

# СЕРГЕЙ СТЕПАНОВ

ЖИВАЯ

ПСИХОЛОГИЯ

Сергей Степанов

**Живая психология**

«Автор»

2004

УДК 159.9  
ББК 88

**Степанов С. С.**

Живая психология / С. С. Степанов — «Автор», 2004

ISBN 5-9292-125-0

В наши дни психологи стремятся помочь людям в решении их жизненных проблем, опираясь на знание закономерностей человеческого мироощущения и поведения – закономерностей, открытых несколькими поколениями исследователей в ходе разнообразных экспериментов. И знакомство с этими экспериментами и вытекающими из них выводами может помочь любому человеку даже без обращения к психологу-профессионалу разобраться в себе. С этой целью в данной книге и собраны рассказы об интересных и поучительных опытах, которые представляют не только научный, но познавательный интерес и каждому могут послужить своеобразным указанием в поисках путей решения своих психологических проблем.

УДК 159.9

ББК 88

ISBN 5-9292-125-0

© Степанов С. С., 2004

© Автор, 2004

## Содержание

Предисловие	6
Замечательная прогулка	8
Что написано пером...	9
Иллюзии психологической защиты	12
Причуды самооценки	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

**Сергей Степанов**  
**Живая психология. Уроки**  
**классических экспериментов**

© С.С. Степанов, 2004

© ПЕР СЭ, оформление, 2004

\* \* \*

## Предисловие

В наши дни профессия психолога приобрела огромную популярность. Все больше людей уже не путают психологов с психиатрами и без прежней настороженности готовы делиться своими переживаниями с «знатоками человеческих душ». Каждый год тысячи молодых людей штурмуют факультеты психологии в надежде обрести престижную и модную профессию. Однако на смену прежнему заблуждению неожиданно пришло новое. Сегодня почти каждый специалист в этой области стремится подчеркнуть, что он – психолог-практик, а не какой-нибудь кабинетный умник, погрязший в бесплодных мудрствованиях. По убеждению многих людей, в том числе и немалой части самих психологов, суть их профессии состоит в том, чтобы уметь тонко разбираться в особенностях человеческой натуры и эффективно помогать людям в разнообразных жизненных коллизиях. И это, разумеется, правда. Однако не вся.

Встречали ль вы когда-нибудь психолога-теоретика, то есть такого, чьи интересы всецело сосредоточены на фундаментальных вопросах психологической науки? Наверное, большинство читателей в ответ лишь недоуменно пожмут плечами, хотя и убеждены, что эта редкая порода реально существует.

Пожалуй, ни в какой иной сфере человеческой деятельности это предубеждение так не распространено, как в психологии. Хотя именно в психологии оно совершенно безосновательно. Ибо эта сфера сугубо практическая. Разумеется, и тут имеют место рассуждения об отвлеченных категориях, однако они принадлежат скорее философии, точнее – психологии как отрасли философии, каковой она и пребывала на протяжении столетий. В качестве самостоятельной науки психология оформилась в ответ на настоятельные практические нужды. Чистые теоретики остались философами, психологи могут быть только практиками. Кому-то это дало повод определить психологию как прикладную философию. Наверное, так оно и есть.

Правильнее сказать, что в психологии теория и практика существуют неразрывно, одно неотъемлемо от другого. Психологическая теория имеет право на существование лишь как обоснование средств решения конкретных задач, а практика не может быть ничем иным, как применением теории к решению этих задач. В психологии, как пожалуй нигде, разведение теории и практики подобно строительству фундамента и стен в разных местах. Хотя именно с этим и приходится порою сталкиваться. Современные отечественные психологи по большей части сосредоточились на конкретных задачах, подобно одному из учеников Нильса Бора, корпевшему круглые сутки над приборами. Рассказывают, что знаменитый физик, видя такое усердие, поинтересовался: «Что вы делаете в лаборатории рано утром и поздно вечером?» «Работаю», – ответил ученик. На это последовал новый вопрос: «А когда же вы думаете?»

Наверное, психологов это касается в еще большей мере. Не давая себе труда задуматься над сутью стоящих перед нами проблем, мы невольно превращаемся в строителей замков на песке. Тем более обидно, что многое придумывать уже и не надо – об этом позаботились наши предшественники. Вооружившись их опытом и в чем-то его переосмыслив, становишься настоящим специалистом – не теоретиком, не практиком, а просто психологом.

