигмунд Фрейд. *Толкование сновидений* (стр. 232)

Карен Хорни. *Наши внутренние конфликты* (стр. 324)

# Глава 1

## Альфред Адлер

В 1902 году в одной из квартир Вены каждую среду начала собираться группа мужчин, большинство из которых были докторами и все были евреями. Созданное Зигмундом Фрейдом «Психологическое общество по средам» в конечном итоге превратилось в Венское психоаналитическое общество, первым президентом которого стал Альфред Адлер.

Вторая по значимости фигура в венском круге и основатель направления индивидуальной психологии, Адлер никогда не считал себя последователем Фрейда. Если Фрейд олицетворял собой импозантный и аристократичный тип людей, вышедших из высокообразованной среды и живущих в фешенебельных районах Вены, Адлер был внешне неприметным сыном торговца зерном, выросшим на городских окраинах. В то время как Фрейд приобретал широкую известность благодаря своим глубоким знаниям античного мира и коллекции старинных вещей, Адлер усердно трудился над улучшением качества здравоохранения и образования для рабочего класса, а также выступал за права женщин.

Знаменитый раскол между ними произошел в 1911 году, когда Адлера начали все больше и больше раздражать идеи Фрейда о том, что все психологические проблемы челове-

ка связаны только с подавлением его сексуальных желаний. Несколькими годами ранее Адлер выпустил книгу *«Исследование неполноценности органов и ее психической компенсации»*. В ней он утверждал, что человеческое восприятие собственного тела и его недостатков является основным фактором формирования жизненных целей. Фрейд считал, что всеми человеческими существами руководит их подсознание, однако Адлер расценивал человека как социальное явление, выстраивающее собственный стиль жизни как ответную реакцию на окружающий мир и на внутреннее чувство того, что самому человеку, по его мнению, не хватает. Людям свойственно стремиться к личностной силе и чувству собственной индивидуальности, но, при условии наличия здоровья, мы также желаем приспособиться к жизни в обществе и внести свой вклад в общее благо.

# Компенсация неполноценности

Как и Фрейд, Адлер верил, что психология человека формируется в детстве, а выработанные модели поведения остаются в значительной мере неизменными и в зрелом возрасте. Но если основное внимание Фрейда было сосредоточено на вопросах детской сексуальности, Адлера больше интересовали вопросы того, как дети добиваются укрепления собственной силы в мире. Подрастая в среде, где абсолютно все кажутся больше и сильнее, каждый ребенок стремится отыскать наиболее легкий путь к достижению заветной цели.

Известность Адлеру принесла его идея «порядка рождения», или места, которое мы занимаем в семье. Младшие дети, к примеру, в связи с тем, что они являются самыми маленькими и слабыми по сравнению с другими, зачастую будут пытаться «обогнать всех остальных членов семьи и стать самым способным ее членом». Модель поведения ребенка будет формироваться по двум сценариям, заставляя его либо копировать поведение взрослых, чтобы стать более уверенным в себе и сильным, либо сознательно проявлять слабость, чтобы заполучить помощь и внимание со стороны взрослого человека.

Адлер расценивал человека как социальное явление, выстраивающее собственный стиль жизни как ответную реакцию на окружающий мир.



Проще говоря, каждый ребенок выбирает ту модель развития, которая наилучшим образом позволяет ему компенсировать собственную неполноценность. *«Из этого чувства неполноценности возникает тысяча талантов и способностей»*, отмечает Адлер. Стремление к признанию зарождается одновременно с чувством неполноценности. Правильное воспитание поможет устранить это чувство неполноценности, в результате чего у ребенка не выработается несбалансированная потребность добиваться поставленной цели за счет окружающих. Мы можем полагать, что определенные умственные, физические или возникающие в ходе каких-то обстоятельств недостатки, которые были у нас в детстве, являлись реальной проблемой, но что из этого станет положительным качеством, а что – нашей зависимостью, зависит сугубо от контекста. Важным является только то, насколько мы сами готовы *воспринимать* наши недостатки как таковые.

Известность Адлеру принесла его идея «порядка рождения», или места, которое мы занимаем в семье.

Психологические попытки избавиться от чувства неполноценности зачастую будут определять жизнь человека; человек будет пытаться добиться компенсации этого иногда экстремальными способами. Именно Адлер придумал для этого собственный термин – известный всем *комплекс неполноценности*. Хотя комплекс неполноценности может превратить человека в застенчивую и замкнутую личность, он способен также пробудить в нем потребность компенсировать

то, чего ему не хватает, при помощи слишком рьяного стремления к поставленной цели. Это превращается в «патологическое стремление к власти» за счет других людей и общества в целом. Адлер описал Наполеона – невысокого человека, оказавшего огромное влияние на целый мир, – как классический пример комплекса неполноценности в действии.

