

ЯНИС ЯНОВИЧ ИЛИМЯТОВ

ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

СОДЕРЖАНИЕ

Часть I. Основные понятия позитивной психологии	1
§ 1 Теория позитивной психотерапии Н. Пезешкиана	3
§ 2 Новая позитивная психология М. Селигмана	21
§ 3 Психология счастья М. Аргайла	30
§ 4 Ступени и стратегии позитивной психотерапии	38
§ 5 Методы диагностики в позитивной психологии	57
Часть II. Методы и техники позитивной психотерапии	65
§ 6 Терапия счастья Левинсона и Готлиба	67
§ 7 Программа счастья Фордиса	71
§ 8 Позитивная психотерапия Н. Пезешкиана	73
§ 9 Методы и техники позитивной психологии М. Селигмана	129
§ 10 Методы и техники психологии счастья М. Аргайла	149
§ 11 Краткосрочная позитивная психотерапия Т. Ахола и Б. Фурмана	153
§ 12 Эутимная терапия Р. Лутца	165

*ЧАСТЬ I. ОСНОВНЫЕ
ПОНЯТИЯ ПОЗИТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ*

§ 1 ТЕОРИЯ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ Н. ПЕЗЕШКИАНА

С 1968 года я разрабатываю новый подход к таким понятиям, как самопомощь и психотерапия (дифференциальный анализ), который я называю позитивной психотерапией. Основные черты и приемы этого метода подробно изложены в книге «Позитивная психотерапия: теория и практика нового метода». Здесь я ограничусь кратким обзором.

Позитивная психотерапия имеет три аспекта:

- а. позитивный подход;
- б. содержательный анализ конфликта;
- с. пятиступенчатый процесс лечения.

Позитивный подход

Понятие «позитивная психотерапия» неразрывно связано с межкультурным мышлением. Если исходить из первоначального значения латинского слова «positum», то «позитивный» означает «фактический», «реальный», «имеющийся в наличии». Реально существующими являются не только болезни и нарушения, не только неудавшиеся попытки решения проблем, но также способности и возможности, присущие каждому человеку, которые могут помочь ему найти новые, иные, может быть, лучшие решения. Поэтому мы стремимся не цепляться за привычные, шаблонные оценки конфликтов, болезней и симптомов, а пытаемся их позитивно переосмыслить, увидеть их в ином свете. Особенно важной представляется нам та мысль, что па-

циент «приносит» с собой на прием к врачу не только болезнь, но и способность преодолеть ее. Задача врача — помочь ему в этом. Применяя позитивный подход, мы пытаемся вместе с пациентом найти альтернативные возможности, решения, которые до этого были за пределами его сознания. Это помогает нам изменить привычную позицию, усвоить модели мышления, отличные от тех, которые только усложняли конфликт.

Фригидность женщины, например в значении «сексуальной холодности» или «неспособности испытывать оргазм», будет по-другому восприниматься супругами, если они примут во внимание иные, «позитивные» свойства этого явления. Одно из альтернативных толкований может быть такое: фригидность — это способность отказать себе в чувственных удовольствиях. Воздействие этого переосмысления выходит за рамки чисто формальной игры словами. Оно затрагивает как представление женщины о самой себе, то есть ее собственное «Я», так и влияние этого нарушения на супружеские отношения, облегчая путь возможного лечения. Подобное можно сказать и о других нарушениях и заболеваниях. Таким образом, для медицины, психотерапии, а также для потенциального пациента позитивный подход является побудительной причиной для переосмысления симптомов и проблем (Н. Пезешкиан «Торговец и попугай»)

Здесь делается попытка не упустить из внимания все возможности, как расстройства, так и способностей. Так, например, зададимся вопросом, какие преимущества имеет застенчивость? Какие функции выполняют нарушения сна? Что значит для меня тот факт, что я боюсь или у меня депрессия?

И заболевания могут интерпретироваться позитивно:

Агрессивность: способность реагировать на что-либо спонтанно, эмоционально и расторможено.

Алкоголизм: способность с помощью алкоголя временно сделать конфликт переносимым.

Амбивалентность: способность не принимать окончательного решения.

Депрессия: способность реагировать на конфликты с глубокой эмоциональностью.

Застенчивость: способность сдерживать себя и действовать по своему убеждению: если я не буду подвергать себя опасности, то мне нечего будет бояться быть задетым.

