

Геннадий
Старшенбаум

ПСИХОЛОГИЯ.
ВЫСШИЙ КУРС

БОЛЬШАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ НАЧИНАЮЩЕГО ПСИХОЛОГА



САМОУЧИТЕЛЬ

Психология. Высший курс

Геннадий Старшенбаум

**Большая энциклопедия
начинающего
психолога. Самоучитель**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 159.963
ББК 88.6

Старшенбаум Г. В.

Большая энциклопедия начинающего психолога. Самоучитель /
Г. В. Старшенбаум — «Издательство АСТ», 2020 — (Психология.
Высший курс)

ISBN 978-5-17-120701-4

Эта книга – уникальный самоучитель, полезный не только психологам и психотерапевтам, но и всем практикующим специалистам, работающим с людьми, а также просто любознательным читателям, интересующимся миром психотерапии. Она поможет развить профессиональные навыки, используя самостоятельные упражнения и моделирование рабочих ситуаций совместно с соучениками или коллегами. Живой язык, интересные истории из практики известного отечественного психотерапевта с полувековым опытом, широкий охват тем, тесты и задания для самоанализа, советы мастера и тонкий юмор – несомненные достоинства этой книги. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 159.963
ББК 88.6

ISBN 978-5-17-120701-4

© Старшенбаум Г. В., 2020
© Издательство АСТ, 2020

Содержание

Как закалялась сталь	6
Раненый целитель	6
Детство	6
Отрочество	10
Юность	14
На одной волне	17
Практикум	24
Тесты	24
Упражнения	36
Гипноз	44
Добрый доктор Айболит	44
Сценический гипноз	46
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Геннадий Владимирович Старшенбаум

Большая энциклопедия начинающего психолога. Самоучитель

© Старшенбаум Г. В., 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2020

Не позволяй душе лениться!
Чтоб в ступе воду не толочь,
Душа обязана трудиться
И день и ночь, и день и ночь!

Гони ее от дома к дому,
Тащи с этапа на этап,
По пустырю, по бурелому
Через сугроб, через ухаб!

Не разрешай ей спать в постели
При свете утренней звезды,
Держи лентяйку в черном теле
И не снимай с нее узды!

Коль дать ей вздумаешь поблажку,
Освобождая от работ,
Она последнюю рубашку
С тебя без жалости сорвет.

А ты хватай ее за плечи,
Учи и мучай дотемна,
Чтоб жить с тобой по-человечьи,
Училась заново она.

Она рабыня и царица,
Она работница и дочь,
Она обязана трудиться
И день и ночь, и день и ночь!

Николай Заболоцкий

Мама, эту книгу я посвящаю тебе.

Как закалялась сталь

Раненый целитель

*Только раненый врач лечит.
Карл Густав Юнг*

Детство

5 августа 1915 года. Русские войска покидают Варшаву. Немцы разрушают предприятия, храмы и жилища, отбирают у людей всё имущество. На улицах целые семьи умирают от голода. На территорию России прибывают два миллиона польских беженцев, преимущественно евреев.

Порт Петровск, нынешняя Махачкала. Жара, пыль, пахнет морем, гниющей рыбой. С вокзала к рынку, где ее 45-летний муж Иосиф чинит обувь, поднимается моя бабушка Геня. Она ведет 10-летнюю Соню с узелком, держит на руке 4-летнюю Нюру, у нее в животе Рая и за спиной большой мешок с вещами. Дети просят пить, баба Геня стучится в калитку. На лай собаки выглядывает хозяйка: «Пошла вон, жидовка!»

1918 год. Подвал на окраине Махачкалы. Рождается еще одна девочка – моя мама. Бабушка стирает белье из госпиталя, носит больную дочку на себе. Солдаты реквизируют всю утварь до последнего ведра, дедушку мобилизуют на войну. Он возвращается, ему уже пятьдесят. Рассказывает, как служил кашеваром, как слушал многочасовую зажигательную речь Троцкого.

Маме 14 лет, она отличница. Ее принимают в комсомол и ставят заведовать швейной мастерской.

1937-й. Любимый школьный учитель истории оказывается врагом народа. Маму по комсомольской путевке посылают в Ростов, учиться библиотечному делу.

Дед получает мамину зарплату в швейной мастерской. Накопившиеся сбережения – ее приданое – закладывает в медный тубус, запечатывает сапожной смолой и зарывает в земляном полу подвала. Мама в Ростове покупает хлеб – все, что может себе позволить на стипендию. Отец – преподаватель библиотечного техникума, заведующий отделом центрального книжного магазина – старше мамы на 12 лет, ведет бледную от голода старательную студентку в ресторан. Он разводится и женится на маме, они получают квартиру в красивом новом доме в центре.

Март 1938 года. Вену захватывают нацисты, Фрейд уезжает в Лондон и умирает там от рака. Ноябрь 1938 года. «Хрустальная ночь» – еврейские погромы в гитлеровской Германии и Австрии, раздел Польши, Западная Украина и Западная Белоруссия отходят к СССР. Отца отправляют во Львов, открывать отделение государственного книжного издательства.

Махачкала, 1939 год. Дедушка выкапывает позеленевшую медную трубу. В ней – слипшийся ком плесени. Мама, беременная мною, помогает сестре, родившей сына. Бабушка Геня – скелет, обтянутый сухой кожей. У нее рак пищевода и кишечника, мама вынимает у нее шарики кала из прямой кишки. 1 августа бабушка не просыпается. 24 августа мама в Ростове рождает меня, мне дают имя бабушки. 1 сентября 1939 года. Немцы входят в Польшу, начинается Вторая мировая война.

Я встаю в своей кроватке, включаю приемник, который стоит рядом на тумбочке, кручу ручки и нахожу музыку. Папа качает меня на вытянутой ноге. Мне 11 месяцев, я неожиданно иду и произношу слова. Папа сажает меня двухлетнего на деревянного коня. Я кричу: «Маль-

чик черненький Генюша едет вёрхом на коне!» На горшке рассматриваю картинки в детской книжке, декламирую: «Я сижу на горшке и читаю книжку!» Мальчик черненький – я для других. Я сижу на горшке – я для себя.

На улице на меня оборачиваются: «Маленький Ленин». Это потому, что я кудрявый и улыбаюсь, как маленький Володя на значке у октябрят. Я стою на стуле со скромной улыбкой любимца публики, декламирую Маяковского: «Этот мальчик так хорош, загляденье просто!» Меня снисходительно слушают важная бабушка и молчаливый папин отец. Веселый папа в украинской вышиванке. Его сестра, гинеколог тетя Клара, с ней на улице все здороваются. Мамы нет, она на кухне. Всем нравятся ее пирожки.

1941-й. Воют сирены, мать тащит меня по улице за руку, в другой руке у нее узел – быстрее в бомбоубежище! Отец на крыше отправляет «зажигалку» в ящик с песком. Мы с мамой возвращаемся из бомбоубежища к горящему дому. Сгорел чердак, где была сложена папина библиотека и были мои санки. Их мне жалче всего.

Отец вывозит нас с мамой в Махачкалу и отправляется на войну. После обучения в противотанковом училище он со своей частью едет на фронт через Махачкалу. Матери успевают передать, и она бежит на вокзал. Отец снимает с карманных часов золотой корпус с крышкой. Она возвращается домой, стиснув его в побелевшем кулаке.

11 августа 1942 г. Немцы с автоматами и местные полицаи с собаками гонят многотысячную толпу евреев. Идут мои дедушка с бабушкой, в каждой руке по чемодану. 56-летняя Сабина Шпильрейн¹ ведет за руку младшую дочь, опираясь на старшую. Змеевская Балка. Полицаи с палками, на которых намотаны тряпки. Они макают палки в ведро и смазывают детям губы ядом. Автоматчики расстреливают взрослых. Сваливают всех в овраг и засыпают землей. Утро. Земля шевелится.

Тетю Клару с детьми прячет у себя ее пациентка, соседка их выдает. Старшего сына вешают на люстре, младшего кидают друг другу на штыки, которыми потом приканчивают обезумевшую, израненную тетю Клару. Я выбегаю во двор и кричу вверх: «Бог, ты дурак, ты осел!» Небо дремлет в жарком мареве.

Я лежу с температурой и головной болью, рядом с кроватью к стене прислонена крышка гробика. Между потолком и побеленной стеной проходят разноцветные гномы в высоких шапочках. У меня вроде бы менингит. Мама забегает в обед с работы, быстро трогает губами мой лоб, чтобы узнать температуру, непривычно смущенно-нежно улыбается и убегает. У нее на лбу теперь сердитки, как у старушки. И рот кривится, как будто ей больно. Меня выхаживает ее школьная подруга, ставшая врачом.

Занятие в моей учебной группе через 60 лет. Студентка рассказывает, как умирала в реанимации от менингита, который не подтверждался анализами. Ее отец возил к ней профессоров, ходил в церковь, хотя до этого был атеистом, наконец, нашел знахарку, хотя мать возражала против использования ее услуг, так как считала это шарлатанством. Старушка отказалась ехать в больницу – мол, она никогда не выезжала к больным. Попросила фотографию девочки и 20 минут молча смотрела на нее. Потом приехала к ней в больницу, поговорила с ней и сказала, что она поправится через две недели. Так и случилось. Я говорю, что это была ее идеальная мать, студентка молча плачет.

Мы переправляемся через Каспий в Среднюю Азию. Нашу переполненную галдящую баржу медленно тащит маленький буксир. Сзади медленно уплывает земля, впереди зеленоватая пучина, вдали она сливается с синим небом. Я высоко сижу на горе вещей, арбу везет осел. Красная крышка от чайника валяется в пыли. Дальше один песок. Ургенч. Большой пустой

¹ В одной из своих ключевых работ «По ту сторону принципа удовольствия» (1920) Зигмунд Фрейд признает: «В одной богатой содержанием и мыслями работе, к сожалению, не совсем понятной для меня, Сабина Шпильрейн предвосхитила значительную часть этих рассуждений. Она обозначает садистический компонент сексуального влечения как „деструктивное“ влечение».

двор – ни деревца, ни кустика, ни травки. Я сижу на горячей твердой земле и стучу по ней блестящим молоточком, дедушкиным подарком. Он называет меня навозным жуком за рассеянность и задумчивую медлительность.

Через год мы возвращаемся назад. Нас ждет похоронка на отца: «Умер от ран 28 января 1943 г.». У меня в руках темно-желтая с разводами целлулоидная коробочка, в которой лежат его запонки и то, что осталось от его золотых часов. От всех Старшенбаумов.

– Неправда, остался я. Буду жить за всех наших!

Мама устраивает меня в садик. Я роняю казенные стаканы и чашки, они разбиваются. Пью компот из старой алюминиевой кружки, принесенной из дома. Дедушка рассказывает: отец плохо относился к своим детям, и в старости они кормили его за отдельным столиком из алюминиевой миски, как собаку.

Через несколько дней я ухожу из садика. Запыхавшаяся мама находит меня у городской типографии. «И что ты тут делаешь?» – «Я гулаю». Показываю маме, как за большими витринами происходит чудо превращения белых бумажных простыней в газеты. Задумчиво говорю: «Вот дурныша мама, не пошла сюда работать». Мама тянет меня за руку, покрикивает, я ворчу: «Дедушка хороший, он не кричит».

Мы идем с бабушкой по улице, я спрашиваю буквы на вывесках. Он сидит за столом, читает заголовки в газете, по моей просьбе называет мне буквы: А, БЭ, ВЭ, ГЭ. Я один дома, у меня в руках бланк с маминей работы, я читаю заголовок из трех букв так, как называл их дедушка: А-КЭ-ТЭ. Мучительно повторяю много раз, ускоряя темп, пока не получается АКТ, это слово я слышал. Я гоняю по двору красную американскую банку с золотыми буквами MAR. Я читаю МАЯ, то есть моя. Я умею читать!

Солнечное утро, сегодня мне 5 лет. Мама печет мои любимые пирожки с картошкой. На сковородке они превращаются из белых в рыжие и коричневые. Мама вынимает их ложкой и перекладывает в большую белую эмалированную миску, на них долго пузырится кипящее масло. Я дую на пирожок, откусываю. Начинка обжигает язык, она подсолненная и поперченная. Чтобы остудить, часто-часто дышу, как собака в жару. Мать посылает меня на улицу с миской – угощать, пока не остыли.

На стуле у хозяйкиной двери неподвижно сидит старуха – мать хозяйки, во что-то укутанная, блаженно улыбается, не обращает на меня внимания. Выхожу за ворота. Вот дядя, я подбегаю к нему: «У меня сегодня день рождения, угощайтесь!» Он удивленно улыбается, берет пирожок, растроганно благодарит. Сменяются улыбающиеся мужские лица, я вглядываюсь в них: если я не узнаю папку, может, он узнает меня? Вечером сказали, что хозяйкина мама умерла.

Мы переезжаем на соседнюю улицу. Неподалеку от нас я обнаруживаю библиотеку. Библиотекарь ласково объясняет, что надо записать кого-то взрослого. Я привожу бабушку с паспортом и домой прихожу с книжками! Мне жалко потрепанных книг, моих единственных друзей, я подклеиваю их. Мне дают для этого и взрослые книги, допускают в хранилище, я сам выбираю себе, что читать.

У нас на стене появилась черная тарелка. Утром я просыпаюсь с гимном Советского Союза, днем дагестанские песни звучат вперемежку с русской классикой и патриотическими маршами. Я слушаю музыку, «Клуб знаменитых капитанов» и «Театр у микрофона». Вечером мы – местная мелкота – сидим на бревнах, сваленных у соседней стройки, я пересказываю, что прочитал и услышал, присочиняя что-нибудь свое и изображая героев в лицах.

9 мая 1945 года. Левитан объявляет, что война кончилась. Однополчанин отца рассказывает, что отец вечером пошел в госпиталь навестить раненого друга, на обратном пути в темноте попал на минное поле, и утром его нашли с оторванной ногой, истекшего кровью... Гость дарит мне железную немецкую обезьянку в красно-зеленом клетчатом кафтанчике. Натягиваешь нитку, проходящую сквозь нее, она взлетает, расслабляешь – сползает. К концу дня я ото-

гнул скрепки – посмотреть, как это работает. Ничего не понял и соединил, как было, но обезьянка умерла.

Мы с пацанами играем на территории склада запчастей машин и тракторов. На меня валится огромное заднее колесо трактора. Каждое мгновение отделяется от другого, как кадр замедленной съемки. Никаких эмоций. Я оставляю колесу щиколотку, но она сама опускается в щель между двумя железками. Придавливает больно, но без перелома.

Мама берет меня в городской сад, мы садимся на скамейку, к нам подходит симпатичный дядя, присаживается. Мама знакомит нас. Он намного старше ее, какой-то пришибленный. Смотрит на нее, как виноватый голодный пес. Вспоминает, как хорошо она училась в школе, он был тогда учителем истории. Я помню, враг народа. Рассказывает про штрафбат и заградотряды. Мама встает, мы уходим, он остается сидеть с потеряннным видом. У мамы скорбное измученное лицо.

– Мама, развеселись!

Я с мамой на базаре. Теснота, жара, продавцы нараспев перекрикивают друг друга: «Воды, воды, кому холодной воды!», «Эскимо на палочке для красивой дамочки!» А вот лоток с разными пузырьками, трубочками, коробочками. За ним стоит маленький человек в белом халате и белой шапочке и выкрикивает: «Ат галавы! Ат жилудки!» Кавказский доктор Айболит. Вспоминается тетя Клара и мамина подруга в белом халате. Я тоже так хочу.

1 сентября. Иду в 1-й класс, читая на улице «Золотой ключик», и все уроки продолжаю читать под партой. Быстро рисую палочки и кружочки и снова за книжку: что еще случится с этим итальянским Иванушкой-дурачком? Учительница объясняет, что 5 – отлично, 4 – хорошо, 3 – средне, 2 – плохо. Я прибегаю домой радостный: «Встречайте троечника!» Мама умиленно качает головой, говорит дедушке: «А шейненький», как будто я не понимаю, что это значит «хорошенький».