В своей практической работе настоящий психолог стремится помочь конкретному человеку в решении его жизненных проблем, опираясь на знание закономерностей человеческого мироощущения и поведения – закономерностей, открытых несколькими поколениями психологов-исследователей в ходе разнообразных экспериментов. И знакомство с этими экспериментами и вытекающими из них выводами может помочь любому человеку даже без обращения к психологу-профессионалу разобраться в себе. С этой целью в данной книге и собраны рассказы об интересных и поучительных опытах, которые представляют отнюдь не только научный, но познавательный интерес и каждому могут послужить своеобразным указанием в поисках путей своих психологических проблем.

На протяжении многих лет автор коллекционирует поучительные примеры из истории психологической науки, более того – активно их публикует, преимущественно в периодических изданиях. К настоящему времени таких очерков в различных газетах и журналах вышло уже несколько сотен, и самые интересные из них собраны под этой обложкой. Кроме того автором издано уже более двух десятков книг, в которых, в частности, также описаны разнообразные поучительные эксперименты. Поэтому читатель, ранее державший в руках книги Сергея Степанова, может столкнуться с тем, что какие-то фрагменты данного текста ему знакомы. Автору, конечно, было бы приятно тешить себя иллюзией, будто существуют его преданные поклонники, которые коллекционируют все его книги. Однако, будучи реалистом, автор не склонен преувеличивать масштабы своей популярности и вполне отдает себе отчет, что читатель данной книги скорее всего никаких других его работ не читал. А даже если и читал, то наверняка и здесь найдет для себя кое-что новенькое – ведь авторская коллекция пополняется день ото дня.

## Замечательная прогулка

Одна из самых ярких фигур в истории мировой психологии – сэр Фрэнсис Гальтон (1822–1911). Двоюродный брат Чарлза Дарвина был блестящим ученым. Ему принадлежат важные открытия в области географии, метеорологии, криминалистики. В психологии он известен как создатель так называемого близнецового метода изучения наследственности, а также первых тестов. А некоторые его наблюдения и эксперименты не укладываются в рамки ни одной теории, но тем не менее интересны и сегодня.

Однажды сэр Фрэнсис решился на своеобразный эксперимент. Прежде чем отправиться на ежедневную прогулку по улицам Лондона, он внушил себе: «Я – отвратительный человек, которого в Англии ненавидят все!» После того как он несколько минут сконцентрировался на этом убеждении, что было равносильно самогипнозу, он отправился, как обычно, на прогулку. Впрочем, это только казалось, что все шло как обычно. В действительности произошло следующее. На каждом шагу Фрэнсис ловил на себе презрительные и брезгливые взгляды прохожих. Многие отворачивались от него, и несколько раз в его адрес прозвучала грубая брань. В порту один из грузчиков, когда Гальтон проходил мимо него, так саданул ученого локтем, что тот плюхнулся в грязь. Казалось, что враждебное отношение передалось даже животным. Когда он проходил мимо запряженного жеребца, тот лягнул ученого в бедро так, что он опять повалился на землю. Гальтон пытался вызвать сочувствие у очевидцев, но, к своему изумлению, услышал, что люди принялись защищать животное. Гальтон поспешил домой, не дожидаясь, пока его мысленный эксперимент приведет к более серьезным последствиям.

Эта достоверная история описана во многих учебниках психологии. Из нее можно сделать два важных вывода:

1. Человек представляет собой то, что он о себе думает.
2. Нет необходимости сообщать окружающим о своей самооценке и душевном состоянии.

Они это и так почувствуют.

Практически это означает следующее. Если вас что-то не устраивает в вашем мироощущении и поведении, в отношении к вам других людей, надо попробовать это изменить. Но любому изменению поведения должно предшествовать изменение мышления. Хорошее настроение и высокая самооценка способствуют успеху в делах и гармонии в человеческих отношениях.