Инфаркт миокарда: способность принимать близко к сердцу нагрузки и факторы риска.

Клептомания: способность находить что-то, прежде чем другой это потеряет.

Лень: способность избегать требований достижения.

Мазохизм: способность дать возможность партнеру наслаждаться.

Мания: способность испытывать «море по колено», ощущать себя «всемогущим» и не обращать внимания на мелочи жизни.

Нарушение потенции: способность отстраниться от конфликтной сферы сексуальности.

Нарциссизм: способность любить самого себя и переживать свои собственные мнимые слабости позитивно.

Невроз навязчивых состояний: способность осуществлять что-либо с чрезвычайной точностью, добросовестностью, пунктуальностью и последовательностью.

Нервная анорексия: способность обходиться малыми средствами. Способность разделить тяготы мирового голода.

Ночное недержание мочи (энурез): способность плакать нижней половиной тела.

Ожирение: способность доставлять удовольствие и восполнять дефицит внимания при помощи еды. Акцентирование ощущений, таких как вкус, эстетика блюд, широта взглядов в отношении продуктов питания.

Паранойя: способность видеть себя центром мира и его тайных сил.

Преждевременная эякуляция: способность быстро достигать цели.

Психосоматические симптомы: способность языком органов говорить о том, что в данный момент нет других средств справиться с конфликтом.

Распущенность: способность игнорировать принятые нормы или противостоять им.

Ревность: способность любить без того, чтобы своим поведением заслуживать любовь к себе.

Садизм: способность принимать активную роль. *Страх одиночества*: потребность быть в обществе других людей. *Стресс*: способность и приспособление организма к новой ситуации. *Упрямство*: способность сказать нет.

Фиксация: способность придерживаться твердых установок и поведения. *Фригидность*: способность сказать «нет» своим телом.

Шизофрения: способность отделить невыносимые сферы своего Я и заменить неудовлетворяющий окружающий мир фантастическим внутренним миром.

Экзистенциальная тревога: способность готовиться к будущему и не поддаваться иллюзии безопасности.

Содержательный анализ конфликта

То, что с воспитательной и психотерапевтической точек зрения заключает в себе возможность конфликта и личностного роста в области морали, этики и религии, предстает как норма добродетели.

Мы пытались классифицировать эти формы поведения и систематизировать их в опроснике, с помощью которого можно было бы описать содержательные компоненты конфликтов и возможностей пациента в их разрешении. Эти формы поведения, которые мы называли актуальными способностями, можно разделить на две группы:

1. Ориентированные на преуспевание в деятельности психосоциальные нормы (вторичные способности): пунктуальность,

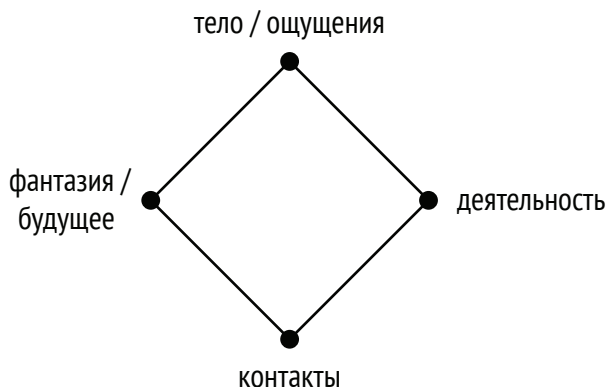
любовь к порядку, опрятность, послушание, вежливость, честность, верность, справедливость, прилежание, преуспевание в деятельности, бережливость, надежность и точность.

2. Эмоционально-ориентированные категории (первичные способности): любовь, терпение, время, идеал, доверие, общительность, сексуальность, надежда, вера и стремление к единству.

Перечень вторичных и первичных способностей (актуальные способности)

Вторичные способности	Первичные способности
Пунктуальность	Любовь
Чистоплотность	Образец для подражания
Аккуратность	Терпение
Послушание	Время
Вежливость	Контакты
Честность	Сексуальность
Верность	Доверие
Справедливость	Надежда
Усердие / деятельность	Вера
Бережливость	Сомнение
Обязательность	Уверенность
Точность	Единство
Добросовестность	

Содержание актуальных способностей формируется в процессе социализации в соответствии с социально-культурной средой, а неповторимые условия индивидуального развития придают им особый отпечаток. Как жизненные принципы они становятся неотъемлемой частью образа «Я» и определяют правила, по которым человек воспринимает себя и окружающий мир и справляется с решением возникающих проблем. Действие актуальных способностей проявляется в следующих четырех сферах: 1) через органы чувств (отношение к собственному телу); 2) через разум; 3) через традиции; 4) через интуицию и фантазию.