Вечер, на столе ночник – прикрученная керосиновая лампа. Я сижу с книжкой у открытой дверцы печки, в которой еще тлеют головешки. Мама заботливо ворчит: «Глаза испортишь!» В мои обязанности по дому входит: ходить по воду, за хлебом и керосином, подметать полы, мыть посуду, зимой – еще и колоть дрова для печки, растапливать ее, выгребать и выносить золу.

Колонка, откуда я ношу воду, во дворе большого дома в соседнем квартале. Я в галошах, чтобы расплескавшаяся вода не мочила туфли. Зимой их негде сушить. Хлеб по карточкам. Главное – чтоб не вытащили талоны в толкучке, когда открывают магазин. Женщины визжат, пацаны лезут к прилавку по головам, я за ними. На уроках я достаю учительницу умными вопросами, меня называют профессором и философом. Во второй класс я иду в школу № 1, где учатся сыновья власть имущих. Первый сдаю письменную работу, не проверив, и бегу на улицу. Мое любимое развлечение: идти за человеком, угадывая его выражение лица, потом обогнать и оглянуться: угадал?

У нас появляется патефон и пластинки. Я насвистываю мелодию. Мама останавливает: «Последние деньги высвистишь». Дедушка покупает мне пионерский горн, потом барабан. Устав от моего шума, отбирает их в обмен на губную гармошку. Мама приводит меня в музыкальную школу, чтобы не болтался на улице. На обучение идет пенсия за отца. Я катаюсь с ледяной горки на скрипке в деревянном футляре-гробике, подкладываю директору кошку в рояль, попадаю в милицию за стрельбу из рогатки по уличным фонарям...

Соседская девчонка с ватагой хихикающих подружек сопровождает меня в музыкальную школу по другой стороне улицы. Она присылает подругу с запиской: «Давай играть в маму-папу». К записке прилагается вырезанный из журнала цветной портрет Сталина и брикет клюквенного киселя. Я отвечаю отказом и блаженно грызу кисло-сладкий концентрат.

Хозяйка, у которой мы живем, вручает мне топор и курицу, просит зарубить. Я крепко беру птицу за желтые холодные чешуйчатые ноги и кладу на бок головкой на чурбан. Она замирает. Круглый красный глаз прикрывается белой пленкой. Хозяйка тоже щурится на солнце,

выжидающе улыбается. Топор мягко вонзается в чурбан. Маленькая головка с закрывшимся глазом отпрыгивает, как на пружине. Моя левая рука разжимается. Белое тельце падает на землю, поднимается на ноги и бежит вокруг меня, заваливаясь на один бок и спотыкаясь, пока не валится, задрывав ногами.

Мама приносит мне коричневый байковый лыжный костюм, чтобы было в чем ходить в школу. Я возвращаюсь домой с чернильной кляксой на видном месте. Мать хватает меня за шкуру, стучит головой об табурет и с проклятиями заносит топор. Я хорохорюсь: «Ничего не больно, курочка довольна!» Мама окончательно выходит из себя и колотит меня так сильно и долго, что дедушке и маминой старшей сестре, которая живет с нами, приходится ее успокаивать. Тетя Нюра работает бухгалтером в артели инвалидов. Мужики с большими сачками привозят туда на телеге бродячих собак в большой клетке. Здесь варят мыло в огромных котлах.

Ко мне пришла бездомная кошка, я принимаю у нее роды. Утром ее нет. В уборной во дворе большие черные головки котят, они еще барахтаются. Иду с моря мимо женского туалета в городском саду. Там народ. Кто-то родил прямо в очко, плод еще шевелится. У хозяйки кабанчик Борька, он живет рядом с уборной, от его закутка несет прокисшими помоями. Хозяйка с пьяным мужиком в желтом клеенчатом фартуке и выставленным длинным ножом заходят к Борьке. Оттуда долго слышатся пронзительные визги, потом они переходят в детский плач и, наконец, в затихающий утробный стон.

Слишком послушные сыновья никогда не достигают многого.

Абрахам Брилл

Отрочество

Мы – дедушка, мама, тетя Нюра и я – завтракаем. Пьем чай вприкуску с маленькими кусочками сахара, с серым ломтиком хлеба, смазанным солоноватым соевым маргарином. Такой ломтик я съедаю днем в одиночестве. У меня голодный обморок. Мы с пацанами нападем на проезжающую подводку с макухой – кормовым жмыхом из семечек. Разбегаемся с добычей. Лето. Мы с пацанами сидим на тутовнике. Черные ягоды с кислинкой, белые – сочные, медовые. Отгоняем пчел. Перелазим через забор в сад. Там яблоки, жердели – дикие абрикосы. К нам бежит сторож, мы улепетываем, придерживая набитые пазухи.

Мы с приятелем делаем грузила из plomb. В консервной банке над костром плавим свинец, сливаем его в ямку, в которую воткнут бумажный кулек. Пока свинец не застыл, втыкаем в него проволочную петлю, чтоб привязывать леску. К леске привязываем крючки – закидушка готова. Ташу бычка, маленький, а как бьется! Приношу домой улов, жарю бычки, с хрустом уминаю. Тарашек развешиваю вялиться на солнышке под марлей, чтобы мухи не завели в них белых червячков. Мы едим вяленую воблу с горячей вареной картошкой. Икрыную дают мне как добытчику.

Мать приносит мне заготовки конвертов, я их склеиваю, вырученные копейки собираю в копилку. На эти деньги покупают этажерку, постепенно она заполняется книгами. По дороге в школу мы с другом сочиняем что-нибудь на пару, как Ильф и Петров. У меня два друга – Валера и Валька. У Валеры отец – офицер. Валера провожает меня до дома, крутит портфелем, попадает мне по носу, долго не останавливается кровь. Валера прицеливается из окна в уходящего Вальку и нажимает курок. Прямо в сердце. Мама узнает, что Валера застрелил друга, бежит в школу. Нет, не меня. Отца Валеры увольняют из органов. Мать Валеры преподает историю. На экзамене ставит мне пару по Конституции, от обиды я бегу топиться в море через городской сад. Заигрываюсь на качелях-каруселях и забываю про оценку.

Вводят совместное обучение, меня переводят в школу по району. В классе я даю всем списывать, подсказываю отвечающим у доски, заступаюсь за провинившихся на собраниях, организую культпоходы. Меня выбирают председателем школьного учкома – что-то вроде

профкома у взрослых. Гроза школы подходит ко мне во дворе: «Тихушник!», шлепает меня по лицу и через мгновение полузадушенный валяется у моих ног. Поднимается, качает головой, отряхивается, широко улыбается и обещает защищать, если что.

Урок физики. «Садитесь, садитесь... Журнал где? Быстро – в учительскую. Гужова, закройте шпаргалку! Да, в данный момент это шпаргалка! Лучше бы слушали, чем зубрежкой заниматься! Никакого сознания у людей... Гужова! Теория колебательного контура. Живей, уважаемая! Слушайте, что вы там копаетесь... О! Ну, знаете, уважаемая... Нет, вы только посмотрите, что она нам преподносит!.. Полнейшая безграмотность... Куда вы эти завитушки прицепили?! Где не надо (указывает на ее прическу), так вы умеете, а где... Да-а... Слушайте, уважаемая, зайдите ко мне вечером, вместо того, чтобы гулять, в кабинет, я с вами поговорю по душам...

Нет, вы только подумайте! Боже мой... Мельчает народ... Садитесь, слушайте, что вы в статую превратились. Садитесь! Два получаете в четверти. Что – тройка за задачу? Задача для меня фикция. Практика без теории бессильна. Садитесь, слушайте!.. Так... Старшенбаум, к доске. Выведите формулу поверхностного натяжения воды. Что вы задумались? Не знаете – садитесь. Ну, дерзайте, не буду вам мешать.

Послушайте, уважаемый, прекратите свою амплитуду колебаний. Так... Черкашина! – Триод. Да прекратите там бас в углу!.. Черкашина, что вы смотрите на него такими масляными глазами? Совсем совесть потеряли. Начинайте, уважаемая... Так... Угу... Мм... Уважаемая Черкашина! У вас умирающая амплитуда колебаний. Надо ее спасать... Что?! Садитесь, два получаете в четверти!..

Это свинство называется! Свинтусы!!! Вас только двойками можно заставить учить!!! Как вас только земля носит, я удивляюсь!!! Ведь это нужно совсем бестолковыми быть, чтобы не понимать такой элементарщины!! Ну-у, Старшенба-аум! Всю доску исписал. Однако вывел... Ладно. За наглость четыре.

Ну, всё, идите на перемену... На урок то есть... Видите, к чему приводят такие ответы, опять не успели ничего сделать. Ну, идите, идите. По теории остается старое, по практике на перемене зайду. Скорей, скорей... Журнал захватите...»

Рахиль Зеликовна не ругается, с понимающей улыбкой произносит любимую поговорку: «Morgen! Morgen! Nur nicht Heute! / Sagen alle faulen Leute» (Завтра! Завтра! Не сегодня! / Так ленивцы говорят). Она преподает в университете. Ей нравится, как выразительно я читаю стихи Гейне. Она дает мне адрес немецкой девочки, мы переписываемся.

Я читаю на школьных вечерах Маяковского – «Стихи о советском паспорте», «Разговор на Одесском рейде десантных судов».

Скучно здесь,
нехорошо
и мокро.
Здесь
от скуки
отсыреет и броня... —
Дремлет мир,
на Черноморский округ
синь-слезищу
морем обронею.

Мы с одноклассницей Галкой разыгрываем любовную сценку из «Медведя» Чехова перед завучем, чтобы та разрешила сыграть ее на школьном вечере. Завуч – наша пышная тетя Дуся в металлических круглых очках – вытирает слезы: «Ой, утомили!» и запрещает. У нас в школе

секса нет. Галка в компании с улыбкой вспоминает, как в детстве спала в одной постели с двоюродным братом. Я вскакиваю, опрокинув стул, и вылетаю из комнаты.

Я играю на скрипке и пою дуэтом с другом Юркой романс Николая Языкова «Нелюдимо наше море». Веду смешной конференс, играю под неумолкаемый хохот зала дьячка в «Хирургии» Чехова, юродивого из «Клима Самгина», изображаю Старика Хоттабыча как Иванушку-дурачка с дагестанским акцентом.

Играю в городском школьном театре принца в «Принце и нищем». В зале оказывается гроза школы – тот самый, полузадушенный. После спектакля он подходит ко мне, одобрительно жмет руку. Я поступаю в двухгодичную студию при городском драматическом театре. Этюды по Станиславскому: надо жить в обстоятельствах персонажа, оставаясь собой. Мне интереснее перевоплощаться в персонаж, который живет своей жизнью, но под моим управлением, как у Михаила Чехова. Мне дают главную роль в пьесе Винникова «Когда цветет акация» из студенческой жизни, ее только что поставил Товстоногов в Ленинграде.

Студийцы собрались на 8 Марта у Лены. Ее брат Толик поздравительно целует ее и отходит. Я в шутку спрашиваю: «Только ему, или всем можно?» Она оборачивается: «Давай, пока Тольки нет!» И подставляет губы. Теперь я знаю, какие они, девичьи губы: мягкие, теплые, с каким-то пьянящим привкусом.

Танцы под радиолу. Я танцую со всеми, кроме Лены – как мне теперь с ней, после поцелуя? Я выпил три стакана сухого вина и разошелся, как никогда. Танцую так, как будто умею, и даже веду. Девчата толкуют насчет удара, и что они меня просто не узнают. Обычно я танцую, стараясь держаться подальше. От опасной близости путаются и мысли, и ноги. А тут нарочно хочется почувствовать девчачьи упругие комочки где-то под своей грудью. А Светка не дается – но так еще интереснее.

Давно за полночь – а мать разрешила до 12. Дома калитка закрыта, приходится лезть через забор. Подхожу к окну. Мать стирает. Стучу. «Кто?». Неуверенно: «Я». – «Иди туда, где шлялся». Стою, жду более конкретных ЦУ. Соображаю, насколько позже 12 пришел – часов-то у меня нет. Появляется мегера со скалкой в образе матери и предлагает зайти в дом, чтобы не поднимать шум во дворе. Не выпуская ручки приоткрытой двери, кошусь на скалку. Мегера шипит, скалка шлепает по рукаву пиджака. Еще и еще. Я бережно освобождаю добрую женщину от злобной палки и кладу ее (не женщину, а палку) на табурет – вот я и в домике.

Стаскиваю пальто, пытаюсь защищаться физически и словесно. Ей, видите ли, не нравится запах, который исходит из моего рта – якобы я пил водку. Раздеваясь и оправдываясь между делом, ложусь в постель. Ее особенно возмущает то, что я считаю, что ничего чудовищного не произошло. Она заявляет, что не даст мне спать, и притаскивает один за другим два ремня, которые в таком же порядке переходят под мою подушку. Успокоив меня тем, что у нее припрятан еще мой армейский, она пытается открутить мне левое ухо. Не получается. Соскоблив слой кожи с моей щеки (я – мумия, не вздрогнул), она уходит, видимо, удовлетворившись этим. Я слышу еще несколько замечаний насчет хороших и плохих мальчиков и – бай-бай...

Во сне я улетаю от преследователей, боясь запутаться в проводах или получить удар током – вверху всевидящее око Матери. К концу сна я стараюсь вызвать восхищение способностью летать у прохожих. При этом я опускаюсь, когда устаю, в чужие дворы, прохожу через внутренние помещения, чтобы выйти на улицу. То ли падший ангел, то ли беспризорник.

XX съезд. Я сдаю экзамены в Дагестанский университет на историко-филологический факультет. Поджидаю на улице преподавателя, который поставил мне тройку по истории.

– За что?

– Прости, дорогой, такая жизнь пошла. Раньше каждое пятое число приходил человек в военной форме с пистолетом на боку, приносил в конверте вторую зарплату, давал расписаться в ведомости, и все. А теперь... Теперь список нам дают, тебя там не было, понимаешь?

После экзамена по немецкому встречаю на улице Рахиль Зеликовну.

- Что такой невеселый?
- Не набрал баллов, одни тройки, только по сочинению пять.
- Что, и по немецкому тройка?
- Угу, с него иду.

Рахиль Зеликовна качает головой и ведет меня к себе домой. Звонит по телефону, чтобы мне выдали ведомость. Я приношу ей, она ставит пятерку, пишет: «Исправленному верить», и я отношу ведомость на кафедру. Меня зачисляют и просят написать о впечатлениях первокурсника – мое сочинение оказалось лучшим.

Я на лекции по истории партии. Преподаватель мямлит что-то, путается, говорит, что отвечать на семинарах и сдавать экзамены можно только по лекциям. Я рисую его унылое лицо и по школьной привычке читаю что-то интересное.

С увлечением занимаюсь в секции фехтования, бегаю за институт на средние дистанции.

Мы запустили спутник! А американский нейрофизиолог Джеймс Олдс открыл в головном мозгу центр удовольствия. Крысы с вживленным электродом часами нажимают на педаль, стимулируя мозг, и погибают от голода рядом с кормушкой. Мать Юрки, уехавшего на учебу в Ленинград, жалуется, что он выпивает. Я пишу ему письмо, которое начинается так:

Что ж ты, Юрка,
пропиваешь
Материнские соленые рубли...

А заканчивается письмо рассказом про крысиную мастурбацию:

Есть эрозона
в крысином мозгу.
Крохотный центр удовольствия.
Бьют электроды по пище тоску
Лучше всякого продовольствия.

Я больше хожу в студию, чем в университет, на втором курсе меня отчисляют.