## Что написано пером...

Каждому понятно выражение «знакомый почерк». Если мы имели возможность ознакомиться с почерком какого-то человека, то, получив от него записку, можем с первого взгляда установить ее авторство. Или наоборот, даже несмотря на подпись, усомнимся в авторстве, если форма букв или строк отличается от той, что мы видели прежде. То есть почерк – это своеобразная индивидуальная характеристика, отличающая одного человека от другого.

Но если это так, то не существует ли связи этой индивидуальной характеристики с иными особенностями человека, его психологическими качествами? Попытки ответить на этот вопрос предпринимались еще в XVII веке. Ранее эта проблема просто не ставилась вследствие почти поголовной неграмотности. Однако с распространением грамотности особенности индивидуального почерка стали привлекать все больше внимания. Так, Гете в своем письме Лафатеру от 3 апреля 1820 г. писал: «Почерк непосредственно связан со всем существом человека, с условиями его жизни, работы, с его нервной системой, поэтому наша манера писать носит на себе такую же несомненную материальную печать индивидуальности, как и все, с чем приходится соприкасаться».

В середине XIX века французским аббатом Мишоном была разработана специальная наука – графология, призванная выявить связь между почерком и личностью. На эту тему было написано немало книг, выходили специальные графологические журналы, было основано графологическое общество. Благодаря стараниям последователя аббата Мишона графологические идеи распространились далеко за пределами Франции. Проблема почерка занимала таких видных психологов, как Чезаре Ломброзо (Италия), Вильгельм Прейер (Германия) и др. В нашей стране наиболее известна работа Д.М. Зуева-Инсарова «Почерк и личность», увидевшая свет в 1929 г. Она была неоднократно переиздана уже в наши дни, что свидетельствует о неослабевающем интересе к этой давней проблеме.

На чем основываются взгляды графологов? Известный специалист в этой области профессор Г. Шнейдемилль, говоря о научных основах графологии, указывает, что поскольку процессы высшей нервной деятельности человека проявляются внешне, то это происходит путем известных волевых актов, концентрирующихся через движения.

*«Психические процессы мы не можем наблюдать непосредственно и познаем их только через органические движения. Если же выражения желания надлежит рассматривать как результат рефлекторного последствия постоянно разыгрывающихся процессов мышления или чувствований, то и через них возможно судить о характерных особенностях человека. Следовательно, движения при ходьбе, выражение лица при разговоре и, наконец, также и упражнения в письме могут быть использованы для изучения внутренних процессов организма».*

Приведем несколько примеров выявленных графологами закономерностей. Обращает на себя внимание, что все они построены посредством прямой ассоциации. Например, считается, что мелкий убористый почерк с небольшим расстоянием между буквами выдает человека экономного, даже скупого, не склонного в самом широком смысле к размаху и расточительности. Подобная особенность привлекла внимание еще римлянина Светония, составителя жизнеописаний римских императоров. Он, характеризуя скупость императора августа, говорит, что последний «писал слова, ставя буквы тесно одна к другой, и приписывал еще под строками».

Крупный и размашистый почерк, наоборот, свидетельствует о широте натуры, склонности к размаху (в самом широком смысле), некоторой демонстративности поведения. Стремление занять на бумаге как можно больше места прямо трактуется как аналогичная тенденция во всем поведении человека. Особое внимание обращается на крупные заглавные буквы как наиболее явный показатель стремления к самоутверждению.

Подобным образом оцениваются разнообразные особенности почерка – наклон, нажим, высота и ширина букв, конфигурация слов, форма соединений и т. д.

Насколько обоснованы графологические заключения? Известный эксперт в области криминологии и судебной медицины С. Оттоленги писал: «Никто больше нас не убежден в научном обосновании графологии, что было бесспорно подтверждено известными опытами Рише и Геринкура и последующими Бине».

Остановимся лишь на последнем примере. Альфред Бине, известный французский психолог, не был графологом, а прославился преимущественно своими работами в области создания психологических тестов. Разработанный им в 1905 г. совместно с Т. Симоном метод количественной оценки умственных способностей (известная шкала Бине-Симона) в его усовершенствованном варианте (шкала Стэнфорд-Бине – модификация профессора Стэнфордского университета Л. Термена) по сей день является одним из наиболее распространенных методов диагностики интеллекта. Но Бине, действительно, предпринял в свое время попытку сопоставить результаты собственного теста с данными графологов. Поскольку надежность теста Бине не вызывала сомнений, совпадение результатов должно было послужить весомым аргументом в пользу графологической теории. И такое совпадение было установлено.