Формы переработки конфликта

Симптоматика: расстройства сна, потеря аппетита, заболевания органов, раздражительность, бесконтрольный прием пищи, витальная депрессия, сексуальные расстройства, утомляемость, боли, адинамия, акустические и оптические галлюцинации, ипохондрические представления, а также нарушения восприятия и влечений и аффективные расстройства могут быть представлены как симптомы в сфере *тело/ощущения*. Расстройства мышления и интеллекта, нарушения внимания, памяти, трудности в принятии решения, склонность к рационализации, мечтательность, навязчивости, дереализация и т.д. относятся к *разуму* и вместе с тем к *деятельности*. Фиксации, предрассудки, стереотипы, фанатизм, слабость суждений, боязнь правды, чувство ненависти, чувство вины, маргинальность и односторонность связаны с *традицией* и, таким образом, с *контактами*. Безудержные фантазии, отстранение от действительности, суицидальные фантазии, сексуальные фантазии, опасения, навязчивые представления, бред отношения и преследования могут быть причислены к сфере *фантазия /интуиция* и вместе с этим к измерению *будущего*.

1) *Тело (ощущения)*: на переднем плане стоит тело- Я-восприятие. Как человек воспринимает свое тело? Как переживает он различные ощущения и информацию из окружающего мира? Воспринимаемая в ощущениях информация проходит че-

рез цензуру приобретенного масштаба оценки. Отдельные характеристики ощущений могут быть конфликтными в связи с подобного рода переживаниями. При помощи своих ощущений ребенок с самого начала развития устанавливает контакт с окружающим миром. Общая активность контролируется ощущениями. Ритмы сна и питания могут стать важнейшими.

Поражение того или иного органа у пациента с психосоматическим заболеванием становится понятным при взгляде на концепции, которых он придерживается в отношении к телу в целом, отдельным его органам и их функциям, а также к здоровью и болезни. Они определяют в общей взаимосвязи с содержанием конфликта, почему один человек реагирует своим сердцем, другой — желудком, органами дыхания, кожей и т.д. и почему некоторые люди «бегут» в болезнь, тогда как другие всеми силами отрицают физическую слабость и заболевание.

Вопросы к первой сфере переработки (реакции) на конфликты

1. Какие у вас есть физические недомогания, какие органы поражены?
2. Как вы оцениваете свой внешний вид?
3. Вы ощущаете свое тело как друга или как врага?
4. Вам важно, как выглядит ваш партнер?
5. Какое из 5 чувств имеет для нас самое большое значение?
6. На каком органе у вас срывается гнев?
7. Как реагирует ваш партнер (ваша семья), когда вы болеете?
8. Как вы ведете себя, когда болеет ваш партнер?
9. Много ли вы спите?
10. Какое влияние оказывают болезни на ваше восприятие жизни и ваше отношение к будущему?
11. В вашей семье ценят хороший внешний вид, занятия спортом, физическое здоровье?
12. Кто вас гладил, целовал или был с вами нежен?

13. Мною ли внимания уделялось в вашем родительском доме хорошей и обильной еде, каким был девиз?
14. Как реагировали ваши родители на ваши игры с собственным телом (например: сосание пальцев, мастурбации и т.д.)?
15. Как вас наказывали (били, ругали, запугивали, кричали, лишали еды, лишали любви и т. д.)?
16. Приходилось ли вам, несмотря на болезнь, долго оставаться на ногах?
17. Когда вы заболели, вас сразу же отправляли в постель?
18. Кто за вами ухаживал?
19. Назовите примеры и ситуации.