На коллегии Министерства соцобеспечения, где мать работает главным бухгалтером, меня убеждают продолжить учебу, пишут письмо ректору, я восстанавливаюсь. Однако хожу только на лекции по психологии, а потом и вовсе оставляю университет, рассчитывая на продолжение учебы в студии, но ее вскоре закрывают – Москва не утвердила.

Зато меня приглашают работать в театр. Я опаздываю на репетицию, бедная мама, всхлипывая и причитая, бежит за мной, тащит к директору. Он разводит руками: театр готовится к декаде Дагестанской культуры в Москве, готовят «В добрый час» Виктора Розова со мной в главной роли. Мать уходит из театра в слезах, я бегу в репетиционный зал. Мне очень нравится рубить дедовой шашкой мещанскую мебель родителей.

После репетиции молодой рабочий сцены приносит шпаги – устроим дуэль? У шпаг кто-то свинтил защитные шарики на концах, мы без масок. Скрещиваем шпаги, я выкручиваю у парня из руки его оружие. Рыцарски поднимаю и вручаю эфесом вперед, как положено. Он, не дожидаясь, пока я встану в стойку, делает неуклюжий выпад, царапает мне щеку. Я отступаю и лечу во флеш-атаку, как Гамлет: «Ступай, отравленная сталь, по назначению!» В последнее мгновение успеваю отдернуть шпагу, но он вскрикивает и хватается за лицо, прибегает наша истеричная помреж, а вскоре и мама. Ей сказали, что мне выкололи глаз.

Мой первый профессиональный выход на сцену. Зал вдруг взрывается долгими аплодисментами. Немая сцена, актеры недоуменно переглядываются. На балконе скандируют «Ге-ша! Ге-ша!», как раньше на стадионе. Оказывается, это университет пришел «на меня».

Обучение эстетическому восприятию и творчеству может быть крайне желательным аспектом клинической подготовки.

Абрахам Маслоу

Юность

1958-й. Мне 19. Повестка в военкомат. Даже интересно. Нас – новобранцев – везут в Забайкалье целую неделю. В рюкзаке у меня «Воспитание чувств» Якобсона, в записной книжке – список книг, которые надо прочитать, на первом месте – Фрейд и Юнг. Избяной городок Сретенск – место встречи каторжных этапов: вы туда, а мы оттуда. ШМАС – школа младших авиационных специалистов. На 50-градусном морозе мои длинные южные ресницы склеиваются льдом, нежные скрипичные пальчики примерзают к металлу. Часовой – труп, завернутый в тулуп.

Ежедневное меню: на первое гороховый суп из концентрата или жидкий мутный суп из квашеной капусты и картошки, на второе шрапнель – перловая каша на постном масле или ломтик ржавой бочковой селедки с картофельным пюре из сушеного порошка. «Рота, подъем!» Утренний марш-бросок с полной выкладкой. Продолжаю спать с открытыми глазами. «Старшенбаум, запевай!» Упитанный командир муззвезда зовет меня к себе играть на трубе. Я могу прослужить все три года в сытости и тепле. Со своей единственной книгой Якобсона? Я отказываюсь.

Снова через всю Россию – на Азовское море, в Ейск, механиком по авиавооружению в училище летчиков. Утром, до подъема – пробежки с приятелем, мастером спорта. Вечером бокс. От Махачкалы недалеко, мать привозит скрипку, на концертах в городе я играю свои любимые вещи, пою, читаю стихи, веду конференс. Выпускаю «Боевой листок» в стиле «Окон РОСТА» Маяковского. Организую художественную самодеятельность. Мне дают свободный выход в город – искать в библиотеке материал для сценок и конференса.

С увлечением читаю все, что могу найти, по психофизиологии. В Большой Медицинской энциклопедии нахожу адрес Ленинградского Института мозга и пишу директору, Наталье Петровне Бехтеревой с вопросом – как к ним попасть? Получаю ответ в розовом надушенном конверте: «Сначала надо окончить мединститут». Веду новогодний вечер в училище, во время танцев сижу на балкончике для осветителя с учебником химии – готовлюсь. 12 апреля 1961 года – Гагарин в космосе! Май-июнь-июль и – долгожданный дембель.

Старые вещи мне малы, на новую экипировку денег нет, хожу в солдатской робе и кирзачах. Слежу за речью, чтоб без мата. Мне ставят одни тройки, хотя я отвечаю по вузовским учебникам. Последний экзамен, меня все не вызывают. Подхожу к председателю приемной комиссии. Моей корочки нет. Я впиваюсь в него взглядом. Он тихо говорит адрес секретарши и дает мне 15 минут, пока отвечает последний абитуриент.

Бегу, сшибая прохожих, прилетаю назад на втором дыхании, хватаю билет, шпрехаю, как на уроке у Рахили Зеликовны пять лет назад. Экзаменатор извиняется, что не может поставить больше четверки: «Entschuldigen Sie, bitte. Begreifen Sie mich?» (Простите, пожалуйста. Вы меня понимаете?) – и косится на председателя. Через день встречаю в институте секретаршу, она говорит, что председатель добился у ректора, чтобы меня зачислили – без блата и без взятки.

В нашей группе есть еще один демобилизованный. На первой сессии его или переведут из кандидатов в обычные студенты или отчислят. Перед сессией Басыр просит меня помочь по химии. Проверяю его знания и понимаю, что завалит. В нашем распоряжении неделя. Открываю перед ним учебник, смотрю, как тогда на председателя комиссии, дожидаюсь у него такого же состояния и приказываю: «Фотографируй страницу!» Через минуту забираю книгу и про-

изношу первую строчку. «Дальше сам». Он шевелит губами. «Вслух!» Он монотонно воспроизводит текст до конца страницы и умолкает. Остается неподвижным, приходится тормозить.

Беру Басыра домой. С завтрака до обеда он «фотографирует», я проверяю вразброс, из разных мест. Потом тихий час, потом снова работаем до ужина. Вечером сам готовлюсь к сессии. Пробую тоже «фотографировать», не получается. На экзамене профессор спрашивает Басыра формулу золотохлористоводородной кислоты. Тот видит, как во сне, сноску мелким шрифтом внизу нужной страницы, называет формулу. Растерявшийся профессор ставит четверку.

Другой студент нашей группы не может написать даже формулу воды, его отчисляют. Он подает в суд на председателя, так как тот обещал ему поддержку за сексуальные услуги. Председателя осуждают на семь лет с лишением научного звания и диплома врача. На суде ректор, в качестве свидетеля между прочим, оправдывается за то, что мне поставили тройку за сочинение, которое следственная комиссия признала лучшим. Мол, мы же после комиссии исправили оценку.

Мне не нравится отрезать ножницами голову лягушке и класть кристаллик соли на продолговатый мозг, чтобы наблюдать центральное торможение по Сеченову. Не нравится, когда на военной кафедре белую мышку сажают под стеклянный колпак и отравляют ее газом. Не нравится, что нашим девочкам приходится вместе с нами приносить на лабораторные занятия свой кал в спичечных коробках. Не нравится, что преподаватель анатомии, после того как я обогнал его в знании латинских терминов, с усмешкой дает мне задание препарировать на трупе прямую кишку.

В перерывах между лекциями я бегу на кафедру, посидеть за микроскопом, или в библиотеку. Докладываю на научном кружке об исследованиях Уотсона и Крика. Это 1962 год, они получили Нобелевскую за открытие ДНК и РНК. Завкафедрой биологии волнуется: генетика – это же лженаука. На занятиях по марксизму-ленинизму я говорю преподавателю, как мне надоело все это слушать. Меня вызывает завкафедрой, я объясняю, что закончил в армии двухгодичный университет марксизма-ленинизма, могу принести удостоверение. И в качестве контрольного выстрела требую свободного посещения занятий, положенного мне как круглому отличнику, члену студенческого научного общества, комсorghу курса, спортсмену и участнику художественной самодеятельности.

Я играю хирурга Платона Кречета в одноименной пьесе Корнейчука. Он там по сценарию музицирует на скрипке, я исполняю свою любимую «Элегию» Массне. Женюсь на однокурснице, у нас рождается сын. Устраиваюсь медбратом в Республиканский психоневрологический диспансер. Дежурю в стационаре, посещаю на дому выписанных больных, приношу им бесплатные лекарства, налаживаю отношения с родственниками, помогаю устроиться на работу. Меня называют правой рукой главного врача диспансера, он выпивает и готовится к пенсии. Я делаю за него годовые отчеты и представляю их в Минздраве, инспектирую районные психиатрические больницы.

Диспансер и психиатрическая клиника вместе с другими клиниками расположены на территории Республиканской больницы. Я становлюсь своим человеком в библиотеке, мне разрешают полазить по стеллажам, допускают в подсобку. Стою на стремянке, стараясь не дышать густой пылью. Обнаруживаю на верхней полке «Руководство по психиатрии» Блейлера 1920 года, монографию Кандинского «О псевдогаллюцинациях» 1952 года и... запрещенную Библиотеку Ермакова 20-х годов!² Дрожащими руками беру «Толкование сновидений» и «Введение в психоанализ» Фрейда, сдуваю пыль, спускаюсь. Библиотекарша удивляется, потом

² Проф. И. Д. Ермаков был организатором и председателем Русского психоаналитического общества, создал Государственный психоаналитический институт с Детским домом-лабораторией, в числе сотрудников которого была Сабина Шпильрейн, а среди воспитанников находился Василий Сталин. Ермаков являлся редактором и автором предисловий книг «Психологической и психоаналитической библиотеки», в которой были опубликованы основные работы З. Фрейда и его последователей.

пугается. Я обещаю не разглашать, она благодарно разрешает читать тут, в закутке. Блейлера и Кандинского беру с собой.

Консилиум в психиатрической клинике, я присутствую как член студенческого кружка при кафедре. Врач представляет повторного больного как травматика с атипичной белой горячкой. Обсуждение начинают с меня как самого младшего. Я диагностирую шизофрению, осложненную алкоголизмом, дифференциальный диагноз – периодический органический психоз. Обосновываю диагноз наличием псевдогаллюцинаций, ссылаюсь на Кандинского. Обсуждение идет по кругу, врачи и ассистенты кафедры сходятся на алкоголизме, но профессор поддерживает мой диагноз.

В следующий раз врачи повторяют диагноз, который ставлю я, и профессор объявляет, что будет теперь спрашивать меня в последнюю очередь, чтобы другие думали сами. После окончания института несколько кафедр предлагают мне аспирантуру. Можно стать ассистентом на кафедре психиатрии с близкой перспективой на заведование клиникой и уже сейчас занять должность главного врача республиканского диспансера. Но мне хочется поработать самостоятельно, и я еду на Урал.

Мы добиваемся любви других, чтобы иметь лишний повод любить себя.

Дени Дидро

На одной волне

В других нас раздражает не отсутствие совершенства, а отсутствие сходства с нами.

Джорж Сантаяна

Я до сих пор иногда испытываю отголоски детской тревоги покинутости, когда неохотно прощаюсь с клиентом, ощущая прилив нежности к нему. В завершающей фазе терапии эта тревога обостряется и смешивается с горестным чувством предстоящей утраты. Легче, когда последние аккорды моей скрипки и его аккомпанемента звучат согласованно. Бывало, что появлялись сны и фантазии с проблемами клиента, а то и его симптомы. В прежние времена я начинал много говорить, старался понравиться клиенту, ждал ухудшения его состояния – может, останется?

Если же новый клиент неожиданно уходил, у меня появлялось чувство обиды, мысль о его неспособности к сотрудничеству и потеря интереса к нему: не очень-то и хотелось. Где-то скреблась досада на себя, что не смог быть нужным, и чувство вины, как будто обнадежил и обманул, и обострялось стремление спасать следующего.

Теперь я спрашиваю, с чем уйдет клиент после сессии: «Насколько оправдались ваши ожидания? Чего не хватило? Что вы сейчас чувствуете ко мне?» Услышать от клиента упрек в том, чего он не получил, немного болезненно для самолюбия. Зато это хорошая возможность обнаружить и обсудить невысказанные до того ожидания клиента.

Эмпатия (греч. ем – в, внутри, pathia – чувственность) связана с умением вникать в эмоциональное состояние партнера (независимо от того, испытывает он радость, злость, страх, печаль или вожделение). Это умение позволяет создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности. Взаимная эмпатическая связь становится объединяющим фактором: «Я чувствую, что ты чувствуешь, что я чувствую».

Эмпатия стимулирует клиента к работе со своими чувствами здесь и сейчас, вместе со мной. Полезно, например, сочувственно сказать клиенту: «Похоже, это вас тогда очень расстроило», или «Представляю, как трудно было вам принять это решение». Такие высказывания показывают клиенту, что я готов разделить его переживания и вместе справиться с ними.

Важное условие успешной эмпатии – перевоплощение. Это способность понять клиента на основе сопереживания, постановки себя на место клиента. В основе перевоплощения лежат легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию. Моя эмпатия развилась как попытка вчувствоваться в отстраненную тревожно-депрессивную мать, навсегда оставшуюся одинокой женщиной. Таковы в основном мои клиентки, и мне очень нравится делиться с ними своим теплом и по-мужски терпеливо поддерживать их.

Эмпатия может проявляться в разных формах. *Сопереживание* – это переживание мною того же эмоционального состояния, которое испытывает клиент. *Сочувствие* – профессионально формализованная форма выражения мною своего состояния по поводу переживаний клиента. *Содействие* – практическая помощь клиенту.

Эмоциональный канал эмпатии дает мне возможность входить в эмоциональный резонанс с клиентом – сопереживать, сочувствовать. Эмпатия происходит за счёт эмоционального реагирования на воспринимаемые внешние, часто почти незаметные, проявления эмоционального состояния клиента – особенностей его речи, мимических реакций, жестов и поступков.

Рациональный канал эмпатии характеризует направленность моего внимания, восприятия и мышления на понимание сущности клиента, его состояния, проблем и поведения. В этом компоненте эмпатии не стоит искать логику или мотивацию интереса к клиенту. Это спонтан-

ный интерес к клиенту, открывающий возможность его эмоционального и интуитивного отражения в моих мыслях.

Интуитивный канал эмпатии позволяет мне предвидеть поведение клиента, действовать в условиях дефицита исходной информации о нем, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции замыкаются и обобщаются мои различные сведения о клиенте.

Дифференцированный эмпатический отклик фокусирует внимание клиента на важной, но недостаточно проясненной информации. Он может, например, выражаться в заинтересованном повторении соответствующих слов клиента. *Интегрирующий эмпатический отклик* показывает общий смысл нюансов информации, не осознанный клиентом. Например, клиент доказывает, что не нуждается больше в терапии и несколько раз вскользь замечает, что она ничего ему не дала, а его знакомые называют психологов шарлатанами. Я предлагаю клиенту поговорить о его разочаровании во мне.

Радуюсь смелости клиента проявлять свое недовольство мной, противоречить мне и настаивать на своем, я поощряю его стремление к самостоятельности. Выступая в качестве сильного спарринг-партнера, которого нелегко победить, я создаю условия для тренировки активного самоутверждающего стиля общения. Причинив невольно клиенту боль, я признаю свою вину и переживаю этот момент на его стороне, создавая у него образец ответственного поведения. Не скрывая своего удовольствия от такого живого общения, я побуждаю клиента тоже проявлять тепло и нежность.

Некоторые из успешных психотерапевтов чувствуют и ведут себя так, словно они – большие плюшевые мишки, которых можно мысленно обнять, потискать, потрепать и погладить, использовать какое-то время, а затем выбросить, когда отпадает необходимость.

Шелдон Роут

Эмоциональный интеллект (ЭИ) включает в себя: осознание эмоций, различение выражения эмоций, осознанную регуляцию эмоций, использование эмоций в мыслительной активности. В отличие от интеллектуального коэффициента, уровень которого во многом определен генами, ЭИ развивается в течение всей жизни человека. Развитие ЭИ – сложнейшая работа, но именно она повышает личную эффективность. Особенности ЭИ определяют индивидуальные характеристики личности.