Сначала группе испытуемых были предъявлены задачи теста Бине, и по результатам решения было сделано заключение об уровне их умственных способностей. Затем было дано еще одно задание. Испытуемым предлагалось сочинить и написать от руки любой текст, который затем анализировали графологи. Заключение по результатам графологической экспертизы практически совпало с данными психологического теста.

По прошествии многих лет, уже в наши дни, возникла идея объективно проверить этот впечатляющий результат. В качестве оценивающих на этот раз выступили вовсе не эксперты, а обычные люди, которых просили сделать заключение об уровне способностей автора того или иного текста. Однако на сей раз тексты, полученные в давнем опыте Бине, были предъявлены не в рукописном, а в отпечатанном варианте. К удивлению исследователей, оценки оказались довольно точными, почти совпадающими с баллами психологических тестов. А ведь «судьи» выносили свое заключение, исходя из единственно возможного критерия – содержания текста. По всей вероятности, и графологи, даже не отдавая себе в том отчета, учитывали этот критерий и опирались не столько на особенности написания букв, сколько на интеллектуальную значимость написанного. Таким образом была поколеблена вера в возможности чисто графологической экспертизы.

Так неужели за индивидуальными особенностями почерка не скрывается никакое психологическое содержание?

Совершенно справедливым является наблюдение, согласно которому почерк заметно изменяется под влиянием перемен в душевном состоянии. Поэтому специалисты довольно точно могут определить, в каком состоянии выполнена та или иная рукопись. Однако делать вывод о том, что такое состояние является доминирующим в душевной жизни данного человека, было бы неоправданно.

Несомненно, что для каждого человека характерно индивидуальное своеобразие начертания букв и слов. По ряду признаков специалисты (в частности, в области криминалистической экспертизы) могут установить, написан ли некоторый неавторизованный текст именно тем человеком, чей образец почерка им известен.

Задача графологии – определение того, как отражаются на почерке определенные психические особенности. В предисловии к уже упоминавшейся книге Зуева-Инсарова профессор Н. Иванцов указывал: «Сделать это возможно только путем критической обработки весьма большого конкретного материала, и в этом отношении сделано еще пока очень мало. Между тем, только на этой основе могут строиться обратные заключения, на какие особенности характера указывают данные особенности почерка; задаче тем более трудная, что одна и та же осо-

бенность почерка может быть следствием различных особенностей характера, подобно тому как высокая температура куска проволоки может быть результатом нагревания ее на огне или на солнце, пропускания электрических токов, повторных ударов и пр.»

Независимые исследования позволяют заключить, что графологические оценки личности не могут быть признаны безусловно достоверными и объективно научными. Хотя сегодня графология находит широкое практическое распространение в некоторых странах (например, во Франции и в Израиле), наука все еще не располагает убедительными доказательствами четкого соотношения почерка и личности.

## Иллюзии психологической защиты

Одно из глубоко укоренившихся предубеждений состоит в том, что человек в своем поведении всегда руководствуется принципом разумной целесообразности, четко осознает мотивы своих действий и может логично обосновать каждый свой шаг. Усомниться в этом – значит отказать человеку в разумном и осознанном поведении. Однако, по мнению психологов, возможности нашего сознания не стоит преувеличивать. Многие поступки бывают продиктованы такими мотивами, которые самим человеком не осознаются. Это не значит, что они лишены смысла. Дело в том, что условия нашей жизни чрезвычайно многообразны и далеко не во всем благоприятны. Человек же стремится организовать свою жизнь таким образом, чтобы максимально смягчить любые отрицательные влияния. Такое поведение настолько естественно и непроизвольно, что сознание зачастую даже не подключается к его осуществлению.

Неужели можно совершить поступок, не отдавая себе отчета, почему и зачем это делается? Психологические наблюдения свидетельствуют, что с нормальным человеком, находящимся, как говорится, в здравом уме и ясной памяти, такое происходит постоянно. Каков же психологический механизм этого явления?