Деятельность (разум): измерение этого имеет особое значение в индустриальном обществе, прежде всего в американско-европейских кругах. Сюда же относятся способы становления норм деятельности и их включения в концепцию Я. Мышление и разум делают возможным систематически и целенаправленно решать проблемы и оптимизировать деятельность. Возможны две разнонаправленные реакции бегства: а) «бегство» в работу; б) «бегство» от требований деятельности. Типичные симптомы — проблемы самооценки, перегрузки, стрессовые реакции, страх увольнения, нарушения внимания и «дефицитарные» симптомы, такие как пенсионный невроз, апатия, снижение активности и т.д. Концепции: «Если ты что-то можешь, тогда ты что-то из себя представляешь»; «Кончил дело — гуляй смело» и «Без труда не вытащишь и рыбки из пруда»; «Время — деньги» и т.д.

Вопросы ко второй сфере переработки конфликтов

1. Какой деятельностью вы хотели бы заниматься? Вы довольны своей профессией?
2. Какая деятельность доставляет вам трудности?
3. Для вас важно, чтобы ваша деятельность всегда была успешной?
4. Что представляет для вас наибольший интерес (физическая, интеллектуальная или художественная деятельность, организационная работа и т. д.)?

5. Легко ли вам признать успехи вашего партнера, ваших детей (например, вам не нравится его деятельность или тот факт, что он тем самым нас принижает)?
6. Считаете ли вы себя (партнера) интеллигентным?
7. Когда вы оцениваете человека, насколько для вас важны его интеллигентность и его социальный престиж?
8. Бывает ли вам иногда трудно принимать решения?
9. Где вы раньше раскрываетесь: на работе или в семье?
10. Вы хорошо себя чувствуете, когда вам нечего делать?
11. Кто из ваших родителей больше ценил деятельность?
12. Кто из вашей семьи играл с вами?
13. Кто проверял ваши школьные задания?
14. Когда вы ошибались, как вас наказывали?
15. Родители говорили вам, почему вы должны что-то делать?
16. Родители проявляют понимание к нашим интересам?
17. Какие воспоминания типичны для ваших школьных лет?
18. Как вас награждали за ваши успехи? Подтвердите ваши ответы примерами.

Контакты (традиция): эта сфера подразумевает способность устанавливать и поддерживать отношения с самим собой, партнером, семьей, другими людьми, группами, социальными слоями и чуждыми культурными кругами; отношение к животным, растениям и вещам. Социальное поведение формируется под влиянием приобретаемого опыта и полученного наследства (традиции), особенно это касается становления наших возможностей налаживать контакты. Существуют социально обусловленные критерии выбора, которые ими управляют: например, человек ожидает от партнера вежливости, искренности, справедливости, аккуратности, общности определенных интересов и т.д. и выбирает себе партнера в соответствии с этими критериями.

Вопросы к третьей сфере переработки конфликтов

1. Кто из вас более контактен?
2. Кто из вас более рад гостям?
3. Что скорее остановит вас позвать гостей: недостаток времени, то, что некоторых гостей приходится ждать, вы полагаете, что не сможете достаточно хорошо угостить гостей и т.д.?
4. Как вы чувствуете себя среди множества людей?
5. С какими людьми нам трудно вступать в контакт?
6. Что для нас сложнее — вступать в контакт или его поддерживать?
7. Трудно ли вам отказываться от любимых привычек?
8. Какое значение имеет для вас традиция?
9. Вы крепко придерживаетесь семейных (религиозных, политических) традиций?
10. Имеет ли для вас большое значение, что скажут другие люди?
11. Кто из ваших родителей был более контактным?
12. К кому вы могли бы обратиться, если бы у вас возникли проблемы?
13. Когда вы были ребенком, у вас было много друзей?
14. Когда к родителям приходили гости, позволялось ли вам присутствовать и участвовать в разговоре?
15. Считает ли вы, что контакты с родственниками важны?
16. У нас было мною партнеров по играм или вы больше любил» играть в одиночестве?
17. Ваши родители — большие приверженцы хорошего поведения и вежливости?
18. Какие переживания возникают у вас в связи с этими вопросами?