# Как формируется характер

Основной принцип Адлера заключался в том, что психика человека формируется исходя из социального влияния, а не наследственных признаков. «Характер» представляет собой уникальное взаимодействие двух противоборствующих сил: *стремления к власти*, или личностный рост, и потребности в «*социальном чувстве*», или чувстве солидарности (нем. *Gemeinschaftsgefühl*).

Эти силы противостоят друг другу, и каждый человек является уникальным, поскольку все мы по-разному воспринимаем или отвергаем эти силы. К примеру, признание общественных ожиданий будет ограничивать стремление человека к доминированию и держать его гордость и тщеславие под контролем. Однако когда амбиции и тщеславие начинают хлестать через край, можно смело говорить о резком прекращении психологического роста. Адлер четко говорит о том, что «властолюбивый индивидуум идет навстречу собственной гибели».

Основной принцип Адлера заключался в том, что психика человека формируется исходя из социального влияния, а не наследственных признаков.

Когда человек игнорирует или противостоит первой силе, силе социального чувства и общественных ожиданий, в нем начинают развиваться определенные агрессивные чер-

ты характера: тщеславие, честолюбие, зависть, ревность, мания величия или жадность; а также неагрессивные черты характера: замкнутость, тревожность, застенчивость или отсутствие навыков социального общения. Если любое из этих качеств начинает преобладать в человеке, мы можем смело говорить о наличии глубокого чувства неполноценности. Помимо этого противоборствующие силы могут вызывать напряженность или ожесточенность, которые приводят к огромному приливу энергии. Такие люди живут «ожиданием великих триумфов», чтобы компенсировать свои чувства, но в результате просто теряют чувство реальности. Их жизнь вертится только вокруг вопросов о том, какое впечатление они произведут на окружающих и что люди будут думать о них. Хотя их собственный мозг рисует перед ними картину некоего героя, окружающие видят лишь то, что подобная сосредоточенность на самом себе мешает наслаждаться возможностями, которые дарит жизнь. Они забывают о том, что являются обычными людьми, связанными с другими.

# Враги общества

Адлер отмечал, что тщеславные или честолюбивые люди, как правило, пытаются скрыться за маской «амбициозного» или даже просто «энергичного» человека. Они могут прекрасно скрывать свои истинные чувства. Чтобы доказать всем отсутствие в них тщеславия, они могут намеренно уделять меньше внимания тому, как они одеты, или быть чрезмерно скромными. Но Адлер сделал очень точное наблюдение относительно тщеславных людей, отметив, что вся их жизнь сводится только к одному вопросу: «В чем будет моя выгода?»»

Центральная идея философии Адлера сводится к тому, что каждый человек постоянно стремится к достижению цели.

Адлер размышлял: являются ли все великие достижения всего лишь тщеславием, поставленным на службу человечеству? Является ли личностное развитие важной мотивацией, необходимой для того, чтобы изменить этот мир или просто предстать перед ним в хорошем свете?

Его ответ на эти вопросы был отрицательным. Тщеславию отведена слишком незначительная роль в работе истинного гения, оно, по сути, умаляет ценность любого достижения. Действительно великие вещи, служащие человечеству, порождаются на свет не тщеславием, а его полной противополо-

ложностью — социальным чувством. Мы все честолюбивы в той или иной мере, однако здоровые люди способны обуздать свое тщеславие и заставить его послужить на благо других людей.

Тщеславные люди не позволяют себе «уступать» потребностям общества. В стремлении достичь определенного статуса, позиции или цели они считают себя вправе уклониться от привычных обязательств перед обществом или семьей, которые другие люди воспринимают как должное. В конечном итоге они оказываются изолированными от окружающих и имеют очень скудные взаимоотношения. Привыкнув ставить себя на первое место, они становятся экспертами в вопросах перекладывания вины на других людей.

Адлер размышлял: являются ли все великие достижения всего лишь тщеславием, поставленным на службу человечеству?

Общественная жизнь подразумевает под собой наличие определенных законов и принципов, которые человек не может просто обойти. Каждый из нас нуждается в других членах общества, чтобы выжить, как психологически, так и физически. Как отмечал в свое время Дарвин, слабые животные никогда не живут поодиночке. Адлер утверждал, что *«адаптация личности к обществу является важнейшей психологической функцией»*, которую должен освоить человек. Во внешнем мире люди могут добиться огромных успехов, однако при отсутствии жизненно важного навыка адаптации

они могут чувствовать себя никчемными и так же восприниматься окружающими. Подобные люди, по мнению Адлера, являются, по сути, врагами общества.