Одним из первых обратил на это внимание Зигмунд Фрейд. Еще в конце XIX века, на заре своей блестящей карьеры, он в качестве простого стажера посетил клинику во французском городе Нанси. В ту пору там практиковал известный психиатр Ипполит Бернгейм, пытавшийся лечить различные душевные заболевания с помощью гипноза.

Как известно, гипнотический сон представляет собой своеобразное состояние психики, при котором высшие уровни сознания как бы отключаются. В этом состоянии, при отсутствии волевого контроля, в подсознание гипнотизируемого могут быть внедрены разнообразные установки и инструкции. (На этом принципе основаны, в частности, попытки лечения вредных привычек методом так называемого кодирования.) После пробуждения человек не отдает себе отчета в приобретенных установках, поскольку они не подверглись осмыслению и сознательному анализу.

Опыты и демонстрации Бернгейма произвели сильное впечатление на молодого Фрейда. Особое его внимание привлекли случаи так называемого постгипнотического внушения. В состоянии гипнотического сна человеку давалась инструкция по пробуждении открыть зонтик, стоявший в углу комнаты. И действительно, человек, пробудившись, то есть включив механизмы своего сознания и житейского здравого смысла, совершал это внешне абсолютно бессмысленное действие. Более того – когда ему задавали вопрос, зачем понадобилось открывать зонтик в помещении, следовал весьма убежденный ответ. Это могла быть демонстративная реакция: «Мне так захотелось, и все!» Но чаще ответы были более логичны. Например: «Я желал удостовериться, мой ли это зонтик» или «Хотел проверить, не сломана ли у него спица» и т. п.

Поскольку внушенная инструкция миновала фильтр сознания, человек не мог ее помнить. Тем не менее она побуждала его к совершению конкретного действия, пускай и абсолютно нелогичного. Сознание же включалось для того, чтобы обосновать и оправдать поведение.

Из подобных наблюдений Фрейд сделал важный теоретический вывод о том, что поведение человека может побуждаться мотивами, которые он сам не осознает и истолковывает неправильно. На этой основе им была разработана обширная теория, в которой роль главных побудителей человеческого поведения отводилась глубинным бессознательным влечениям. По прошествии лет эта теория даже многими видными последователями Фрейда подверглась критическому переосмыслению, поскольку страдала некоторой односторонностью и включала ряд не вполне оправданных преувеличений. Однако и сегодня многие психологи не могут не при-

знать справедливости ряда закономерностей, выявленных в русле этого подхода. Прежде всего это касается так называемых механизмов психологической защиты.

В «Психологическом словаре» мы находим такое определение: «Психологическая защита – система регуляторных механизмов, которые направлены на устранение или сведение к минимуму негативных, травмирующих личность переживаний, сопряженных с внутренними или внешними конфликтами, состоянием тревоги и дискомфорта». Как же функционируют эти механизмы?

На протяжении эволюции все живые организмы – от муравья до человека – выработали три основных способа избавления от страдания. Первый способ – самый действенный. Это непосредственное отражение угрозы, устранение неудобства, разрешение проблемы. Так хищник, оскалив клыки, бросается на соперника, осмелившегося вторгнуться на его территорию. Или человек, измученный холодом, разводит огонь или строит теплое жилище. Но не все проблемы можно таким образом разрешить. Тот же волк, столкнувшись с хищником посильнее, предпочтет обратиться в бегство. Птица не умеет обогреться и с наступлением холодов отправляется в теплые края. И человек, встретив очень сильного врага, спасается бегством. А если условия его жизни складываются неблагоприятно и нет надежды их улучшить, человек снимается с места и отправляется на поиски лучшей доли. Таким образом, второй способ избавления – это бегство, уход.

Но бывают ситуации, от которых уйти не удастся. И тогда в действие вступают внутренние защитные резервы. Их действие направлено на то, чтобы путем изменения самого организма снизить возможный ущерб. Например, воздействие холода способствует усилению выделения организмом тепла, а также мышечной активности (дрожанию), которое уменьшает вредное влияние охлаждения. Если в тело проник инородный предмет, например пуля, и организм не способен его вывести, то этот предмет покрывается капсулой, препятствующей распространению продуктов его окисления. Еще один механизм – мимикрия, стремление слиться со средой посредством маскирующей окраски. Таким образом, внутренняя защита вступает в действие тогда, когда внешняя защита в виде агрессии или бегства не срабатывает.