Уровень эмоционального интеллекта зависит от следующих способностей и умений:

- умение определить, какие именно чувства и эмоции вы ощущаете и почему;
- способность быть хорошего мнения о себе;
- умение отстаивать свои интересы, учитывая интересы окружающих и не проявляя при этом ни излишней агрессии, ни пассивности;
- способность осознать свои жизненные цели, искать пути их достижения и организовать соответствующую деятельность;
- умение завязывать знакомство и поддерживать отношения с другими людьми, умение заводить друзей;
- способность отождествляться с другим человеком и продуктивно сотрудничать с ним;
- умение признавать реальность и встречать трудности лицом к лицу;
- способность переносить стресс и контролировать свои импульсы;
- умение быть оптимистичным;
- способность быть довольным жизнью.

К биологическим предпосылкам ЭИ относятся уровень эмоционального интеллекта родителей, правополушарный тип мышления, наследственные задатки эмоциональной восприимчивости, свойства темперамента, особенности переработки информации.

Социальные предпосылки эмоционального интеллекта складываются прежде всего в семейном окружении. Они определяются уровнем образования родителей и семейным доходом, эмоционально благополучными отношениями между родителями. Большое значение имеет их внимание к внутренней жизни ребенка и формирование у него внешнего локуса контроля, адекватной самооценки и позитивного образа Я, развитие у ребенка самоконтроля и способности к взвешенному анализу эмоциональной информации, а также отсутствие жесткой установки на соответствие поведения ребенка требованиям его тендерной роли.

Человеческим существам нравится, когда им говорят, что следует делать, однако еще больше им нравится сопротивляться и не делать того, о чем им говорили. Именно поэтому они прежде всего запутываются в ненависти к тому, кто им советует что-то делать.

Карлос Кастанеда

Я никогда не смогу целиком отказаться от своей самобытности, но могу следить, чтобы она не мешала, а шла в дело. Мне бы хотелось, чтобы клиенты вылечили мои раны своей любовью, которой не хватило от мамы. Но клиенты сами ждут от меня исцеляющей, самоотверженной любви. В этом ожидании мы заранее испытываем взаимные нежные чувства.

Однако для пользы дела мне нужно высвободить подавленную агрессивность клиента, хотя это означает провокацию для моей агрессивности. Если я боюсь ее и плохо контролирую, я могу вытеснить свою обиду и не замечать негативных импульсов клиента, препятствовать их проявлению или своим преувеличенным дружелюбием усиливать вытеснение агрессии с обеих сторон.

Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение (*Ромек, 2008*)

	Уверенное поведение	Неуверенное поведение	Агрессивное поведение
Контакт глаз	Устойчивый контакт глаз: в глаза партнеру смотрят в момент предъявления требований, отводят взгляд, когда слушают возражения	Отсутствие контакта глаз: смотрят себе под ноги, на потолок, в свои бумаги, но не в глаза собеседнику	Пристальный взгляд прямо в глаза собеседнику
Дистанция общения	Оптимальная. Соответствует принятым в данной среде стандартам дистанции официального общения	Стремится к увеличению: от партнера «отступают», начинают говорить с очень большого расстояния	Минимальная. На партнера все время «наступают», вторгаются на его территорию
Жестикуляция	Соответствует смыслу сказанного	Напряженная. Дрожь и хаотичные движения. Судорожно перебирают бумаги, не знают, куда деть руки	Бурная. Размахивают руками, совершают шумные и хаотичные движения, стучат дверями и бьют посторонние предметы
Тон, громкость голоса	Говорят достаточно громко, чтобы быть услышанным собеседником. Уверенные интонации. Собеседника внимательно выслушивают	Говорят тихо, сбивчиво, стремятся сократить паузы в разговоре. Фразы неоправданно затянуты	Крики, вопли, угрожающие интонации. Собеседника совсем не слушают, не дают договорить. Говорят короткими рублеными фразами
Чувства	Спокойствие, уверенность	Страх, тревога, вина	Злость, ярость
Содержание речи	Информирование о своих правах, желаниях, намерениях, действиях	Оправдания, извинения, объяснения	Упреки, угрозы, приказы, оскорбления
Местоимение «Я», «мне»	Указывает на тот факт, что именно человек сам стоит за данным требованием	Используется неопределенная форма глагола, речь от третьего лица	Во фразах, содержащих угрозы и приказы
Содержание требования	Краткое и четкое	Понять, чего именно хочет человек, невозможно — об этом не говорят	Угрозы, приказы
Обоснование	Краткое и четкое	Обоснование излишне длинное и путаное, насыщено извинениями и ненужными объяснениями	Не дается

Приведу важнейшие характеристики уверенного поведения.

- Использование местоимения «я» как готовность отвечать за свои слова и поступки.
- Импровизация как спонтанная реализация желаний и требований.
- Открытое, спонтанное и подлинное выражение в речи всех испытываемых чувств.
- Ясное проявление чувств в невербальной форме и соответствие между словами и невербальным поведением.
- Прямое и честное выражение собственного мнения.
- Высказывание и принятие похвалы, критики и требований, вопреки давлению окружающих.
- Способность говорить «нет»; начинать и заканчивать разговор.

В первые годы работы я испытывал неуверенность в себе, чувство некомпетентности и растерянности, держался на дистанции, был сдержан, тревожен и не верил в потенциал клиентов. Теперь я знаю: мои клиенты сами обладают необходимыми возможностями для исцеления. А я не только помогаю, но и учусь чему-то у каждого из них и с каждым решаю непростые вопросы.

- Стоит ли стремиться, чтобы он отказался от своей формы приспособления, сумею ли я обеспечить ему лучшую?
- Действительно ли мое мировоззрение и способы решения проблем подойдут и клиенту?
- Не происходит ли скрытое соперничество между мною и близкими клиента?
- Не нарастает ли зависимость клиента от меня?
- Не превращается ли терапия в манипуляцию клиентом?
- Не превращается ли он в объект материальной и психологической эксплуатации?

Мои попытки быть нейтральным в ценностных ситуациях выглядят для некоторых так, как будто я считаю приемлемым и оправданным поведение, неприемлемое с социальной, моральной и правовой точек зрения. Я не скрываю свою психологическую позицию по таким вопросам, как семья, секс, аборты, религия, наркотики. Не избегаю ценностных дискуссий, т. к. немало проблем скрыто именно в ценностных конфликтах клиентов или в непонимании ими собственной ценностной системы.

Однако моя ясная ценностная позиция не подразумевает нравоучений и морализирования воспитателя, знающего, что такое хорошо и что такое плохо. Я лишь поднимаю вопросы, а ответы на них ищет и находит клиент на основе собственных ценностей. Ориентируясь на свою систему ценностей, я также помогаю клиенту лучше понять последствия некоторых решений, поступков для его собственной жизни и благополучия близких ему людей.

Я расспрашиваю о чувствах клиента в ответ на мое критическое замечание. Не поддаюсь на предложение замять обиду – мол, ничего особенного. Потом это окажется камнем за пазухой, которым воспользуется сопротивление. Я не отрицаю свою ошибку, когда клиент ставит ее мне на вид. Признаю ее сразу, не пытаюсь оправдываться и тем более – сваливать ответственность за свой прокол на клиента.

Клиент может отрицать, что моя ошибка имеет для него значение. Или, наоборот, охотно присоединится к моей самокритике и начнет делать из мухи слона. Если его манера самоутверждаться за мой счет становится слишком неприятной, я говорю о своих чувствах и предлагаю клиенту переформулировать свое критическое высказывание.

Даже если я не согласен с клиентом по существу, я допускаю, что он может быть прав. В то же время не дохожу до формального соглашательства или показательного самобичевания, использую то, что случилось, для пользы дела. Разбираюсь, что я объективно сделал не так, а что клиент приписал мне. Извиняюсь за первое и работаю со вторым.

Когда мазохист слышит мою критику, он вновь чувствует себя жертвой строгого родителя. Он не отделяет своего «Я» от своих чувств, мыслей, и высказываний, при этом нередко чувствует одно, думает другое, а говорит третье. После моего критического замечания он

может заняться самоедством, стена и плача в надежде разжалобить меня и превратить из критика в спасителя. Когда это не выходит, он получает свой приз: все всегда делают его жертвой. В другой раз он может начать неубедительно оправдываться, чтобы получить дополнительную порцию критики и за это. Загнанный в угол, он в отчаянии выпаливает что-то типа «Сам дурак!», потом благородно прощает и униженно просит прощения.

Клиент может жаловаться на своих родителей, сваливая на них ответственность за свое поведение. Но если я скажу папиной дочке что-то плохое про ее безответственного отца, или полусироте про ее строгую мать или бабушку, оскорбленная клиентка покажет мне, что такое «Наших бьют!».

Как воспринимать критику клиента

- Каждый собеседник имеет одинаковые права и равно подчиняется данным правилам.
- Критика в мой адрес – мой личный резерв совершенствования. Критика – это форма помощи для устранения недостатков в работе.
- Нет такой критики, из которой нельзя было бы извлечь пользу.
- Всякая ретушь критики вредна, так как «загоняет болезнь внутрь» и тем затрудняет преодоление недостатков.
- Деловое восприятие критики не должно зависеть от того, кто (какой человек, с какими целями) высказывает критические замечания.
- Восприятие критики не должно зависеть от того, в какой форме она преподносится: главное, чтобы были проанализированы недостатки.
- Центральный принцип конструктивного восприятия критики – «все, что я сделал, можно делать лучше».
- Ценнейшая польза внешней критики в том, чтобы отыскивать для себя рациональное зерно даже там, где оно с первого взгляда не просматривается.
- Любая критика требует размышлений как минимум о том, чем она вызвана, как максимум – как исправить положение.
- Полезное обращение к критическим замечаниям состоит в том, чтобы увидеть те сферы работы, которые оказались вне твоего поля зрения.
- Первый шаг правильного восприятия критики – ее фиксация, второй – осмысление под углом зрения пользы для дела, третий – исправление недостатка, четвертый – создание условий, исключающих его повторение.
- Если меня критикуют, значит, верят в мои способности исправить дело и работать лучше.
- Когда критика в мой адрес отсутствует – это показатель пренебрежения ко мне как к профессионалу или неверие в мои способности воспринимать ее по-деловому.
- Наиболее ценная критика та, которая указывает на несовершенство того, что кажется нормальным.
- У меня нет права обижаться на клиента, есть лишь право на конструктивное осмысление того, что сказано в мой адрес.
- Критика возможных негативных последствий принятых мною решений – предпосылка своевременного предотвращения ошибок в работе.
- Я имею право активно отстаивать свою позицию. Единственное, чего мне нельзя – искажать факты ради своего оправдания.
- Большое количество взаимной критики – показатель плохого психологического климата в отношениях с клиентом. Это само по себе требует активных критических осмыслений.
- Если я конструктивно использую критические замечания, значит, я зрелая личность.
- Любая критика полезна уже хотя бы потому, что позволяет выяснить отношение критикуемого ко мне, которое могло бы выразиться в более крайних формах.

- Признать критику – это значит принять на себя ответственность за исправление недостатков.
- Даже если клиент ошибается, не следует торопиться давать ему отповедь: для вовлечения других в сферу критики полезно поддержать его попытку критически разобраться в деле.

Следует воздерживаться в беседе от всяких критических, хотя бы и доброжелательных, замечаний: обидеть человека легко, исправить же это – трудно, если не невозможно.

Артур Шопенгауэр

Практикум

Мало обладать выдающимися качествами, надо еще уметь ими пользоваться.

Франсуа Ларошфуко

Тесты

Мотивация аффилиации (А. Меграбян, М. Ш. Магомед-Эминов по: Духновский, 2010)

Аффилиация (от *англ.* affiliation – соединение, связь) – потребность человека в общении, дружбе, любви, обществе других людей. При согласии с утверждением рядом с его цифровым обозначением поставьте ответа знак «плюс» («Да»), при несогласии – знак «минус» («Нет»).

Шкала «Стремление к принятию» (СП)

1. Я легко схожусь с людьми.
2. Когда я расстроен, то предпочитаю быть на людях, а не оставаться в одиночестве.
3. Лучше бы меня считали способным и сообразительным, чем общительным и дружелюбным.
4. Я меньше, чем большинство людей, нуждаюсь в близких друзьях.
5. О своих переживаниях я говорю людям скорее часто и охотно, чем редко и в особых случаях.
6. От хорошего фильма я получаю больше удовольствия, чем от компании.
7. Мне нравится заводить как можно больше друзей.
8. Я предпочел бы провести свой отдых вдали от людей, а не на оживленном курорте.
9. Я думаю, что большинство людей славу и почет ценят превыше дружбы.
10. Я предпочел бы самостоятельную работу коллективной.
11. Излишняя откровенность с друзьями может мне повредить.
12. Когда я встречаю на улице знакомого, то не только здороваюсь, но и стараюсь перекинуться с ним парой слов.
13. Независимость и свободу от других я предпочитаю прочным дружеским узам.
14. Я посещаю компании и вечеринки потому, что это хороший способ завести друзей.
15. Если мне нужно принять важное решение, то я скорее посоветуюсь с друзьями, чем стану обдумывать его один.
16. Я не доверяю слишком открытому проявлению дружеских чувств.
17. У меня очень много близких друзей.
18. Когда я нахожусь в обществе незнакомых людей, мне совсем неважно, нравлюсь я им или нет.
19. Индивидуальные развлечения я предпочитаю групповым.
20. Открытые, эмоциональные люди привлекают меня больше, чем серьезные, сосредоточенные.
21. Я скорее прочту интересную книгу или посмотрю телевизор, чем проведу время на вечеринке.
22. Путешествуя, я больше люблю общаться с людьми, чем наслаждаться видами и посещать достопримечательности в одиночестве.
23. Мне легче решить трудный вопрос, когда я обдумываю его один, чем когда обсуждаю с другими.

24. Я считаю, что в трудных жизненных ситуациях скорее нужно рассчитывать только на свои силы, чем надеяться на помощь друзей.

25. Даже в компании мне трудно полностью отвлечься от забот и срочных дел.

26. Оказавшись на новом месте, я быстро приобретаю новый круг знакомых.

27. Вечер, проведенный за любым занятием, привлекает меня больше, чем оживленная вечеринка.

28. Я избегаю слишком близких отношений с людьми, чтобы не потерять личную свободу.

29. Когда у меня плохое настроение, я скорее стараюсь не показывать своих чувств, чем пытаюсь с кем-нибудь поделиться.

30. Я люблю бывать в обществе и всегда рад провести время в веселой компании.

Шкала «Страх отвержения» (СО)

1. Я стесняюсь идти в малознакомое общество.

2. Если вечеринка мне не нравится, я все равно не уйду первым.

3. Меня бы очень задело, если бы мой близкий друг стал противоречить мне при посторонних людях.

4. Я стараюсь меньше общаться с людьми критического склада ума.

5. Обычно я легко общаюсь с незнакомыми людьми.

6. Я не откажусь пойти в гости из-за того, что там будут люди, которые меня не любят.

7. Когда два моих друга спорят, я предпочитаю не вмешиваться в их спор, даже если с кем-то из них я не согласен.

8. Если я прошу кого-то пойти со мной и он мне откажет, то я не решусь попросить его снова.

9. Я осторожен в высказывании своего мнения, пока хорошо не узнаю человека.

10. Если во время разговора я чего-то не понял, то лучше я это пропущу, чем прерву говорящего и попрошу повторить.

11. Я открыто критикую людей и ожидаю от них того же.

12. Мне трудно отказывать людям.

13. Я все же могу получить удовольствие от вечеринки, даже если вижу, что одет не так, как надо.

14. Я болезненно воспринимаю критику в свой адрес.

15. Если я не нравлюсь кому-то, то стараюсь избегать этого человека.