# Целеустремленные личности

Центральная идея философии Адлера сводится к тому, что *каждый человек постоянно стремится к достижению цели*. Если Фрейд считал основной движущей силой человека его прошлое, Адлер придерживался телеологических взглядов: всеми людьми движут цели, осознанные или подсознательные. Психика человека не статична, она должна развиваться на фоне определенной цели – эгоистичной или общественной – и в конечном итоге двигаться в сторону ее достижения. Мы проживаем свою жизнь в соответствии с «идеями» относительно того, кто мы есть сейчас и кем мы станем в процессе. Эти идеи не всегда соответствуют действительности, но они заряжают нас энергией, позволяющей нам двигаться навстречу чему-либо.

Адлер утверждал, что «адаптация личности к обществу является важнейшей психологической функцией», которую должен освоить человек.

Именно этот факт ориентированности на цель делает психику человека практически неразрушимой и устойчивой к любым изменениям. Адлер писал: «Самое сложное для человеческого существа – познать и изменить себя». Возможно, по этой причине человек еще больше стремится достичь гармонии с коллективным разумом общества.



# Заключительные комментарии

Делая акцент на противостоянии стремления к власти и социального чувства, Адлер хотел доказать, что сам факт признания этих движущих сил поможет нам избежать неосознанного попадания под их влияние.

В описаниях конкретных людей в его книге «Понять природу человека» мы иногда можем разглядеть себя: возможно, мы закрылись в своей семье или сообществе, забыв о мечтах и карьере, которые когда-то были; а может, мы видим себя «королем мира», способным бросить вызов социальным устоям. В обоих случаях существует дисбаланс, который приведет к ограничению наших возможностей.

Большая часть книги читается скорее не как работа по психологии, а как философский труд, несколько перегруженный обобщающими выводами относительно характера человека. Эти выводы отражают больше бессистемный, нежели эмпирический подход. Отсутствие научно обоснованных доказательств является одной из самых критикуемых сторон работы Адлера. Тем не менее, некоторые из введенных им понятий, таких как комплекс неполноценности, вошли в повседневное использование.

Отсутствие научно обоснованных доказательств является одной из самых критикуемых сторон работы Адлера.

Хотя и Фрейд и Адлер занимались изучением глубоких интеллектуальных проблем, Адлер преследовал более скромную цель, которую определило его увлечение идеями социализма. Его интересовало практическое понимание влияния детской психологии на формирование взрослой личности, которая могла принести пользу обществу. В отличие от принадлежавшего к культурной элите Фрейда Адлер был убежден, что понимание человеческой природы должно было стать не привилегией психоаналитиков, а жизненно важной задачей и работой каждого человека, учитывая тяжелые последствия невежества и незнания. Подобный подход к психологии был удивительно демократичным. Он дал возможность положить книгу Адлера «Понять природу человека» в основу годового курса лекций по психологии в Институте человека в Вене. Это труд, который может прочесть и понять каждый.

### **Альфред Адлер**

*Адлер родился в Вене в 1879 году. Он был вторым из семи детей. После перенесенной им в возрасте пяти лет тяжелой пневмонии, а также смерти своего младшего брата он решил посвятить себя медицине.*

*Он изучал медицину в Венском университете, получил диплом врача в 1895 году. В 1898 году Адлер написал медицинскую монографию о проблемах здоровья и условиях работы австрийских портных, а год спустя познакомился с Зигмун-*

дом Фрейдом. Вплоть до 1911 года Адлер принимал участие в работе Венского психоаналитического общества, однако в 1912 году вместе с восьмью другими участниками организовал собственное Общество индивидуальной психологии. В этот период он также написал одну из своих важных работ – «О нервном характере». Карьера Адлера как психоаналитика приостановилась в период Первой мировой войны, когда он был призван на службу в военный госпиталь – опыт, навсегда утвердивший в нем позицию пацифиста.

После войны он открыл неподалеку от Вены первую из 22 новаторских клиник для реабилитации детей с психическими заболеваниями. Когда в 1932 году власти закрыли клиники (поскольку Адлер был евреем), он эмигрировал в Соединенные Штаты, получив профессорскую степень в Медицинском институте Лонг-Айленда. Начиная с 1927 года, его стали приглашать для прочтения лекций в Колумбийский университет Нью-Йорка. Открытые лекции, которые Адлер читал в университетах США и Европы, сделали его знаменитым на весь мир.

Адлер скончался внезапно, от сердечного приступа, в 1937 году. В этот момент он находился с лекциями в городе Абердин (Шотландия), входивший в его турне по европейским странам. У него было четверо детей от жены Раисы, на которой он женился в 1897 году.