Фантазии (интуиция): можно реагировать на конфликты, активизируя фантазию, воображая решения конфликтов, представляя мысленно желаемый успех или наказывая и даже убивая в мечтах людей, на которых накопилась злость из-за того, что кто-то был неверен, неправ или придерживается других убеждений. Фантазия и интуиция могут, например, возбуждать и даже удовлетворять потребность при творческих изысканиях и сексуальных фантазиях. В качестве «личного мира» фантазия отгораживает от травмирующих и болезненных вмешательств действительности и создает временно комфортную атмосферу (например, алкоголь, токсикомания). Она может не воспринимать «злое дело» и болезненный разрыв с партнером как состоявшееся; она может, однако, также устрашать, становиться могущественной, делая действительность непереносимой, вследствие проекции собственных страхов. Так воображение смешивается с восприятием и ведет к симптомам, которые встречаются в шизофрении в виде бредовых идей. Чтобы укротить пугающую, динамическую силу фантазии, некоторые люди вырабатывают навязчивое поведение, словно надевают корсет, который им помогает удержать в узде угрожающие фантазии и защищаться от неконтролируемых всплесков чувств. В этой сфере актуальные способности как содержание фантазий также играют главную роль.

Вопросы к четвертой сфере переработки конфликтов

1. Кто из вас больше ценит фантазию?
2. Часто ли к вам приходят хорошие мысли?
3. Бывает ли так, что фантазии вам милее действительности?
4. Чем вы занимаетесь в своих фантазиях: телом (секс, сон, спорт), профессия (успехи, неудачи), контакты с другими людьми, будущим (желания, утопии, мировоззрение, религия)?
5. Вы охотно вспоминаете прошлое?
6. Думаете ли вы иногда о том, как было бы с другими партнерами, о другой профессии и т. д.?
7. Какие качества вашего партнера играют в ваших фантазиях самую большую роль?

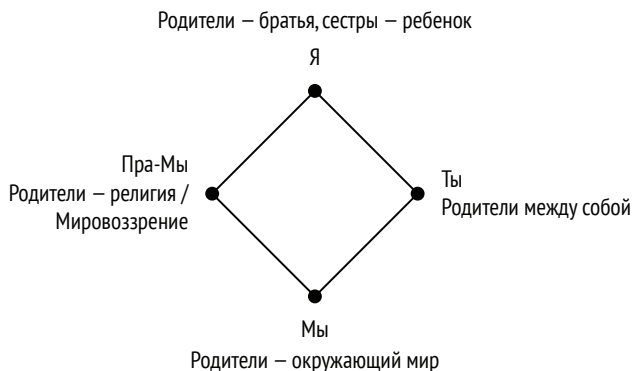
8. Часто ли вы думаете о будущем? Любите ли вы читать фантастику?
9. Когда-нибудь, мысленно вы пытались совершить самоубийство?
10. Если бы вы на неделю могли поменяться с кем-нибудь местами, с кем бы вы поменялись? Почему?
11. Если бы вы на день стали невидимкой, как бы вы использовали время?
12. Кого им людей вы бы выбрали образцом для подражания?
13. Вы помните фантазии вашего детства?
14. Кто из вашей семьи больше склонен к мечтам и фантазиям?
15. С кем бы вы охотнее всего обсуждали ваши сны?
16. Какие у вас отношения к искусству (живопись, музыка, литература). Вы сами рисуете? Что?
17. Как вы представляете себе жизнь после смерти?
18. Какие ситуации приходят вам в голову относительно поставленных вопросов?

Четыре модели для подражания

Для понимания конфликтной ситуации необходимо понимание ее фона и определяющих ее концепций. Развитие личности решающим образом зависит от первичных отношений человека. Нам показалось удачным основу предпочтения определенных социальных отношений и отвержение других подходов описать при помощи моделей для подражания.

Предлагаемая схема включает отношения:

- родителей и братьев или сестер (а также ровесников) к ребенку (Я);
- родителей между собой (ТЫ);
- родителей к окружающему миру (МЫ);
- родителей к религии/ мировоззрению (Пра-МЫ);



Модель функций в развитии четырех параметров способности любить

Четыре модели для подражания представляют собой возможности реализации всеми людьми своей способности устанавливать отношения. Они охватывают отношения к «Я», «Ты», «Мы» и «Пра-Мы», которые формируются при влиянии примеров из родительской семьи. Актуальные способности могут быть представлены здесь как фильтр социальных отношений: человек отказывается от приглашения гостей, потому что это нарушает его порядок и стоит денег, т.е. затрагивает его концепцию бережливости. Точно так же неудачами может блокироваться отношение к «Я» при недостаточной поддержке (трудолюбие/деятельность) из сферы первичных способностей. Отношение к «Ты» может быть ощутимо нарушено вследствие конфликтов, которые касаются сферы сексуальности, верности, доверия, так же как обманутые ожидания в области честности, справедливости и надежды могут встать на пути отношения к «Пра-Мы».