В повседневной жизни человек пользуется всеми этими способами. Причем агрессия чаще существует не в реальном поведении, а в умственном плане, обуславливая особую работу мышления и воображения. Очень часто наша неприязнь к какому-то человеку (и даже тайное желание ему всяческих неприятностей) порождается не его объективными недостатками, а тем плохо осознаваемым фактом, что поведение этого человека, само его существование угрожает нашему благополучию. Например, в подростковой среде отличник нередко имеет репутацию «воображалы», «подлизы», «маменькиного сынка» и т. п. и потому встречает презрение со стороны сверстников. Дело не в том, что он действительно таков. Гораздо чаще такого рода неприязнь порождена неспособностью посредственных учеников сравниться с ним в учебных достижениях. Успехи отличника раздражают и заставляют видеть в нем множество отрицательных черт, в основном вымышленных или по крайней мере преувеличенных. А если представляется случай подставить «воображалу» подножку (как в переносном, так и в буквальном смысле), то такая агрессия обычно есть не что иное, как психологическая защита троечника от угрозы признать собственную посредственность.

Бегство, уход из ситуации также может быть не только реальным, но и внутренним, осуществляемым в самосознании. Нередко мы отказываемся от какого-то дела, если не уверены в благоприятном исходе или заранее подозреваем, что, взявшись за дело, получим в результате неприятные переживания. Человек, которого беспокоит чувство вины от невыполненных обязанностей, постепенно приучается отказываться от них в пользу более безопасных для себя занятий. Причем этот отказ происходит незаметно для сознания и кажется сам собою разумным: человеку просто «не хочется» участвовать в каком-то деле. Так, стесняясь своего плохого телосложения и не рассчитывая стать рекордсменом, он отказывается от спортивных

занятий. Преподаватели физкультуры хорошо знают, что их уроки прогуливают главным образом ребята с цыплячьими мышцами, для которых каждый подход к турнику чреват конфузом. Но именно для них такой уход (причем и в буквальном смысле) наиболее вреден: исключив физкультуру из репертуара своей деятельности, они рискуют так и не выработать здорового телосложения и правильной осанки, от недостатка которых страдают. Так или иначе, разного рода уходы в конечном счете приводят не только к ограничению собственного Я, к сужению своих возможностей, но и к усугублению своих проблем.

Бывает, что человек полностью погружается в какое-то занятие, которое становится в его жизни основным в ущерб другим. Это явление психологи называют компенсацией, а в тех случаях, когда такой уход делает невозможными иные занятия, – сверхкомпенсацией. Тогда все душевные силы человека находят приложение только в одной деятельности, приобретающей почти навязчивый характер. Иногда компенсация служит восполнением неудовлетворенных желаний, неуверенности в себе и в конечном счете ведет к тому, что человек может достичь даже выдающихся результатов в избранной деятельности. Например, подросток, отчаявшись утвердиться в какой-то полезной деятельности, может стать звездой местной дискотеки, поражая сверстников своей исключительной пластикой. Но поскольку другие стороны его личности не получают развития, то несмотря на достигнутые успехи, человек оказывается не избавлен от неосознаваемых внутренних терзаний.

При вдумчивом самоанализе можно установить, какие недостаточно развитые стороны нашей личности и нереализованные стремления компенсируются в наших увлечениях. Это понимание нужно не для того, чтобы, обнаружив компенсаторный характер увлечения музыкой, компьютерными играми или коллекционированием, категорически отказаться от этих занятий, а для того, чтобы осознать нереализованные стороны собственного Я и своевременно скорректировать их.

Уход иногда приобретает вид прямого отрицания внешних обстоятельств. Например, школьник, своим бледным выступлением фактически сорвавший постановку ученического спектакля, очень быстро перестраивается, начинает вообще отрицать факт конфуза и даже рассказывать о своем блестящем выступлении. Озабоченная мать, утомленная переживаниями в связи с хронической неспособностью сына, вдруг проникается мыслью о его исключительной одаренности и начинает всем рассказывать о его достоинствах. Такого рода отрицание вызвано стремлением сознания оградиться от мучительных переживаний.