16. Я редко стесняюсь обращаться к людям за помощью.

17. Я редко противоречу людям из-за боязни их задеть.

18. Мне часто кажется, что незнакомые люди смотрят на меня критически.

19. Всякий раз, когда я иду в незнакомое общество, я предпочитаю брать с собой друга.

20. Я часто говорю то, что думаю, даже если это неприятно собеседнику.

21. Я легко осваиваюсь в новом коллективе.

22. Временами я уверен, что никому не нужен.

23. Я долго переживаю, если посторонний человек нелестно отзывается в мой адрес.

24. Я никогда не чувствую себя одиноким в компании.

25. Меня очень легко задеть, даже если это незаметно со стороны.

26. После встречи с новым человеком меня обычно мало волнует, правильно ли я себя вел.

27. Когда я должен за чем-нибудь обращаться к официальному лицу, я почти всегда жду, что мне откажут.

28. Когда нужно попросить продавца показать понравившуюся мне вещь, я чувствую себя неуверенно.

29. Если я недоволен тем, как ведет себя мой знакомый, я обычно прямо указываю ему на это.

30. Если в транспорте я сижу, мне кажется, что люди смотрят на меня с укором.

Обработка результатов

Шкала СП. Поставьте себе по одному баллу за ответы «Да» по позициям 3, 4, 6, 8–11, 13, 16–19, 23–25, 27–29 и за ответы «Нет» по позициям 1, 2, 5, 7, 12, 14, 15, 20, 22, 26. Подсчитайте общую сумму баллов за ответы «Да» и «Нет». У меня 19 баллов.

Шкала СО. Поставьте себе по одному баллу за ответы «Да» по позициям 1–4, 8–10, 12, 14, 15, 17–19, 22, 23, 25, 27, 28, 30 и за ответы «Нет» по позициям 5–7, 11, 13, 16, 20, 21, 24, 26, 29. Подсчитайте общую сумму баллов. У меня 15 баллов.

Интерпретация результатов. Если сумма баллов по шкале СП больше таковой по шкале СО, то у вас выражено стремление к аффилиации; если же эта сумма баллов меньше, то у вас выражен мотив «страх отвержения». При равенстве суммарных баллов по обеим шкалам следует учитывать, на каком уровне (высоком или низком) оно проявляется. Если уровни стремления к принятию и страха отвержения высокие, это может свидетельствовать о наличии у вас внутреннего дискомфорта, напряженности, так как страх отвержения препятствует удовлетворению потребности быть в обществе других людей.

Шкала оценки навыков построения отношений (*Коттлер, Браун, 2001*)

Оцените, насколько вам подходят следующие утверждения: (5) всегда; (4) почти всегда; (3) иногда; (2) редко; (1) никогда.

Самосознание

- Я нахожусь в контакте со своими чувствами.
- Наедине с самим собой я чувствую себя комфортно.
- Я осознаю свои страхи, тревоги и нерешенные конфликты.

Самораскрытие

- Я искренне и понятно выражаю свои чувства.
- В общении я точен и выразителен.
- Я открыто делюсь своими мыслями и чувствами.

Активное слушание

• Я умею сосредотачиваться на том, что говорят другие, и могу воспроизвести основной смысл их сообщений.

- Когда я слушаю, я демонстрирую внимание и заинтересованность.
- Я способен игнорировать внутренние и внешние стимулы, отвлекающие мое внимание.

Реагирование

• Другие люди воспринимают меня как надежного человека, с которым можно поговорить.

- Я умею показать, что я понял услышанное.
- Я понимаю мысли и чувства, стоящие за поведением других людей.

Инициирование

- Я способен увлечь другого человека.
- Я могу заставить раскрыться другого человека.
- Я могу плавно и естественно оживить беседу.

Установки

• Я не осуждаю других людей и принимаю их, даже если их ценностные ориентации и мнения отличаются от моих собственных.

- Я отношусь благожелательно и уважительно к другим людям.

- Я умею заботиться и сострадать.

Способность справляться с конфликтами

- Я умею вступать в конфронтацию с другими людьми, не вынуждая их при этом занимать оборонительную позицию.
- Я беру на себя ответственность за спровоцированные мною конфликты.
- Я умею разряжать взрывоопасные ситуации.

Оцените свои навыки (максимальный балл – 115, минимальный – 23). Обратите внимание на качества, которые вы оценили на «тройку» и ниже. Если вы собираетесь их тренировать, составьте план тренинга. После его выполнения протестируйтесь снова. Я набрал 99 баллов, троек нет.

Диагностика эмоционального интеллекта (Н. Холл по: Фетискин, Козлов, Мануйлов, 2005)

Методика состоит из 30 утверждений и содержит 5 шкал:

- 1) эмоциональная осведомленность,
- 2) произвольное управление своими эмоциями и отходчивость,
- 3) самомотивация,
- 4) эмпатия,
- 5) распознавание эмоционального состояния других людей и умение воздействовать на него.

Оцените каждое утверждение:

- полностью не согласен (–3 балла);
- в основном не согласен (–2 балла);
- отчасти не согласен (–1 балл);
- отчасти согласен (+1 балл);
- в основном согласен (+2 балла);
- полностью согласен (+3 балла).

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания, как поступать в жизни.

2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни.

3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.

4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.

5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.

6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, таких как веселье, радость, внутренний подъем и смех.

7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.

8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.

9. Я способен выслушивать проблемы других людей.

10. Я не заикливаюсь на отрицательных эмоциях.

11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.

12. Я могу действовать успокаивающе на других людей.

13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.

14. Я стараюсь подходить творчески к решению жизненных проблем.

15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.

16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.

17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.
18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.
19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».
20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.
21. Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.
22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.
23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.
24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.
25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.
26. Я способен улучшить настроение других людей.
27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.
28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.
29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.
30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

Ключ

Шкала «Эмоциональная осведомленность» – пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «Управление своими эмоциями» – пункты 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «Самотивация» – пункты 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «Эмпатия» – пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Распознавание эмоций других людей» – пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Уровни эмоционального интеллекта по шкалам: 14 и более – высокий, 8–13 – средний, 7 и менее – низкий. Общий уровень эмоционального интеллекта: 70 и более – высокий, 40–69 – средний, 39 и менее – низкий. У меня 82 балла.

Тест на эмпатию

(И. М. Юсупов, 1993)

Отвечая на каждое из 36 утверждений, приписывайте ответам следующие числа: 0 – ответу «не знаю»; 1 – «нет, никогда»; 2 – «иногда»; 3 – «часто»; 4 – «почти всегда» и 5 – «да, всегда».

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии «Жизнь замечательных людей».
2. Взрослых детей раздражает забота родителей.
3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудачах других людей.
4. Среди всех музыкальных передач предпочитаю передачи о современной музыке.
5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами.
6. Больному человеку можно помочь даже словом.
7. Посторонним людям не следует вмешиваться в конфликт между двумя лицами.
8. Старые люди, как правило, обидчивы без причин.
9. Когда в детстве слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слезы.
10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.
11. Я равнодушен к критике в мой адрес.
12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.
13. Я всегда прощал все родителям, даже если они были неправы.
14. Если лошадь плохо тянет, ее нужно хлестать.

15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, словно это происходит со мной.
16. Родители относятся к своим детям справедливо.
17. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.
18. Я не обращаю внимания на плохое настроение моих родителей.
19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.
20. Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьезных людей.
21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.
22. В детстве я приводил домой кошек и собак.
23. Все люди необоснованно озлоблены.
24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.
25. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.
26. При виде покалеченного животного я стараюсь ему чем-то помочь.
27. Человеку станет легче, если внимательно слушать его жалобы.
28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.
29. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.
30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своих хозяев.
31. Из затруднительной конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.
32. Если ребенок плачет, на то есть свои причины.
33. Молодежь должна удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.
34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники иногда были задумчивы.
35. Беспризорных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.
36. Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

Прежде чем подсчитать полученные результаты, проверьте степень откровенности, с которой вы отвечали. Не ответили ли вы «не знаю» на некоторые из утверждений под номерами: 3, 9, 11, 13, 28, 36, а также не поместили ли пункты 11, 13, 15, 27 ответами «да, всегда»? Если это так, то вы не пожелали быть откровенными перед собой, а в некоторых случаях стремились выглядеть в лучшем свете.

Результатам тестирования можно доверять, если по всем перечисленным утверждениям вы дали не более трех неискренних ответов, при четырех же следует сомневаться в их достоверности, а при пяти – можете считать, что работу выполнили напрасно.

Теперь просуммируйте все баллы, приписанные ответам на пункты: 2, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 29 и 32. Соотнесите результат со шкалой развитости эмпатичных тенденций. У меня два неискренних ответа, в сумме 63 балла.

Если вы набрали от 82 до 90 баллов – это очень высокий уровень эмпатичности. У вас болезненно развито сопереживание. В общении, как барометр, вы тонко реагируете на настроение собеседника, еще не успевшего сказать ни слова. Вам трудно от того, что окружающие используют вас в качестве громоотвода, обрушивая на вас свое эмоциональное состояние. Плохо чувствуете себя в присутствии «тяжелых» людей. Взрослые и дети охотно доверяют вам свои тайны и идут за советом. Нередко испытываете комплекс вины, опасаясь причинить людям хлопоты; не только словом, но даже взглядом боитесь задеть их. В то же время сами очень ранимы. Можете страдать при виде покалеченного животного или не находить себе места от случайного холодного приветствия вашего шефа. Ваша впечатлительность порой долго не дает заснуть. Будучи в расстроенных чувствах, нуждаетесь в эмоциональной поддержке со сто-

роны. При таком отношении к жизни вы близки к невротическим срывам. Побеспокойтесь о психическом здоровье.

От 63 до 81 балла – высокая эмпатичность. Вы чувствительны к нуждам и проблемам окружающих, великодушны, склонны многое им прощать. С неподдельным интересом относитесь к людям. Вам нравится «читать» их лица и «заглядывать» в их будущее, вы эмоционально отзывчивы, общительны, быстро устанавливаете контакты с окружающими и находите с ними общий язык. Должно быть, и дети тянутся к вам. Окружающие ценят вашу душевность. Вы стараетесь не допускать конфликтов и находить компромиссные решения. Хорошо переносите критику в свой адрес. В оценке событий больше доверяете своим чувствам и интуиции, чем аналитическим выводам. Предпочитаете работать с людьми, нежели в одиночку. Постоянно нуждаетесь в социальном одобрении своих действий. При всех перечисленных качествах вы не всегда аккуратны в точной и кропотливой работе. Не стоит особого труда вывести вас из равновесия.

От 37 до 62 баллов – нормальный уровень эмпатичности, присущий подавляющему большинству людей. Окружающие не могут назвать вас «толстокожим», но в то же время вы не относитесь к числу особо чувствительных лиц. В межличностных отношениях судить о других более склонны по их поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Вам не чужды эмоциональные проявления, но в большинстве своем они находятся под самоконтролем. В общении внимательны, стараетесь понять больше, чем сказано словами, но при излишнем влиянии чувств собеседника теряете терпение. Деликатно предпочитаете не высказывать свою точку зрения, не будучи уверенным, что она будет принята. При чтении художественных произведений и просмотре фильмов чаще следите за действием, чем за переживаниями героев. Затрудняетесь прогнозировать развитие отношений между людьми, поэтому случается, что их поступки оказываются для вас неожиданными. У вас нет раскованности чувств, и это мешает вашему полноценному восприятию людей.

12–36 баллов – низкий уровень эмпатичности. Вы испытываете затруднения в установлении контактов с людьми, неуютно чувствуете себя в большой компании. Эмоциональные проявления в поступках окружающих подчас кажутся вам непонятными и лишены смысла. Отдаете предпочтение уединенным занятиям конкретным делом, а не работе с людьми. Вы – сторонник точных формулировок и рациональных решений. Вероятно, у вас мало друзей, а тех, кто есть, цените больше за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость. Люди платят вам тем же. Бывает, когда чувствуете свою отчужденность, окружающие не слишком жалуют вас вниманием. Но это поправимо, если вы избавитесь от панциря и станете пристальнее всматриваться в поведение близких и принимать их проблемы как свои.

11 баллов и менее – очень низкий уровень. Эмпатичные тенденции личности не развиты. Затрудняетесь первым начать разговор, держитесь особняком среди сослуживцев. Особенно трудны контакты с детьми и лицами, которые намного старше вас. В межличностных отношениях нередко оказываетесь в неловком положении. Во многом не находите взаимопонимания с окружающими. Любите острые ощущения, спортивные состязания предпочитаете искусству. В деятельности слишком сконцентрированы на себе. Вы можете быть очень продуктивны в индивидуальной работе, во взаимодействии же с другими не всегда выглядите в лучшем свете. Болезненно переносите критику в свой адрес, хотя можете на нее бурно не реагировать. Необходима гимнастика чувств.

Методика диагностики уровня эмпатических способностей
(В. В. Бойко, 2008).

Оцените, соответствуют ли вам следующие утверждения: «да» или «нет».

1. У меня есть привычка внимательно изучать лица и поведение людей, чтобы понять их характер, наклонности, способности.
2. Если окружающие проявляют признаки нервозности, я обычно остаюсь спокойным.
3. Я больше верю доводам своего рассудка, чем интуиции.
4. Я считаю вполне уместным для себя интересоваться домашними проблемами сослуживцев.
5. Я могу легко войти в доверие к человеку, если потребуется.
6. Обычно я с первой же встречи угадываю «родственную душу» в новом человеке.
7. Я из любопытства обычно завожу разговор о жизни, работе, политике со случайными попутчиками в поезде, самолете.
8. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.
9. Моя интуиция – более надежное средство понимания окружающих, чем знания или опыт.
10. Проявлять любопытство к внутреннему миру другой личности – бестактно.
11. Часто своими словами я обижаю близких мне людей, не замечая того.
12. Я легко могу представить себя каким-либо животным, ощутить его повадки и состояния.
13. Я редко рассуждаю о причинах поступков людей, которые имеют ко мне непосредственное отношение.
14. Я редко принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.
15. Обычно за несколько дней я чувствую: что-то должно случиться с близким мне человеком, и ожидания оправдываются.
16. В общении с деловыми партнерами обычно стараюсь избегать разговоров о личном.
17. Иногда близкие упрекают меня в черствости, невнимании к ним.
18. Мне легко удастся копировать интонацию, мимику людей, подражая им.
19. Мой любопытный взгляд часто смущает новых партнеров.
20. Чужой смех обычно заражает меня.
21. Часто, действуя наугад, я, тем не менее, нахожу правильный подход к человеку.
22. Плакать от счастья глупо.
23. Я способен полностью слиться с любимым человеком, как бы растворившись в нем.
24. Мне редко встречались люди, которых я понимал бы без лишних слов.
25. Я невольно или из любопытства часто подслушиваю разговоры посторонних людей.
26. Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня волнуются.
27. Мне проще подсознательно почувствовать сущность человека, чем понять его, «разложив по полочкам».
28. Я спокойно отношусь к мелким неприятностям, которые случаются у кого-либо из членов семьи.
29. Мне было бы трудно задушевно, доверительно беседовать с настороженным, замкнутым человеком.
30. У меня творческая натура – поэтическая, художественная, артистичная.
31. Я без особого любопытства выслушиваю исповеди новых знакомых.
32. Я расстраиваюсь, если вижу плачущего человека.
33. Мое мышление больше отличается конкретностью, строгостью, последовательностью, чем интуицией.
34. Когда друзья начинают говорить о своих неприятностях, я предпочитаю перевести разговор на другую тему.
35. Если я вижу, что у кого-то из близких плохо на душе, то обычно воздерживаюсь от расспросов.
36. Мне трудно понять, почему пустяки могут так сильно огорчать людей.