Другие работы Адлера: «Наука жить», «Практика и теория индивидуальной психологии» и его популярная книга

*«Что должна значить для вас жизнь».*

**1997**

## **Дар страха**

*«Как и любое существо, вы всегда можете понять, что вы находитесь перед лицом опасности. У вас есть дар – прекрасный внутренний защитник, который готов предупредить вас об угрозе и помочь выбраться из любой рискованной ситуации».*

*«Хотя нам хочется верить в то, что насилие сводится к вопросам причины и следствия, в действительности оно представляет собой цепь событий, в которой насильственный исход является лишь одним из звеньев».*

*«Для таких мужчин отказ является угрозой их личности, их персоне, их целостному Я, и в этом контексте их преступления могут расцениваться как убийство в целях самообороны».*

## **В двух словах**

Чтобы защитить себя от насилия, доверяйте своей интуиции, а не технологическим достижениям.

## **В схожем ключе**

Малкольм Гладуэлл. *Озарение* (стр. 262)

# Глава 2

## Гэвин де Беккер

«Похоже, что он наблюдал за ней уже какое-то время. Мы не можем сказать с полной уверенностью, но мы абсолютно точно знаем одно – она была уже не первой его жертвой». Именно с этих бросающих в дрожь строк начинается книга *«Дар страха»*. В ней представлены реальные истории из жизни людей, ставших или чуть было не ставших жертвами насилия. В каждом из случаев человек либо прислушивался к своей интуиции и выживал, либо игнорировал свой внутренний голос и расплачивался за это.

Обычно мы думаем о страхе как о чем-то плохом, однако де Беккер пытается нам показать, что страх является нашим даром, способным защитить нас от зла. Книга *«Дар страха: Тайные сигналы выживания, защищающие нас от насилия»* рассказывает, как проникнуть в мысли и намерения человека, чтобы его поступки не обернулись ужасным сюрпризом. Хотя это и не доставит вам удовольствия – особенно если речь идет о разуме потенциального убийцы, – в любом случае лучше пройти через это, чем ждать плачевного исхода событий.

Гэвину де Беккеру едва исполнилось 13 лет, но он уже повидал в своей жизни столько насилия, сколько не видит

среднестатистический взрослый человек за всю свою жизнь. Чтобы элементарно выжить, подростку пришлось научиться вычислять, что может произойти в следующую минуту в самых страшных ситуациях. Умение предугадывать мысли и поступки он сделал делом всей своей жизни и теперь учит и других людей правильно распознавать сигналы. Де Беккер стал экспертом в оценке риска возможного насилия; он защищает выдающихся знаменитостей, политиков и корпоративных клиентов, а также является своего рода представителем движения по борьбе с бытовым насилием.

Де Беккер – не психолог, но его книга расскажет вам больше о природе интуиции, страха и насильственного образа мышления, чем любое академическое издание по психологии. Захватывающая дух не хуже любого криминального романа книга *«Дар страха»* не просто изменит вашу жизнь – она может реально спасти ее.

# Безопасность на уровне интуиции

Как отмечает де Беккер, современный человек полностью забыл о том, что, заботясь о самом себе, следует полагаться на интуицию. Большинство из нас перекладывают решение проблем насилия на плечи полиции и системы правосудия, полагая, что они смогут защитить нас. Однако зачастую, когда мы обращаемся к властям, бывает уже слишком поздно. Наравне с этим мы твердо верим, что усовершенствованные технологии защитят нас от опасности; чем выше наши заборы и громче наши сигнализации, тем в большей безопасности мы себя ощущаем.

Однако существует более надежный источник защиты: наша интуиция, или внутреннее чувство. Обычно мы обладаем всей информацией, необходимой для того, чтобы защититься от определенных людей или ситуаций. Как и у любого другого животного, у нас есть встроенная система предупреждения о приближающейся опасности. Все в один голос восхваляют интуицию, коей обладают собаки, но де Беккер утверждает, что она уступает внутреннему чувству, которым наделен человек. Проблема заключается только в том, что мы не готовы довериться ему полностью.

Де Беккер – не психолог, но его книга расскажет вам больше о природе интуиции, страха и насильственного образа мышления, чем любое академическое издание

по психологии.

Де Беккер описывает женщин, пострадавших от тех или иных актов насилия, которые заявляют следующее: «Несмотря на то что я знала, что происходило что-то не то, я все равно не смогла вытащить себя из этой ситуации». Каким-то образом человек, помогавший им поднести сумки или садившийся с ними в лифт, мог заставить этих женщин делать то, что ему было нужно. Де Беккер утверждает, что в природе существует *«универсальный код насилия»*, который большинство из нас могут автоматически почувствовать. Проблема в том, что современный стиль жизни зачастую притупляет или полностью заглушает нашу восприимчивость. Мы либо вовсе не замечаем сигналов опасности, либо не признаем их.

Де Беккер делает вывод о том, что «доверие собственной интуиции не противоположно жизни в страхе».