Иногда отрицание приобретает характер искажения восприятия. Это так называемая перцептивная защита, при которой воспринимаемые обстоятельства искажаются в желательном направлении. Например, учителю, считающему свои уроки очень интересными для учеников, особенно мучительно признать невнимание класса. Отсутствующий взгляд ученика может казаться ему свидетельством углубленной сосредоточенности. А увидев, как дети перешептываются и шумят, он может парадоксальным образом расценить происходящее как признак их большой заинтересованности. «Урок настолько увлек их, что они не могут удержаться, чтобы не поделиться с соседом», – думает учитель, причем совершенно искренне.

Перцептивная защита в некоторых случаях бывает настолько сильной, что органы чувств буквально отказываются работать. Известны случаи, когда ребенок, оказавшийся, например, свидетелем безобразной сцены между родителями, временно теряет зрение и слух.

Стремление уйти из неприятных ситуаций часто выражается в непреднамеренном забывании, которое в психологии называют вытеснением. Человек может забыть имена своих обидчиков или события, воспоминания о которых причиняют ему страдания. Нормальное самосознание всегда способствует забыванию особо неприятных эпизодов нашей жизни. Поэтому мы, вспоминая прошлое, склонны чаще вспоминать именно хорошее.

Однако беда в том, что вытеснение происходит не «вовне», в «внутри». Изгнанные из сознания, неприятные образы и впечатления оказываются загнаны в глубины подсознания,

продолжая оттуда неявно влиять на наше поведение. «Необъяснимый» упадок настроения, безотчетная неприязнь к кому-то чаще всего объясняются действием именно этого механизма.

Нетрудно заметить, что эти защитные механизмы работают в каждом из нас. Например, многие искренне считают, что не способны к иностранным языкам. Однако в большинстве случаев эта «неспособность» есть лишь проявление бессознательных опасений оказаться не на высоте на фоне людей, хорошо владеющих иностранным языком.

Бывает, что подросток, желая ничем не отличаться от своих товарищей, отказывается одеваться так, как советуют родители. В этом проявляется стремление «быть как все», что удовлетворяет потребность в безопасности. Такого рода социальная мимикрия часто побуждает подростков во всех чертах походить на членов своей компании из страха быть ими отвергнутыми. Стыд от отсутствия модных аксессуаров выступает в качестве защиты от еще более угрожающего страха перед неприязнью сверстников. Узость сознания не позволяет подростку выявить подлинную причину своего стыда и волевым усилием победить ее.

Социальная мимикрия проявляется и в том, что мы стараемся быть похожими на людей, от которых мы зависим или которых мы боимся. Сын старается походить на отца не только из восхищения им, но часто из неосознанных соображений безопасности. Такого рода защита была обнаружена, когда установили, что некоторые дети стараются походить на своих обидчиков. Этот механизм получил название идентификации с агрессором. Каждому нелишне задуматься над тем, с кем он идентифицирует себя и тем самым обеспечивает более эффективное овладение обстоятельствами жизни.

Процессу идентификации мы научаемся в течение жизни неосознанно и стихийно, путем переноса наблюдаемой у другого программы поведения на сходные собственные ситуации. Это намного проще и экономичнее, чем создавать новую программу поведения для самого себя.

Если в идентификации мы как правило приписываем себе положительные (или воспринимаемые как таковые) свойства другого человека, то как же быть с нашими отрицательными чертами? Если человек вдруг обнаруживает себя как трусливого, лживого, скупого, бездарного, то ему ненавистно осознавать себя таким, тем более если представление о самом себе диктует ему быть смелым, честным, щедрым, деятельным, талантливым. Конечно, самосознание может отрицать такое несоответствие. Но если оно бросается в глаза, и механизм вытеснения оказывается бессилем? Тогда самосознание поступает иначе. Рассуждение примерно таково:» Если не только я, но и другие трусливы и лживы, то я не одинок в своих недостатках. Более того – у других они выражены еще сильнее. Значит, я менее труслив, а следовательно смел». Этот процесс приписывания другим собственных свойств (как правило нежелательных) получил в психологии название проекции. Мы склонны как бы проецировать на других свои особенности, уподобляя их себе. Это своего рода идентификация наоборот.