Ключ к тесту. Подсчитывается число правильных ответов по каждой шкале, а затем определяется суммарная оценка. Оценки по каждой шкале могут варьировать от 0 до 6 баллов и указывают на значимость конкретного параметра в структуре эмпатии.

1. Рациональный канал эмпатии: +1, +7, -13, +19, +25, -31. У меня 6 баллов.
2. Эмоциональный канал эмпатии: -2, +8, -14, +20, -26, +32. У меня 4 балла.
3. Интуитивный канал эмпатии: -3, +9, +15, +21, +27, -33. У меня 5 баллов.
4. Установки, способствующие эмпатии: +4, -10, -16, -22, -28, -34. У меня 4 балла.
5. Проникающая способность в эмпатии: +5, -11, -17, -23, -29, -35. У меня 6 баллов.
6. Идентификация в эмпатии: +6, +12, +18, -24, +30, -36. У меня 6 баллов.

В сумме у меня 31 балл.

Интерпретация результатов. Анализируются показатели отдельных шкал и общая суммарная оценка уровня эмпатии. В данной методике в структуре эмпатии различаются 6 тенденций (шкал).

1. *Рациональный канал эмпатии* характеризует направленность внимания, восприятия и мышления эмпатирующего на сущность любого другого человека – на его состояние, проблемы, поведение. Это спонтанный интерес к другому, открывающий шлюзы эмоционального и интуитивного отражения партнера. Партнер привлекает внимание своей бытийностью, что позволяет эмпатирующему непосредственно выявлять его сущность.

2. *Эмоциональный канал эмпатии.* Фиксируется способность эмпатирующего входить в одну эмоциональную «волну» с окружающими – сопереживать, соучаствовать. Эмоциональная отзывчивость в данном случае становится средством «вхождения» в энергетическое поле партнера. Понять его внутренний мир, прогнозировать поведение и эффективно взаимодействовать возможно только в том случае, если произошла эмоциональная подстройка к эмпатируемому. Соучастие и сопереживание выполняют роль связующего звена, проводника от эмпатирующего к эмпатируемому и обратно.

3. *Интуитивный канал эмпатии.* Балльная оценка свидетельствует о способности человека видеть поведение партнеров, действовать в условиях нехватки объективной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции формируются различные сведения о партнерах. Интуиция менее зависит от стереотипов, чем осмысленное понимание партнеров.

4. *Установки, способствующие или препятствующие эмпатии,* соответственно, облегчают или затрудняют действие всех эмпатических каналов. Эффективность эмпатии снижается, если человек старается избегать личных контактов, считает неуместным проявлять любопытство к другой личности, убедил себя спокойно относиться к переживаниям и проблемам окружающих. Подобные умонастроения резко ограничивают диапазон эмоциональной отзывчивости и эмпатического восприятия. Напротив, различные каналы эмпатии действуют активнее и надежнее, если нет препятствий со стороны установок личности.

5. *Проникающая способность* в эмпатии расценивается как важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности. Каждый из нас своим поведением и отношением к партнерам способствует словесно-эмоциональному обмену или препятствует ему. Расслабление партнера содействует эмпатии, а атмосфера напряженности, неестественности, подозрительности препятствует раскрытию и эмпатическому постижению.

6. *Идентификация* – еще одно неперемное условие успешной эмпатии. Это умение понять другого на основе сопереживания, постановки себя на место партнера. В основе идентификации легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию.

Шкальные оценки выполняют вспомогательную роль и интерпретации основного показателя – уровня эмпатии. Суммарный показатель теоретически может изменяться от 0 до 36 баллов.

Оценка результатов: 30 баллов и выше – очень высокий уровень эмпатии; 29–22 – средний; 21–15 – заниженный; менее 14 баллов – очень низкий.

Любое затруднение в общении (например, неуверенность или необъяснимая антипатия) проявляется на трех уровнях: телесном, эмоциональном и умственном. Отсюда вытекают три пути повышения эмпатии:

- 1) освободиться от телесной скованности и мышечных зажимов;
- 2) настроиться на непредубежденное, неподдельное выражение своих чувств;
- 3) освободиться от предубеждений и предрассудков, от психологических комплексов, искажающих принятие решений относительно других и самого себя.

Интуиция – это уступка, которую логика делает нетерпению.

Рита Мэй Браун

Определение ролевых позиций в межличностных отношениях

(Фетискин, Козлов, Мануйлов, 2005)

Согласно Эрику Берну, обращаясь к другому человеку, мы выбираем одно из возможных состояний нашего «Я»: состояние Родителя, Взрослого или Ребенка (Дитя). Попробуйте оценить, как сочетаются эти три «Я» в вашем поведении. Для этого оцените приведенные утверждения в баллах от 0 до 10.

1. Мне порой не хватает выдержки.
2. Если мои желания мешают мне, то я умею их подавлять.
3. Родители, как более зрелые люди, должны устраивать семейную жизнь своих детей.
4. Я иногда преувеличиваю свою роль в каких-либо событиях.
5. Меня провести нелегко.
6. Мне бы понравилось быть воспитателем.
7. Бывает, что мне хочется подурочиться, как маленькому.
8. Думаю, что правильно понимаю все происходящие события.
9. Каждый должен выполнять свой долг.
10. Нередко я поступаю не как надо, а как хочется.
11. Принимая решение, я стараюсь продумать его последствия.
12. Младшее поколение должно учиться у старших, как ему следует жить.
13. Как и многие люди, я бываю обидчив.
14. Мне удается видеть в людях больше, чем они говорят о себе.
15. Дети, безусловно, должны следовать указаниям родителей.
16. Я увлекающийся человек.
17. Мой основной критерий оценки человека – объективность.
18. Мои взгляды непоколебимы.
19. Бывает, что я не уступаю в споре лишь потому, что не хочу уступать.
20. Правила оправданы лишь до тех пор, пока они полезны.
21. Люди должны соблюдать правила независимо от обстоятельств.

Подсчитайте сумму баллов в соответствии с ключом:

- 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19 Дитя (Д).
- 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20 Взрослый (В).
- 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21 Родитель (Р).

Расположите соответствующие символы в порядке убывания их значения. У меня получилось ВДР (49–32–28).

Если у вас получилась формула **ВДР**, то вы обладаете развитым чувством ответственности, в меру импульсивны и не склонны к назиданиям и нравоучениям. Постарайтесь сохранить эти качества.

Если вы получили формулу **РДВ**, то для вас характерны категоричность и самоуверенность. Кроме того, Родитель с детской непосредственностью режет правду-матку, ни в чем не сомневаясь и не заботясь о последствиях. Поэтому таким людям желательно работать не с людьми, а с машинами, кульманом, этюдником и т. п.

Если на первом месте в формуле **Д**, то это вполне приемлемый вариант для научной работы. Но детская непосредственность хороша только до определенных пределов. Если она начинает мешать делу, то пора взять свои эмоции под контроль.

Диагностика коммуникативного контроля

(М. Шнайдер по: Фетискин, Козлов, Мануйлов, 2005)

Оцените каждое высказывание как верное (В) или неверное (Н) применительно к себе, поставив рядом с каждым пунктом соответствующую букву.

1. Мне кажется трудным подражать другим людям.
2. Я смог бы свалить дурака, чтобы привлечь внимание окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что мои переживания более глубоки, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В различных ситуациях в общении с другими людьми я часто веду себя по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я часто бываю именно таким, каким меня ожидают видеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых не выношу.
10. Я не всегда такой, каким кажусь.

Начислите по 1 баллу за ответ «Н» на вопросы 1, 5, 7 и за ответ «В» на все остальные вопросы. У меня 6 баллов.

0–3 балла – низкий коммуникативный контроль; высокая импульсивность в общении, открытость, раскованность, поведение мало подвержено изменениям в зависимости от ситуации общения и не всегда соотносится с поведением других людей. Человек непосредственный и откровенный, но может восприниматься окружающими как излишне прямолинейный и навязчивый. Самодостаточен, сдержан в контактах, ведет себя в соответствии с собственными установками, принципиален, упорно отстаивает свое мнение.

4–6 баллов – средний коммуникативный контроль. Человек в общении непосредственен, искренне относится к другим, в меру сдержан в эмоциональных проявлениях, соотносит свои реакции с поведением окружающих людей.

7–10 баллов – высокий коммуникативный контроль; социальная смелость, активность, жизнерадостность, разговорчивость, подвижность, дипломатичность в отношениях с окружающими. Человек знает, где и как себя вести, умеет выражать и передавать широкий спектр эмоций вербальными и невербальными средствами, постоянно следит за собой, управляет выражением своих эмоций. Эффективно и убедительно демонстрирует сложные черты характера и поведенческие реакции, такие как настороженность, замкнутость, интровертированность. А затем уже «изображает» себя дружелюбным, открытым, экстравертированным.

Умеете ли вы слушать?(*М. Снайдер по: Измайлова, 2011*)

Ответьте на вопросы и оцените свои ответы: «почти всегда» – 2 балла, «в большинстве случаев» – 4 балла, «иногда» – 6 баллов, «редко» – 8 баллов, «почти никогда» – 10 баллов.

1. Стараетесь ли вы «свернуть» беседу в тех случаях, когда тема (или собеседник) неинтересны вам?
2. Раздражают ли вас манеры вашего партнера по общению?
3. Может ли неудачное выражение другого человека спровоцировать вас на резкость или грубость?
4. Избегаете ли вы вступать в разговор с неизвестным или малознакомым вам человеком?
5. Имеете ли вы привычку перебивать говорящего?
6. Делаете ли вы вид, что внимательно слушаете, а сами думаете совсем о другом?
7. Меняете ли вы тон, голос, выражение лица в зависимости от того, кто ваш собеседник?
8. Меняете ли вы тему разговора, если он коснулся неприятной для вас темы?
9. Поправляете ли вы человека, если в его речи встречаются неправильно произнесенные слова или названия, а также вульгаризмы?
10. Бывает ли у вас снисходительно-менторский тон с оттенком пренебрежения и иронии по отношению к тому, с кем вы говорите?

Ключ. Обычно средний балл слушателей 55. Если вы набрали более 62 баллов, то вы слушатель «выше среднего уровня». У меня 76 баллов.

Наша искренность в немалой доле вызвана желанием поговорить о себе и выставить свои недостатки в благоприятном свете.

Франсуа Ларошфуко

Ваш стиль критики
(*Соснин, Лунев, 1993*)

Критика может быть направлена на неадаптивное поведение, но не на личность. Нельзя использовать ее для самоутверждения. Критика ранит самолюбие собеседника, поэтому в этот момент нужно быть максимально деликатным и чутким. Этот тест покажет вам, насколько вы владеете искусством конструктивной критики.

Ответьте: да или нет.

1. Склонны ли вы высказывать свои рекомендации собеседнику, когда обеспокоены или утомлены?
2. Встречаются ли в ваших критических замечаниях нотки раздражения, скуки и сарказма?
3. Стараетесь ли вы понять и учесть физическое и эмоциональное состояние собеседника, прежде чем выскажете свои замечания?
4. Нравится ли вам оставлять за собой последнее слово, прибегая к выражениям типа «Я же тебе говорил!», «Я так и думал!», «Ну что, я оказался прав, не так ли?»
5. Можете ли вы так же легко высказать похвалу, как и отметить погрешность?
6. Верно ли, что вы испытываете тайное чувство превосходства или чувство неполноценности?
7. Когда вы делаете ошибки, свойственно ли вам обычно находить для них оправдания?
8. Прислушиваетесь ли вы к предложениям, критическим замечаниям в свой адрес и оцениваете ли их объективно?
9. Склонны ли вы поднимать шум по пустякам?
10. Можете ли вы молча слушать другого, не давая немедленный ответ на все, что произносится?

11. Часто ли ваше лицо выражает гнев, отвращение, нетерпение?

12. Столкнувшись с ошибкой, вы чаще испытываете раздражение или просто стремитесь исправить ее?

Ключ. Все ответы должны быть «Нет», кроме 3, 5, 8 и 10. Суммируйте баллы. У меня 10 баллов.

10–12 баллов. Вы умеете высказывать критику мягко и артистично, в виде рекомендаций.

8–10 баллов. Вы высказываете критику таким образом, что она принимается как помощь, а не как упрек. Вы помните, что главная цель критики – помочь человеку стать лучше.

4–7 баллов. Ваш подход в основном негативный. Вы обращаете внимание прежде всего на противоречия, на то, что разъединяет, не стремитесь достигать согласия.

0–3 балла. Вам свойственно выдавать критику, пропитанную ядом. Есть более легкие, быстрые и надежные способы исправить то, что вам не нравится.

Упражнения

Создай самого себя, а затем воздействуй на других тем, что ты есть.

Вильгельм фон Гумбольдт

Риск открытости

Задумайтесь над следующими вопросами:

- Хочу ли я большей близости с людьми?
- Что для меня означает близость или интимность: откровенные разговоры, физическая близость, прикосновения?
- Нравится ли мне, когда другие делятся со мной чем-то важным в их жизни, включая их секреты и глубокие чувства?
- Нравится ли мне делиться с другими чем-то важным в моей жизни – моими секретами и моими чувствами?
- С какими людьми я сейчас близок?
- Поощряю ли я других к большей близости со мной? Как я это делаю?
- Можно ли сказать, что близость с людьми несколько пугает меня? Если да, что именно меня пугает?
- Как я действую, если чувствую, что отвергнут кем-то?
- Был ли я когда-либо действительно оставлен или отвергнут кем-то?
- В случае подтверждения как я пытаюсь управлять своими чувствами?
- Бывает ли, что я избегаю знакомиться или войти в группу, поскольку боюсь, что не буду принят?
- Могут ли другие люди легко отпугнуть меня?
- Легко ли я обижаюсь и что я делаю, когда обижен?
- Избегаю ли я тех, кто, возможно, хочет сблизиться со мной?
- Что я делаю, когда другие хотят подружиться со мной, а я не хочу?

Станьте оптимистичнее

Скажите себе: «Сегодня весь день я...

1. Буду радостным и веселым насколько возможно. Улыбнусь как минимум 3 раза в день.

2. Попробую относиться к людям немножко сочувственнее и дружелюбнее.

3. Постараюсь меньше критиковать и быть более снисходительным к недостаткам, промахам и ошибкам окружающих меня людей. Буду стараться увидеть их действия в наиболее благоприятном свете.

4. Насколько позволят обстоятельства, буду действовать с уверенностью в успехе и чувством, что я уже являюсь той личностью, которой мне захотелось бы стать. Буду действовать и чувствовать, как эта самая личность.

5. Не буду рассматривать ситуацию через черные очки.

6. Что бы ни случилось, буду реагировать спокойно и, по возможности, разумно.

7. Буду полностью игнорировать все негативные факты, которые я не в силах изменить».

Попытайтесь прожить по этим правилам один месяц, и вы убедитесь, что чувство вины, тревога и раздражение исчезнут, а уверенность в себе, в собственных силах возрастет.

Станьте увереннее

1. Не старайтесь заранее прикидывать, как выразить свою мысль. Просто начинайте говорить, импровизируя в процессе разговора. Ваш внутренний механизм подберет для вас нужные слова.

2. Не планируйте наперед и не задумывайтесь надолго, прежде чем перейти к действию. Делайте свое дело и вносите поправки по мере продвижения вперед. Доверьтесь своему «автопилоту».

3. Перестаньте критиковать себя по всякому поводу. Сознательная самокритика хороша, вероятно, не чаще одного раза в год. Если ею заниматься непрерывно день за днем, то ничего, кроме вреда, из этого не выйдет. Умейте вовремя остановиться.

4. Привыкайте говорить громче. Заторможенные люди обычно невольно произносят слова тихо. Громкий голос позволяет включить ту силу, которая заблокирована. Не зря приемам каратэ сопутствуют резкие выкрики. Вложите в свой голос больше уверенности.