Может, это звучит парадоксально, но де Беккер делает вывод о том, что «доверие собственной интуиции не противоположно жизни в страхе». Настоящий страх не парализует, он придает человеку силы, помогает сделать то, что в обычных условиях он никогда не смог бы сделать. В одном из первых примеров в книге автор описывает женщину, которая была поймана и изнасилована в собственной квартире. Когда напавший на нее человек сказал, что идет на кухню, что-то подсказало ей проследить за ним. И, прокравшись на цы-



почках, женщина увидела, как он ищет в ящиках стола большой нож – чтобы убить ее. Она прорвалась к выходу и убежала. Больше всего в ее воспоминаниях удивляет отсутствие страха в тот момент. Настоящий страх, ввиду того что он заставляет работать нашу интуицию, по сути, является положительным чувством, предназначенным для нашего спасения.

# Криминальная жилка в каждом из нас

Де Беккер развенчивает миф о существовании «криминального образа мышления», который выделяет определенную категорию людей. Большинство из нас скажут, что никогда не смогли бы убить другого, но затем, как правило, добавят: «Если только это не потребуется для защиты любимого человека».

Мы все склонны к криминальным мыслям и даже поступкам. Многих убийц называют «бесчеловечными», но, вне всяких сомнений, замечает де Беккер, они не могут быть никем другим, *кроме как* людьми. Если один человек способен совершить некий поступок при определенных обстоятельствах, значит, это могут сделать и все остальные. В своей работе де Беккер не собирается выяснять различия между «человеком» и «монстром». Напротив, он пытается разобраться в том, есть ли у человека возможность или намерение причинить вред другим людям. Он приходит к выводу, что «источник насилия есть в каждом из нас; изменяются лишь наши взгляды на то, чем и как это можно оправдать».

# Цепь событий, а не единичный акт

Почему люди совершают насилие? Де Беккер сводит все аргументы к четырем основным элементам.

✓ **Оправдание** – человек полагает, что с ним намеренно поступили не по справедливости.

✓ **Альтернатива** – насилие выглядит как единственный способ добиться компенсации и справедливости.

✓ **Последствия** – он думает, что сможет жить дальше, что бы ни последовало за его актом насилия. К примеру, преследователь женщин не имеет ничего против того, чтобы провести несколько лет в тюрьме, главное, что ему все же удастся добраться до своей жертвы.

✓ **Способность** – человек уверен в том, что он может использовать свое тело, или пули, или бомбу, чтобы добиться поставленной цели.

В своей работе де Беккер не собирается выяснять различия между «человеком» и «монстром».

Команда де Беккера всегда проверяет эти «предварительные индикаторы», когда им необходимо просчитать вероятность совершения насилия в адрес своих клиентов. Как утверждает он сам, мы всегда должны быть внимательными, поскольку насилие «никогда не возникает ниоткуда». Для людей, совершающих преступления, не слишком обычным является «непродуманный» поступок. Де Беккер отмечает,

что, как правило, преступления бывают столь же предсказуемыми, как закипающая в кастрюле вода.

Предугадать возможное преступление будет легче, если мы сможем понять, что оно представляет собой *процесс*, «в котором насильственный исход является только одним из звеньев целой цепи». Если полиция всегда делает акцент на раскрытие мотива преступления, де Беккер и его команда идут глубже и пытаются изучить историю преступления или насильственного намерения, которое зачастую предшествует самому поступку.

В книге «*Дар страха*» присутствует также глава, посвященная бытовому насилию, в которой говорится о том, что большинство убийств среди семейных пар происходит вовсе не в пылу гнева. Как правило, это осмысленное решение, которому предшествует период наблюдения за женой и которое воплощается в реальность после полученного от нее отказа. Для определенных мужчин отказ является слишком серьезной угрозой в адрес их собственного Я, а убийство представляется единственным способом восстановления самооценки. Де Беккер приводит устрашающие факты: три из четырех убийств происходят *после* того, как женщина разрывает брачные отношения.

# Как вычислить психопата

Опасные преступники имеют следующие отличительные черты:

- ✓ безрассудность и бравлада;
- ✓ целенаправленность;
- ✓ спокойная реакция на вещи, которые вызывают в других людях отвращение;
- ✓ удивительное спокойствие в конфликтных ситуациях;
- ✓ необходимость постоянно себя контролировать.

Что указывает на склонность к совершению преступления? Опыт де Беккера подсказывает, что одним из важных факторов является насилие или трудности, с которыми человек сталкивался в детстве. В исследовании, проводимом среди серийных убийц, было выявлено, что в 100 % случаев эти люди сами являлись жертвами насилия, унижения или элементарного пренебрежения в детском возрасте. Роберта Бардо, застрелившего актрису Ребекку Шеффер, держали в детстве запертым в своей комнате и кормили, как домашнее животное.