Еще один пример психологической защиты заставляет вспомнить об уже описанном опыте Берн-гейма, в котором человек вопреки здравому смыслу находил рациональное объяснение своему иррациональному поступку. С подобными примерами мы встречаемся на каждом шагу. Когда ученик получает двойку, у него всегда найдутся причины, с помощью которых он объясняет себе и другим свою неудачу. Послушайте его, и вы узнаете, что учитель был пристрастен, не в духе, попался «плохой» вопрос, временно отказала память и т. п. Такие «удобные» объяснения объединяются под общим названием рационализации. Обнаружив расхождение между своими представлениями о себе и собственным поведением, человек ищет способы уменьшения чувства вины и тревоги и начинает приписывать себе благовидные мотивы. В общественном сознании мотивы поведения подразделяются на «хорошие» и «плохие». И выбор «хорошего» мотива для приписывания его себе чаще всего приобретает характер рационализации.

Рационализация может принимать и особо извращенные формы, например, принижения, дискредитации объекта невыполнимого желания. По аналогии с известной басней тут

можно вести речь о принципе «кислого винограда». В басне Лиса, отчаявшись достать виноградные гроздья, успокоила себя объяснением: виноград, мол, незрел, а потому вовсе ей и не нужен. Такие самооправдания нередки. Повсюду можно встретить благородных бессребреников, кичащихся своим презрением к материальным благам. На поверку это «благородство» чаще всего оказывается неуклюже замаскированной неспособностью собственными усилиями добыть эти блага.

Возможно и обратное объяснение, которое стоило бы назвать принципом «сладкого лимона». Благодаря этому механизму человек без страха воспринимает неудачи, убеждая себя в том, что речь, собственно говоря, идет не о провале, а об успехе. Мол, постигшая его неудача позволила предотвратить по меньшей мере несколько неминуемых драматических последствий.

Но не стоит смешивать подобное манипулирование проблемами с умением некоторых людей в каждой плохой ситуации находить что-то хорошее. Тут есть одно существенное различие. Оптимистически настроенный человек полностью осознает, что ему в чем-то не повезло. Но только вместо того, чтобы жалеть себя или вырабатывать защитные механизмы, он находит позитивные стороны, опирается на них и уверенно движется по жизни дальше. Таким образом, психологическую защиту нельзя однозначно рассматривать как полезное или вредное явление. Позволяя сохранить устойчивость личности на фоне дестабилизирующих переживаний, самозащита в то же время лишает человека возможности активно воздействовать на ситуацию и устранить источник переживаний. Полезный эффект защиты в большей степени проявляется, когда масштаб беспокоящей проблемы относительно невелик. При серьезном кризисе, требующем устранения его причин, психологическая защита играет скорее негативную роль, затушевывая его и снижая его эмоциональную значимость. В любом случае проблему невозможно решить, отвернувшись от нее. Успех никому не гарантирован, но он весьма вероятен. И только собственные конструктивные действия повышают эту вероятность.



## Причуды самооценки

Еще в начале прошлого века выдающийся американский психолог Уильям Джемс высказал суждение, что близкий круг общения в немалой мере формирует личность человека. Недавние психологические эксперименты подтвердили наблюдение Джемса и даже позволили выйти за его рамки. Оказалось, что личность человека всегда значительно изменяется в присутствии других людей, даже посторонних. По крайней мере, это касается нашей самооценки. Вот лишь два из многих весьма показательных экспериментов.

54 парам молодых студенток было предложено описать самих себя. Им сказали, что их партнерша по паре получит возможность прочесть это описание. При обмене описаниями был совершен подлог: девушкам вручили не рукописи их партнерш по паре, а те описания, которые были заранее сделаны руководителями эксперимента.

Половина группы получила автопортрет воображалы: соученицы с безупречным характером, которая считает себя веселой, интеллигентной и красивой. Она с большой охотой ходила в школу, у нее было прекрасное и радостное детство, она всегда была чрезвычайно оптимистично настроена в отношении будущего. Второй половине группы дали автопортрет типичной жалобщицы-нытика – несчастливой, дурнушки, с интеллектом ниже среднего. Детство ее было ужасно, она ненавидела школу и боялась будущего.

## **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.