5. Не скрывайте своих чувств от людей, приятных вам. Не бойтесь, что вас сочтут угодливым, несерьезным или заподозрят в каких-то скрытых намерениях. Делайте каждый день комплименты по меньшей мере трем своим коллегам. И если вы в браке, говорите супругу хотя бы утром и вечером: «Я люблю тебя».

Настойчивый покупатель

В магазине проявите настойчивость при выборе товара, пока он вас полностью не удовлетворит. Покупать необязательно, можно просто поблагодарить продавца за терпение и поощрять заходить.

Самореклама

Напишите рекламное объявление «Ищу работу», представив в нем свои профессиональные навыки и лучшие личные качества. Обсудите текст объявления с партнером. Поменяйтесь ролями и обсудите впечатления.

Полюбите себя

Составьте как можно более подробный список причин, по которым вы не можете полюбить себя. Теперь вычеркните все то, что относится к общим принципам типа: «Любить себя нескромно», «Человек должен любить других, а не себя». Пусть в списке останется лишь то, что связано лично с вами.

Теперь перед вами список ваших недостатков. Если бы они принадлежали человеку, которого вы очень любите, какие из них вы простили бы ему или, может быть, посчитали даже интересной изюминкой? Вычеркните эти черты – они не смогли помешать вам полюбить другого человека и, следовательно, не могут помешать полюбить себя.

Отметьте те милые слабости и недостатки, которые вы могли бы помочь преодолеть любимому человеку. Почему бы вам не сделать то же самое для себя? Выпишите их в отдельный список, а из этого вычеркните. Ну что, много ли осталось?

Давайте поступим с ними таким образом: скажем себе, что они у нас есть, надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться. Мы же не откажемся от любимого человека, если некоторые его привычки нас не очень устраивают.

В лучах солнца

Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои профессиональные достоинства. Лучей должно быть не менее 10.

Ваши проекции

Составьте список качеств, которыми вы восхищаетесь в любимом или самом уважаемом человеке. Затем перечислите качества, которые вам больше всего неприятны в человеке, которого вы совсем не уважаете. Скорей всего, первый список содержит проекции качеств, которые есть в вас, и вы можете их развивать. Второй список содержит проекции качеств, которые вам противопоказаны.

Прилагательные обаяния

Опишите тремя прилагательными человека, с которым вам нравится общаться (А), а также человека, с которым вам не нравится общаться (Б). Теперь опишите тремя прилагательными свое собственное поведение, когда вы общаетесь с этими людьми. Получившийся список из 12 прилагательных разукрупните до поведенческого уровня в первом лице и запишите в две колонки. В «положительную» колонку, например, попадут: часто улыбаюсь, говорю спокойным голосом; в «отрицательную» колонку – у меня угрюмое лицо, мой голос выше обычного.

Вспомните конкретную встречу с А, как будто смотрите видеофильм, то выключая, то включая звук или изображение. Снова просмотрите его, «переделав» с учетом двух колонок детали своего поведения на противоположные. Заметьте, что меняется в поведении партнера. Прodelайте эту процедуру с Б. Постройте хорошие отношения с реальным человеком.

Описание человека,
с которым вам
нравится общаться

(А)

Описание человека,
с которым вам
не нравится общаться

(Б)

Ваше собственное
поведение, когда вы
общаетесь с этими
людьми

Говорить или слушать?

Постарайтесь во время разговора с партнером говорить только тогда, когда:

- партнер закончил свое высказывание и теперь хочет послушать вас;
- ваше высказывание вырастает из слушания и ведет к дальнейшему выслушиванию;
- ваш вклад незаменим и полезен (например, когда партнер не в состоянии продолжить один);
- вы хотите придать диалогу структуру;
- вы должны поддержать партнера (например, при первых проявлениях дискомфорта);
- вам требуется удостовериться в том, что вы правильно поняли партнера, или если вы хотите лучше понять его;
- партнер задает конкретные вопросы и не может сам найти на них ответы;

- партнер совершенно не может начать говорить или застрял на паузе;
- вы хотите показать понимание или вовлеченность, одобрение или положительное отношение;
- вы должны вербализовать что-то, что партнер не в состоянии выразить словами, например трудные чувства или запретные желания;
- вы хотите быть искренним и честным, чтобы отношения с партнером стали подлинными и открытыми.

Поведенческие факторы эго-состояний

Нарисуйте на большом листе бумаги нижеприведенную таблицу.

Факторы	Контролирующий Родитель	Воспитывающий Родитель	Взрослый	Свободный Ребенок	Приспособленный Ребенок
Слова					
Тон голоса					
Жесты					
Положение тела					
Выражение лица					

В колонке Контролирующего Родителя записывайте поведенческие факторы, которые вы проявляете, когда копируете способы ваших родителей контролировать или управлять другими людьми. Продумайте ситуации, когда вы обычно «входите» в эту позицию. Возможно, это происходит тогда, когда вы объясняете ребенку (или клиенту!), что надо делать. Несколько примеров того, что вы можете написать в эту колонку.

Слова: «Не делай этого! Прекрати! Делай это! Вот так-то! Хорошо! Плохо! Тебе следует! Ты должен!»

Тон голоса: громкий, глубокий, сердитый.

Жесты: разрубаете рукой воздух, держите вместе пальцы, соединяете руки за головой.

Положение тела: опрокидываетесь глубоко назад на стуле, запрокидываете голову, смотрите свысока.

Выражение лица: кончики рта слегка опущены вниз, брови подняты вверх.

Отмечайте лишь то, что можно видеть и слышать. Например, в колонке «Выражение лица» отметьте только то, что, по наблюдениям людей, вы делаете со своим лицом. Не пишите слова типа: «снисходительный, деловой, высокомерный...». Это будут фантазии.

Для Воспитывающего Родителя составьте список особенностей поведения, которые вы переняли у своих заботливых родителей. Заполняя колонки Родителя, вспомните ситуации в детстве, когда вы вели себя таким же образом. Сколько вам было лет? Что вы думали и чувствовали в этих случаях? Постарайтесь припомнить, какую родительскую фигуру вы копируете в каждом поведении, какие мысли и чувства сопровождают это поведение.

В колонке Взрослого отметьте типы поведения, которые вы проявляете, когда ведете себя как взрослый, мысли и чувства которого адекватны текущей ситуации. Это может быть обмен информацией с коллегой или диалог с продавцом в универсаме.

Для Свободного Ребенка вспомните, когда в последний раз вы вели по-детски непосредственно: заливисто хохотали, плакали навзрыд или дрожали от страха. Для Приспособленного Ребенка запишите поведенческие факторы, оставшиеся с детства, которые вы проявляете при подчинении приказам других людей.

В заключение вернитесь к колонке Взрослого и проверьте, не является ли ваше якобы взрослое поведение проигрыванием вашего детства. Например, некоторые факторы, которые первоначально вы отнесли к Взрослому, больше подходят к Приспособленному Ребенку или Контролирующему Родителю. Возможно, вы захотите перенести часть поведенческих факторов в другую колонку.

Мать и Дитя

Один из партнеров – Дитя – закрывает глаза, другой – Мать – нежно прикасается к его лицу и ласково шепчет: «Это твой лобик, это твои реснички...» Поменяйтесь ролями и поделитесь впечатлениями.

Сиамские близнецы

Изобразите с партнером близнецов, сросшихся одним боком. Обнимите друг друга за талию, и теперь у вас две руки и три ноги на двоих. «Близнецы» перебираются через поваленные стулья, завязывают шнурок на ботинке, застегивают пуговицу, вдевают нитку в иголку, зажигают спичку от спичечного коробка и т. п.

Варианты. Вы «срослись» лбами, между которыми зажимаете лист бумаги. Вы должны постоянно передвигаться, пока не уроните листок. Вы срослись спинами, руки у вас переплетены в локтевых сгибах; вы вместе садитесь на пол и затем встаете. В заключение поделитесь впечатлениями.

Ощущение другого

Сядьте рядом с партнером и положите руки на животы друг другу в области солнечного сплетения. Прислушивайтесь к биению сердца друг друга и синхронизируйте дыхание. Через три минуты поделитесь впечатлениями.

Рукопожатие

Закройте глаза и положите руки на руки партнера, который начинает говорить о вашем состоянии от вашего же лица. Помогайте ему, выражая свои чувства руками, а затем и словами. Поменяйтесь ролями и поделитесь впечатлениями.

Тренинг версионного мышления

Посоревнуйтесь с коллегой, кто найдет больше версий, объясняющих поведение клиента в каждом случае. Желательно для каждого случая набрать вместе не менее 20 версий.

1. Мальчик трех лет все делает наоборот.
2. Девочка шести лет никого не слушается.
3. Мальчик семи лет врет и не краснеет.
4. Мальчик восьми лет раздает в классе украденное дома.
5. Мальчик девяти лет на уроках с трудом выдавливая из себя слова, встает и мычит.
6. Мальчик девяти лет совсем не интересуется мальчишескими делами, все время проводит с девочками, даже шьет с ними.
7. Мальчик десяти лет всегда старается все делать один, «некомпанейский человек».
8. Отец о сыне шести лет: «Он на нас вообще не обращает внимания».
9. Мать о мальчике десяти лет: «Мне легче на двух работах работать, чем с ним уроки делать».

10. Бабушка о внуке: «Как отдали его в садик, так он и стал болеть, и все равно мне с ним приходится сидеть!»

Эмпатическое понимание

В роли Клиента расскажите коллеге в роли Консультанта о ситуации, в которой вы пережили сильные чувства. Консультант вначале старается как можно точнее передать смысл услышанного без интерпретаций и оценок. Затем он пытается вчувствоваться в ваши переживания, понять и описать те чувства, о которых он услышал, и которые вы переживаете здесь и сейчас. Поменяйтесь ролями и затем обсудите впечатления.

Разделенная неприятность

Смоделируйте с двумя коллегами ситуацию консультирования. Клиент в течение 10 минут рассказывает Консультанту о неприятностях последней недели, подробно описывая свои чувства. Консультант должен прочувствовать состояние Клиента, а не утешать его. Супервизор записывает свои замечания для последующего обсуждения. Меняйтесь ролями, обсуждайте впечатления.

Дружные немые

Молча вешайте вдвоем воображаемую картину, сворачивайте ковер, стряхивайте скатерть, сматывайте пряжу, пилите дрова двуручной пилой, гребите в одной байдарке, перетягивайте канат.

Симпатия и эмпатия

Смоделируйте с двумя коллегами ситуацию консультирования. Консультант под наблюдением Супервизора выслушивает Клиента, демонстрируя симпатию или проявляя эмпатию. После каждой трех ситуаций меняйтесь ролями и делитесь впечатлениями.

1. Беременная школьница боится признаться родителям.
2. Верующая деловая женщина думает об аборте.
3. Клиентка ищет выход из любовного треугольника.
4. Привлекательный богатый Клиент предлагает Консультанту вместе поужинать.
5. Клиент(ка) открыто заигрывает с Консультантом противоположного пола.
6. Разоренный Клиент в отчаянии готов убить конкурента.
7. Клиентка игнорирует свои успехи и плачет: никому она не нужна, терапия ей не помогает.
8. Женщина угрожает покончить с собой, если Консультант ей не поможет.
9. Мать привела непослушную дочь и ругает предыдущего консультанта, зачем-то интересовавшегося отношениями в семье.
10. Клиент хвалит предыдущего специалиста, льстит консультанту и надеется на его ответную симпатию.

Самый сложный вопрос, на который никогда не могли найти ответ и на который я также не могу ответить, несмотря на тридцать лет моих исследований в области женской души, заключается в следующем: как понять, что хочет женщина?

Зигмунд Фрейд

Мужчина, если бы и смог понять, что думает женщина, все равно не поверил бы.

Дороти Паркер

Самоотчет студентки

У нас с мамой очень сложные отношения, и это длится уже очень много лет. Много раз в индивидуальных консультациях с психологами я пыталась как-то проработать эту проблему, но почему-то до сих пор это не получается. Но удивило меня то, что я перенесла реальные отношения с матерью на слово «мать». Когда у нас в группе было упражнение – нужно было выбрать кого-либо сестрой, матерью или дочерью – и меня стали называть матерью, у меня сначала было немножко шоковое состояние. У меня сразу возник образ властной, сухой, доминантной старухи, и я пыталась всеми силами заглушить это состояние. Но когда было обсуждение, я с удивлением услышала, что у большинства образ матери был совершенно другой: их мама была теплая, мягкая, помогающая, заботящаяся, пекущая пироги и очень добрая. Может быть, это поможет мне как-то примириться с моей мамой – ведь в ней при всей ее жесткости тоже где-то в глубине есть положительные качества.

Во время выборов на семейные роли мне пришла в голову мысль, что материнская роль скорее жертвенная и дающая, а, главное, она мне очень нравится. Такая вписанность в контекст жизни. В отношениях с мужем я тоже была матерью, что вначале меня устраивало, а потом стало претить. Саморазоблачительная мысль – искренне соглашаешься на роль, а затем отказываешься ее играть или играешь, но понарошку. Можно проследить корни.

Фотография, на которой бабушка сорока с лишним лет, с юными мамой и теткой, подписана: «Троица единосущная и нераздельная». По деревенским меркам бабушка вышла замуж поздно, дед жил в Москве и ее взяли, как ей казалось, работницей в мужнюю семью. Она всю жизнь несла эту обиду, полагая, что девочки никогда ее не покинут. У тетки не было счастья в браке, у мамы было, но трудное. Мама и отец встретились в Германии, прожили там восемь лет и вернулись в Москву жить с бабушкой. Бабушка сначала приняла зятя, но потом долгие годы измывалась над мамой, выговаривая ей за отца. Повод – папино еврейское происхождение. Папа как бы не знал, что творилось за его спиной.

После маминых первых неудачных родов в семействе появилась я, бабушка приняла меня в свои жаркие объятия, растила, любила, учила. Я восполнила нечто, чего ей так не хватало. Так продолжалось до достижения мною сознательного возраста пяти примерно лет, когда я стала понимать, что бабушка и тетка не любят папу и его семью. В шесть я стала доверенным маминым лицом, мы стали ссориться с бабушкой. Я их всех любила, в душе было мутно, и что-то гудело, присоединиться нельзя было ни к кому.

Вспомнился мой запрос на семинаре по расстановкам: у меня нет своего места. Я думаю, что моя самодостаточность и упрямство отсюда же. Было требование быть взрослой, которое существовало с незапамятных времен, не давать себе спуска, нести ответственность. Все слилось – и бабушкина обида длиною в жизнь, и папино сложное отношение к своим корням, и моя странная независимость, которая иногда чувствуется как бремя. Папа с малолетства рос в чужих семьях по непонятной до конца причине, я думаю, в этом причина сложного отношения к корням. Так что, наверное, я время от времени устаю от своего материнства. Но разве не от папы радостное и ровное ощущение полноты жизни, не от мамы – умение любить (я ведь никогда не сомневалась, что они любят), разве не от бабушки – выносливость и способность созерцать?