Де Беккер и его команда пытаются изучить историю преступления или насильственного намерения, которое зачастую предшествует самому поступку.

Он так и не смог научиться общительности и дружелюбности. У людей, подобных ему, формируется извращенное представление об этом мире: жить за счет жизни других людей.

Однако люди, склонные к насилию, могут умело утаивать первичные признаки психопатии. Они способны великолепно играть роль нормального человека и производить, на первый взгляд, впечатление «обычного парня». Тревожными могут быть следующие сигналы:

- ✓ Они *слишком* милы.
- ✓ Они слишком много говорят и приводят в разговоре как можно больше деталей, чтобы отвлечь наше внимание.
- ✓ Они всегда подходят к нам сами, и никогда наоборот.
- ✓ Они копируют нас или слегка оскорбляют, чтобы заставить ответить и включиться в их игру.
- ✓ Они прибегают к технике «форсированной команды», используя всегда местоимение «мы», чтобы создать впечатление того, что находятся со своей жертвой в одной лодке.
- ✓ Они находят способ помочь нам, чтобы мы начали чувствовать себя у них в долгу (так называемая медвежья услуга).
- ✓ Они игнорируют или не признают наше «нет». Никогда не позволят никому отговорить вас, потому им важно контролировать все самим.

Мы не должны становиться по жизни параноиками – большинство вещей, о которых мы столь переживаем, никогда не происходит. И все-таки глупо безоговорочно доверять системам безопасности в домах и офисах или полагаться только на полицию. Поскольку, по мнению де Беккера, нам причиняют вред *люди*, значит, нам нужно научиться понимать именно их.

# Разбираясь в мыслях преследователя

В книге *«Дар страха»* уделяется особое внимание реальным историям из жизни публичных людей – клиентов де Беккера, ставших объектом преследования со стороны поклонников. За известным певцом или актером могут следовать буквально по пятам три или четыре человека, посылая груды писем и пытаясь пробиться сквозь охрану. Лишь немногие преследователи имеют перед собой цель убить (остальные просто полагают, что у них есть некие «взаимоотношения» со звездой). Основной причиной этого является неутолимая жажда признания.

Все они хотят добиться признания, славы и в определенной мере значимости. Ведь, убивая знаменитость, преследователи становятся знаменитыми сами. К примеру, такие имена, как Марк Чепмен и Джон Хинкли-младший, навсегда будут связаны с именами избранных ими жертв – Джоном Ленноном и Рональдом Рейганом.

Для таких людей убийство имеет огромный смысл – это кратчайший путь к славе, и людям с психическими заболеваниями абсолютно не важно, будет эта слава доброй или дурной.

Поскольку, по мнению де Беккера, нам причиняют вред люди, значит, нам нужно научиться понимать именно их.



Образ психически неуравновешенного человека, преследующего звезду телеэкрана или президента, полностью поглощает воображение публики, но де Беккер задается вопросом: почему мы настолько увлечены историями о преследователях звезд и полностью безразличны к тому факту, что только в Соединенных Штатах обычные женщины погибают от рук своих мужей или возлюбленных каждые два часа. Надо заметить, что де Беккер не выступает в поддержку ужесточения законодательства, поскольку, по его мнению, это может лишь усугубить ситуацию. Противостояние лишь вызывает новую волну насилия, и если психика этих людей несбалансированна, ужесточение законодательства не сможет гарантировать никакой безопасности.

# Заключительные комментарии

«*Дар страха*» — книга исключительно американская, созданная в контексте свободного использования оружия и общества, придающего слишком слабое значение социальным взаимосвязям. Если вы живете в маленькой деревушке в Англии, или крупном городе Японии, или даже в спокойном районе Соединенных Штатов, книга вам покажется немного параноической. Тем не менее, де Беккер обвиняет программы вечерних новостей в том, что они заставляют его страну выглядеть более ужасающей, чем она есть на самом деле, заявляя, что вероятность гибели человека от рака или аварии на дороге ничуть не ниже вероятности смерти в результате насильственного нападения со стороны незнакомца.

С момента атаки на Всемирный торговый центр в Нью-Йорке в 2001 году мы все стали одержимы мыслью о возможности гибели от случайного насилия, однако большинство нападений и убийств продолжает происходить дома, и умение распознать сигналы надвигающейся опасности может спасти человека от беды. По словам самого де Беккера, в плане личной безопасности мужчины и женщины живут в двух разных мирах. Обращаясь к своей телеаудитории, Опра Уинфри сказала, что «*Дар страха*» является книгой, которую «должна прочесть каждая женщина в Америке».