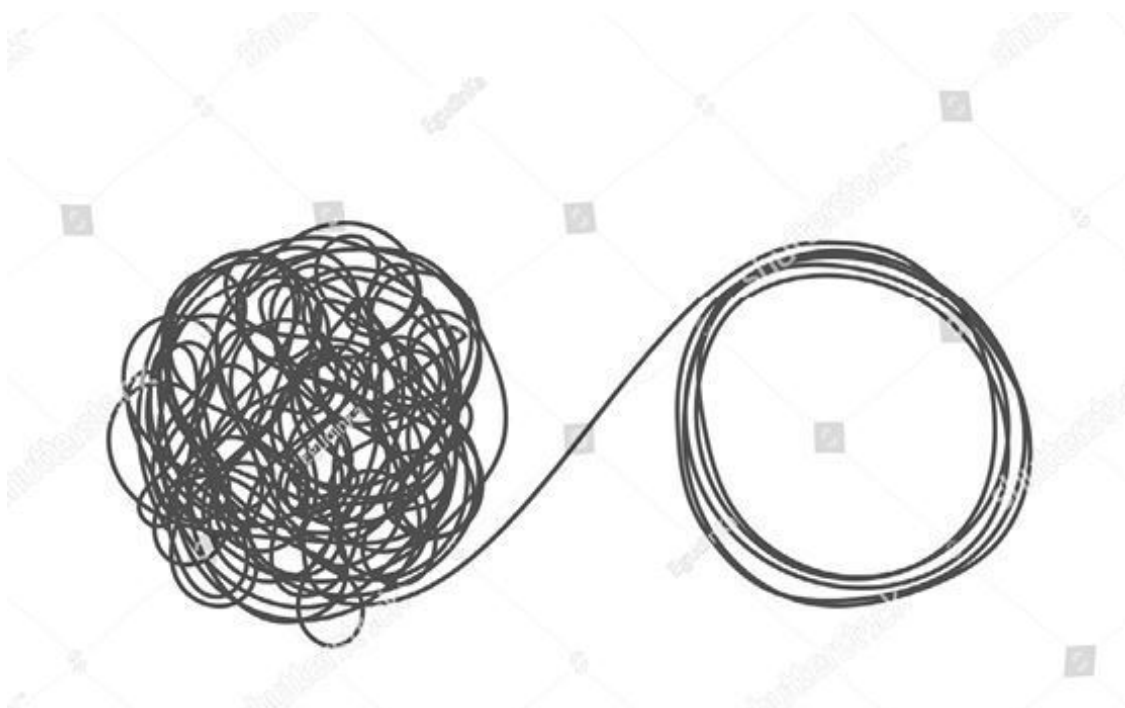
Человек умер и попал на небо. Пророк повел его по длинному коридору и привел в зал, где на огне стоял огромный котел с кипящим супом. Голодные люди пытались донести до рта ложки с супом, но те были слишком длинными. Люди ошпаривали друг друга, вопили и дрались своими ложками. Пророк сказал своему спутнику: «Это ад».

Они долго шли до другого зала. Там стоял такой же котел, вокруг него сидели люди с такими же длинными ложками. Слышался лишь плеск ложек

в супе и тихий удовлетворенный гул. Один опускал ложку в суп и кормил другого. Пророк сказал: «Это – рай».

Суфийская притча «Длинные ложки»

Гипноз



Добрый доктор Айболит

Трудно переоценить значение гипнотизма для развития психоанализа. Психоанализ управляет тем теоретическим и терапевтическим наследством, которое он получил от гипнотизма.
Зигмунд Фрейд

Алапаевск, рабочий городок под Свердловском. Потемневший деревянный дом на высоком каменном фундаменте. Здесь содержали членов дома Романовых, их казнили на следующий день после расстрела царской семьи. Дом-музей Чайковского, который жил здесь в 10 лет, когда его отец был начальником металлургического завода. Сейчас это АМК – Алапаевский металлургический комбинат со своей медсанчастью. Невропатолог медсанчасти во время моего приезда в летнем отпуске, а пожилой невропатолог поликлиники, который заведует и неврологическими отделением горбольницы, на больничном. Все на новенького!

Первая пациентка, молодая крепкая уральская казачка, твердит одно: «Вся не могу». Большого от нее добиться не удастся, неврологический осмотр ничего не дает. Пишу в амбулаторной карте «Общее недомогание» и выписываю общеукрепляющие, произнося рекомендации по режиму. Казачка в это время молча одевается и уходит, не взяв рецепт. Наверное, хотела больничный.

Заходит молоденький терапевт, просит помочь, идем в его кабинет. Он фельдшер, только что закончил местное медучилище. Бегаёт вокруг молодой пациентки: «Ляжешь, нет? Покажешь, нет?» Увидев подкрепление, пациентка убегает. Иду к себе. Там уже скопилось очередей. Заходят два типичных ээка, один поигрывает топором, без лишних слов предлагает выписать рецепт на морфий. Я медленно встаю и осторожно вывожу их за дверь: «Следующий!»

Выходит из отпуска невропатолог медсанчасти, жалуется на меня заведующей горздра-вом, что я испортил ей статистику своими больничными. Заведующая при мне отчитывает

ее за бездушие. А мне советует не перегружаться, после первой консультации отправлять со своими рекомендациями рабочих комбината к их невропатологу. Действительно, у меня доходит до 80 пациентов в день. Я с неврологическим молоточком в руках занимаюсь больным на кушетке, диктую медсестре запись в амбулаторной карте, называю рецепт – они уже заготовлены, оформляю больничный, расписываюсь и – следующий!

Ночное дежурство в городской больнице по терапевтическому блоку. По хирургическому сегодня дежурит Лева, главный врач больницы – Добрыня Никитич из «Трех богатырей» Васнецова. Наши жены работают в терапевтическом отделении, мы подружились семьями. Ночное дежурство, снимаю пробу на кухне. Повар при мне, как положено, взвешивает сливочное масло и закладывает его в котел с картофельным пюре. Я выхожу и тут же возвращаюсь. Поднимаю крышку – масла нет. Хмурая повариха достает из сумки оплавленный брусок и бросает в котел.

После обхода отделений иду в дежурку, надеясь почитать. Прибегает взлохмаченный Лева, ведет в приемное отделение. Он выходил прогуляться рядом с территорией, к нему пристал пьяный, ну, Лева его разок стукнул, тот свалился и не встает, пришлось тащить его на себе. Сотрясение, нет?

В моем кабинете стоит белый шкаф с бесплатными лекарствами для психически больных, состоящих на учете. Их немного, и работать с ними привычно и легко. Обхожу состоящих на учете. Калитка в этом дворе опять закрыта, за ней лает собака на цепи. Зову хозяйку. Не отзывается. Через несколько дней в кабинет заходит моя пациентка. Она журналистка на пенсии, пописывает в «Свердловскую правду». Я ношу ей после прочтения свежие номера «Литературной газеты» – у нее нет денег ее выписывать.

Журналистка просит дать ей почитать амбулаторную карту той самой неосмотренной больной. Она жаловалась, что соседи роют подкоп, чтобы ее убить и завладеть ее половиной дома, а ее считали бредовой больной и помещали в Свердловскую психбольницу. Так вот, они и правда ее убили, и журналистка хочет написать об этом статью.

Иду к главному врачу, та уже в курсе и запрещает давать журналистке не только карту, но и какую-либо информацию: статья 16 Основ законодательства СССР. Я даю ей расписку о своей личной ответственности и зачитываю журналистке выписки из психиатрической больницы. Она убеждается, что, хотя для идей преследования у больной были реальные основания, но сам бред носил нелепый характер.

Зимнее утро. Сын не прибегает, как обычно, к нам в комнату. Захожу к нему, он лежит и что-то разглядывает в руке. «Ты чего, Володя?» – «Я занят» – «Чем?» – «Спичкой. Пап, а сколько душ на свете?». Трогаю лоб – горячий. Температура оказывается под 40. Вызываем педиатра, приходит робеющая девушка, выписывает жене больничный по уходу. Рецепты нам не нужны, она дает совет: если температура поднимется выше 40, раздеть ребенка и вынести на балкон.

Невропатолог направляет ко мне много больных с «функциональными нервными расстройствами». Для них у меня рецепты на успокаивающие и общеукрепляющие лекарства. Пытаюсь объяснять им происхождение неврозов и психосоматических расстройств, надеюсь, что понимание причин и механизмов им поможет. Обнаруживаю, что лучше становится не понятливым, а внушаемым – тем, кто ожидает улучшения. Важно и то, что сам я тоже ожидал его. Такой вот обоюдный плацебо-эффект.

У нас выступает гипнотизер из Свердловска, соглашается взять меня на учебу. Приезжаю к нему в психоневрологический диспансер, нахожу его кабинет. За мной в кабинет входит женщина. Врач просит меня пока заняться ею и куда-то выходит. Женщина ложится на кушетку и выжидающе смотрит на меня. Что ж, я сажусь рядом на стул и ласковым, интимным полупотом с убаюкивающими интонациями рассказываю об ощущениях, которые, как я вижу, уже появились, и предупреждаю о тех, которые сейчас появятся. Поскольку я описываю ощущения

именно в той последовательности, которая бывает при засыпании, клиентка засыпает. Врач возвращается, пациентка спит, а я... не знаю, что делать дальше.

К моему учителю приходят два студента-медика с просьбой показать им гипноз, причем один из них – высоченный «шкаф» весом в центнер, заявляет, что не верит в гипноз, обладает большой силой воли и усыпить его никому не удастся. Я медленно подхожу к нему, неотрывно глядя в глаза, хлопаю по лбу и ору: «СПАТЬ!» Он валится в кресло, стоящее за ним, с книжного шкафа на него сыплются рулоны ватмана. Даю ему побыть в трансе пару минут и легонько шлепаю по лбу: «Проснулся полностью!»

– Ну как спалось? – спрашиваю ехидно.

Он только крикнул. Мой учитель объясняет: с этим студентом у меня получился рауш-гипноз («рауш» по-немецки – оглушение, отключение), тут мгновенно достигается глубокий сон. Этот способ эффектно выглядит на сцене, да и время экономит. При лечении он бывает необходим при выраженном сопротивлении, когда человек и хочет «поддаться гипнозу», и боится чего-то. Этот страх усиливается до шока при оглушающем варианте гипноза.

Я читаю все немногое, что есть в Свердловской городской и университетской библиотеке по гипнозу, выписываю по международному абонементу классическое 2-томное руководство Льюиса Вольберга «Медицинский гипноз». Приходится ради него учить английский – по ночам, днем сижу с учебником и словарем в читальном зале, на дом книгу не дают.

Через два месяца возвращаюсь в Алапаевск, получаю дополнительные полставки для проведения психотерапии. Публикация в газете и сарафанное радио резко увеличивают и без того большие очереди на прием. Много детей с энурезом и заиканием, пациентов с истерическими двигательными нарушениями. Прокурор из-за писчего спазма не может подписывать приговоры. Жалость больше не мучает, но и работу не хочется терять. Подбираем такие формулы внушения, чтобы был баланс.

Впечатлительная молоденькая таксистка попала в аварию. Теперь при виде встречного грузовика бросает руль и в панике закрывает руками лицо. Ночью ее преследуют кошмары. Вопрос стоит об увольнении, действовать надо быстро. Приходится рискнуть. Ввожу ее в транс со сноворением, мы выходим на улицу, где ее ждет друг на грузовике. Он уступает ей место за рулем и выходит, я сажусь рядом. Знали бы бедные водители и пешеходы.

Гипноз – опасное оружие. Так же как энергию атома, его следует использовать разумно.

Вольф Мессинг

Сценический гипноз

Я езжу по Уралу с лекциями, на которых рассказываю о неврозах и провожу сеансы массового гипноза, демонстрируя различные «чудеса» и на ходу отучая от курения и алкоголизма. Я говорю, что переплетенные пальцы рук невозможно разжать, показываю залу свои сомкнутые руки, напрягаюсь изо всех сил, это слышно и по голосу. На некоторых это действует так заразительно, что им приходится выходить ко мне на сцену, чтобы я помог им расцепить руки. Но к восторгу зала не спешу отпустить их, сцепляю руками в живую цепь, склеиваю друг с другом, затем расцепляю...

Те, у кого не получается самостоятельно разжать руки, фактически уже находятся в первой стадии гипноза. У них легко вызываются и другие пробы на каталепсию (мышечное напряжение): они не могут согнуть выпрямленные пальцы («Пальцы, как гвозди!»), поднять руку («Рука, как плеть!»), сделать шаг («Прилип к полу!»).

Мой взгляд «притягивает» или «толкает» их – только успевай подхватывать. Я слегка надавливаю на скулы, и они не могут открыть рот, только жалобно мычат. Дотрагиваюсь до век,

и их глаза закрываются. Сажаю на стул, чуть нажимаю на плечи, провожу руками по коленям – и они застывают, не в силах встать.

С помощью двух зрителей укладываю худенькую девушку затылком на спинку одного стула, пятками – на спинку другого, сам держу руку под поясницей и после внушения («Спина окаменела, как у статуи!») убираю руку. На «статую» садятся, как на скамейку. Пока зрители развлекаются с человеком-доской, я оживляю гипнотический контакт (раппорт) с теми, кого усадил на сцене, – с самыми внушаемыми из тех, кто не смог сам разжать руки. Такой контакт нужен для поддержания гипнотического сна, иначе он перейдет в обычный или закончится пробуждением.

После «мостика» начинаю работать с другими. Женщине складываю руки у груди, и она начинает укачивать ребенка. Мужчине делаю его рукой движение, как будто он забрасывает спиннинг, и вот он уже удит рыбу. Парню кладу руки «на руль», поднимаю одну ногу: «Поехали!» – и он крутит педали велосипеда все быстрее и быстрее...

Я тру парню кожу на тыльной стороне кисти и внушаю, что его руку стягивает толстая кожаная перчатка, чувствуется только прикосновение, но не боль. Щиплю его руку, колю «через перчатку», он даже не морщится. Внушаю, что он перестает видеть меня и превращаюсь для него в человека-невидимку. Он увертывается от моих толчков, когда я «звучу», но становится беспомощным, как слепец, если я умолкаю.

Я сообщаю ему, что он находится на берегу озера, в полном одиночестве. После этого он и без дополнительного внушения перестает воспринимать реальную обстановку, хотя ни на что не натывается. Я говорю, что ему очень жарко, хочется искупаться. Он раздевается, но лишь до трусов, в ответ на мое предложение «снимает» их чисто символически. Внушаю ему, что после пробуждения он сядет в зале, и ничего не будет помнить из того, что было на сцене. А через пять минут он обернется назад и увидит девушку, в которую влюбится с первого взгляда так, что глаз не сможет отвести.

После пробуждения парень действительно ничего не может вспомнить, задумчиво спускается со сцены и идет к своему месту. Я отвечаю на вопросы из зала, но меня плохо слушают, выжидающе смотрят на бедную «жертву». Он один внимательно слушает меня, потом начинает ерзать, недоуменно мотает головой и оборачивается назад. Расплывается в счастливой улыбке. На хохот зала не реагирует – он опять в гипнозе.

Я даю загипнотизированному на сцене стакан с водой и внушаю, что это водка. Он нюхает воду и с довольным видом пытается отпить глоток, но тут я кричу: «Водка— яд! Она горькая, противная, обжигает! Ее невозможно пить, от нее тошнит!» Несчастный выплевывает свой глоток и хватает ртом воздух, его мутит. Я добавляю, что так теперь будет целый год.

Мои сомнамбулы видят при открытых глазах что угодно – от мыши до динозавра. Они разговаривают с воображаемыми людьми, плавают в море и даже летают по воздуху. В медучилище, где я преподаю нервные и психические болезни, студенты просят меня «показать что-нибудь» и на переменах, подражая мне, превращают друг друга в скачущих лягушек, гогочущих гусей... Гипноз заразителен.

У меня накопился большой материал по гипнотерапии и образным переживаниям, внушенным в гипнозе. Я еду поступать в заочную аспирантуру в Ленинградском психоневрологическом институте. Набираю 14 баллов из 15, но принимают конкурента, который сдал экзамены на одни тройки и получил 9 баллов. Мне обещают оформить аспирантуру в следующем году, а научную работу начать сразу и засчитать этот год, но мне не хочется больше иметь с ними дело.

Ко мне в Алапаевск приезжают больные со всего Союза, недолго превратиться в какого-нибудь всенародного шамана. Последней каплей стал вопрос моей пациентки, обратившейся ко мне после сеанса гипноза: «Геннадий Владимирович, а о чем мне сейчас думать?» Задуматься

пришлось мне: зачем же так шаманить, усугублять внушаемость и зависимость пациентов? Не лучше ли научить их самовнушению?

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.