При написании «*Дара страха*» де Беккер в основном опи-

рался на три книги: книгу специалиста ФБР по вопросам поведения Роберта Ресслера «*Против чудовищ*»<sup>5</sup>, работу психолога Джона Монахана «*Предсказывая насильственное поведение*»<sup>6</sup> и книгу Роберта Д. Хэра «*Бессознательность*»<sup>7</sup>, которая помогает читателю проникнуть в глубины разума психопата.

На сегодняшний день существует более широкий спектр литературы, посвященной психологии насилия, однако книга де Беккера является прекрасной отправной точкой для изучения данной темы.

### *Гэвин де Беккер*

*Де Беккер считается пионером в области оценки угроз и проблем, связанных с выявлением и разрешением насильственных ситуаций. Его компания консультирует и предоставляет услуги по защите корпорациям, правительственным комитетам и частным лицам. Он возглавлял команду, обеспечивающую безопасность гостям президента Рейгана, и работал совместно с Государственным департаментом США во время официальных визитов лидеров иностранных государств. Он также разработал систему MOSAIC – особую компьютерную систему, занимающуюся выявле-*

---

<sup>5</sup> Robert Ressler. Whoever Fights Monsters: My Twenty Years Tracking Serial Killers for the FBI (1992). (Здесь и далее – прим, пер.)

<sup>6</sup> John Monahan. Predicting Violent Behavior (1981).

<sup>7</sup> Robert D. Hare. Without Conscience (1993).

нием потенциальных угроз в адрес судей Верховного Суда США, сенаторов и конгрессменов. Де Беккер выступал консультантом во многих судебных разбирательствах, включая уголовные и гражданские дела против О. Джея Симпсона<sup>8</sup>.

Он старший член совета факультета по связям с общественностью Университета Калифорнии, Лос-Анджелес, а также сопредседатель Экспертной комиссии Совета по вопросам бытового насилия.

Другие книги де Беккера: «Защищая дар», посвященная проблемам безопасности детей, и «Не стоит бояться: реальная правда о риске, безопасности и защите в эпоху терроризма».

**1964**

### **Игры, в которые играют люди**

«Еще одна игра – «Пакет с завтраком». Муж, имеющий прекрасную возможность позволить себе в обеденный перерыв сходить в хороший ресторан, тем не менее, каждое утро готовит несколько бутербродов и берет их с собой на работу в бумажном пакете. При этом он использует остатки вчерашнего обеда, черствый хлеб, который приберегает для него жена. Таким образом, он может полностью контролировать

---

<sup>8</sup> О. Джей Симпсон – актер и игрок в американский футбол. Получил скандальную известность после того, как был обвинен в убийстве своей бывшей жены и ее друга и был оправдан невзирая на улики. – Прим. ред.

*семейный бюджет, потому что какая же жена осмелится купить себе норковый палантин, видя такое самопожертвование».*

### **В двух словах**

Люди играют в игры, подменяя ими истинные близкие взаимоотношения, и каждая игра, какой бы неприятной она ни была, приносит определенный выигрыш для одного или обоих игроков.

### **В схожем ключе**

Томас Э. Харрис. *Я – о'кей, ты – о'кей* (стр. 308)

Карен Хорни. *Наши внутренние конфликты* (стр. 324)

Фриц Перлз. *Теория гештальттерапии* (стр. 444)

## Глава 3

### Эрик Берн

В 1961 году психиатр Эрик Берн опубликовал книгу с очень скучным названием «*Трансактный анализ в психотерапии*». Она стала краеугольным камнем в этой области, на нее много ссылались и неплохо раскупали.

Три года спустя Берн выпустил продолжение, основанное на этой же концепции, но представленное в более популярной форме. Получившая великолепное название и описывающая в остроумной и увлекательной манере различные мотивации человеческого поведения, книга «*Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений*» должна была привлечь к себе больше внимания. Продажи первого тиража в 3000 экземпляров шли довольно медленно, но уже через два года, благодаря людской молве и скромной рекламе, было продано 300 000 в твердом переплете. На протяжении двух лет книга входила в список бестселлеров *New York Times* (что было нетипично для прикладной литературы). И, сотворив образец для подражания всем будущим писателям, которые неожиданно становились богатыми благодаря написанию книг по популярной психологии, пятидесятилетний Берн купил себе новый дом и «Мазератти», а также женился во второй раз.

Берн определил поглаживание как «фундаментальную единицу социального действия».

В тот момент Берн не предполагал, что книга *«Игры, в которые играют люди»* положит начало буму литературы по популярной психологии, столь отличающейся от обычных книг по элементарной самопомощи, с одной стороны, и академической психологии, с другой. Психологи классического направления рассматривают книгу Берна как поверхностную и ориентированную на массового читателя, но в действительности первые пятьдесят или шестьдесят страниц книги написаны в достаточно серьезной и академической манере. Лишь во второй части тон повествования становится более легким, и именно из-за этой части большинство людей покупают данную книгу.

На сегодняшний день было распродано более 5 миллионов экземпляров, а ее название уже стало в английском языке идиоматическим оборотом.

# Поглаживания и транзакции

Берн начал свое исследование, отметив, что маленькие дети, лишенные должной физической заботы, испытывают необратимые затруднения в умственном и физическом развитии. Он указал на другие исследования, утверждающие, что сенсорная депривация может вызывать у взрослых людей временный психоз. Мы нуждаемся в физических контактах так же сильно, как и маленькие дети, но поскольку это не всегда бывает возможным, мы начинаем искать компромиссные решения в символических эмоциональных «поглаживаниях» других людей. К примеру, звезда кино может получить подобные эмоции, еженедельно получая сотни писем от любящих фанатов, а ученый – добиваясь одной-единственной похвалы из уст ведущего специалиста в данной области.

Берн определил поглаживание как «фундаментальную единицу социального действия». Обмен поглаживаниями представляет собой транзакцию, следовательно, сам термин «транзактный анализ» (ТА) предназначен для описания динамики социального взаимодействия.



# Почему мы играем в игры

Учитывая потребность в ощущении поглаживаний, Берн отмечает, что для человека наличие любых социальных взаимодействий – даже негативного характера – намного лучше, чем их отсутствие. Эта потребность в близости объясняет причину, по которой люди начинают играть в «игры», – игры становятся заменой их реальных контактов.

Берн определил игру как «серию следующих друг за другом скрытых дополнительных транзакций с четко определенным и предсказуемым исходом». Мы играем в игру, чтобы удовлетворить нашу скрытую внутреннюю мотивацию, и она всегда подразумевает определенную отдачу.

В большинстве случаев люди не осознают, что играют в игры; им кажется, что это совершенно нормальная сторона их социального взаимодействия. Игры во многом напоминают покер, где людям приходится в качестве основной стратегии скрывать свои истинные мотивации, чтобы получить отдачу – выиграть деньги. В рабочей среде главной отдачей может стать подписание контракта; люди говорят о том, что принимают участие в «игре в недвижимость» или в «игре в страхование», или что они «играют в рынок ценных бумаг». Происходит подсознательное понимание того, что работа подразумевает под собой целую серию маневров, которые помогают человеку продвигаться к намеченной цели. А

в близких взаимоотношениях? Отдача, как правило, означает получение определенного эмоционального удовлетворения или усиление контроля.

# Три вида Я

Трансактный анализ возник на основе психоанализа Фрейда, который Берн изучал и применял на практике. Однажды он занимался с пациентом, который сказал, что он, по сути, был «маленьким мальчиком в костюме взрослого человека». В ходе всех последующих сеансов Берн спрашивал его, говорит ли в нем сейчас маленький мальчик или взрослый человек. На основании этого и других случаев Берн пришел к выводу, что внутри каждого человека существует три Я, или «состояния эго», которые часто противоречат друг другу. Они имеют следующие характеристики:

- ✓ образ восприятия и мышления лица, обладающего качествами родителя (Родитель);
- ✓ свойственная взрослому человеку рациональность, объективность и восприятие истины (Взрослый);
- ✓ позиция и мысли ребенка (Ребенок).

Эти три Я отчасти соотносятся со структурными компонентами личности, предложенными Фрейдом: Супер-эго (Родитель), Эго (Взрослый человек) и Ид (Ребенок).

По утверждению Берна, в рамках любого социального взаимодействия мы начинаем демонстрировать одно из этих базовых состояний – Родителя, Взрослого или Ребенка – и мо-

жем с легкостью переходить из одного состояния эго в другое. К примеру, мы можем проявить присущую Ребенку креативность, любопытство и обаяние и в то же время продемонстрировать вспышку гнева или бескомпромиссность Родителя. В рамках любого состояния мы можем быть продуктивными и непродуктивными.

Трансактный анализ возник на основе психоанализа Фрейда, который Берн изучал и применял на практике.

Играя в игру с другим человеком, мы принимаем одно из трех состояний своего Я. Вместо того чтобы оставаться неподдельным, естественным или глубоким в достижении поставленных целей, мы можем ощутить потребность в том, чтобы надеть на себя маску сурового Родителя, или игривого Ребенка, или умудренного опытом и рационального Взрослого.

# Начинаем игру

Большая часть книги представляет собой энциклопедию игр, в которые играют люди. Вот некоторые из них.

## **«Если бы не ты»**

Это наиболее распространенная игра среди женатых пар, где один из партнеров всегда жалуется на то, что второй является препятствием к тому, чем он хотел бы заниматься в этой жизни.

По утверждению Берна, в рамках любого социального взаимодействия мы начинаем демонстрировать одно из этих базовых состояний – Родителя, Взрослого или Ребенка.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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