Отношение к Я (родители/братья — пациент)

Отношения, которые складываются у человека к самому себе во многом зависят от того, насколько удовлетворялись его потребности.

Считаются со мной или меня игнорируют? Ответ на вопрос получают непосредственно в родительском доме, и позднее идет сравнение с отношением к братьям и сестрам. При дальнейшей социализации

зации вопрос ставится по-другому: со мной считаются просто потому, что я есть я, или лишь в той степени, насколько я могу быть полезным?

От того, сколько внимания и терпения родители затратили на ребенка, зависит отчасти, кого человек выберет образцом. Этим определяются основные эмоциональные отношения: и начальное доверие или недоверие, надежда или сомнение, позитивная или негативная установка при восприятии самого себя.

Вопросы к первому компоненту, формирующему стереотипы поведения (отношение к Я).

1. С кем у вас были более глубокие отношения (с отцом, матерью, бабушкой?)
2. Кто уделял нам больше времени (отец, мать)?
3. Кто из ваших родителей был более терпеливым, кто чаще горячился?
4. Кто для нас был образцом, чьи черты поведения и представления вы позднее обнаруживали у себя?
5. У нас есть чувство, что с вами обходились справедливо? К кому в семье относились лучше: к вам или к вашим сестрам и братьям?
6. Как наказывали вас и наших братьев?
7. Как родители проявляли свое расположение и любовь (нежность, эмоциональная теплота, дистанцирование, холодность)?
8. Есть ли у вас чувство, что вы для родителей были желанны?
9. Каким вы должны были быть, по мнению ваших родителей?
10. Кого наши родители хотели бы иметь: мальчика или девочку?

Отношение к ТЫ (родителей к друг другу)

Моделью этого является образец, который родители заложили своим отношением друг к другу. Они живут определенной жизнью, которая становится для ребенка масштабом представления, которое позднее человек связывает с партнерством, браком, сексуальностью и т. д.

Концепции: «Я тоже хочу создать такую же гармоничную семью, как и мои родители», или «Я никогда не женюсь, не буду иметь детей и продолжать всю эту дрянь, которой занимаются мои родители». Большое значение здесь имеет то, как родители относились друг к другу, были ли они разведены, как брак воспринимался пациентом, когда он был еще ребенком.

Вопросы ко второму стереотипу поведения.

1. Ваши родители хорошо понимали друг друга?
2. Кто из ваших родителей имел решающее слово?
3. Родители придерживались одних взглядов на воспитание детей?
4. Брак ваших родителей был браком по расчёту или браком по любви?
5. Как ваши родители переживали трудности?
6. Были ли ваши родители в разводе?
7. Есть ли у вас чувство, что ваши родители справедливы по отношению друг к другу?
8. Как вы относитесь к партнёрству, к браку, каков ваш опыт?
9. Что вы думаете о верности?

Отношения к Мы (родители — окружающие)

С миром вне семьи ребёнок устанавливает контакты по своему: он любознателен, пытается постигнуть мир вокруг себя и преодолевает свой страх перед другими людьми благодаря своему любопытству. Ребёнок учится вступать в контакт с дальними родственниками, чужими людьми. Таким образом, родители дают модель, образец внешних контактов.

Концепции: «Гость — дар господен», «Родственники, как ботинки, чем с ними теснее, тем они больше жмут», «Ты сам ничто, твой народ — всё», «Мы — сами по себе, другие — тоже», «Мы все — лисья одной ветки и плоды одного дерева», «Лучше крысы в подвале, чем родственники в доме».

Вопросы к третьему типу поведения.

1. Кто из ваших родителей был более контактным?
2. Кто больше радовался гостям?
3. Как вы участвовали в контактах взрослых?
4. По каким причинам устанавливались или прерывались контакты (гости по деловым интересам, по родственной необходимости, гости без разбора, ограничение контактов, т. к. гости доставляют беспокойство, требуют расходов и т. д.).

Отношения к ПРА-МЫ (родители-религия)

Семья, несмотря на свои особенности, сама не вырабатывает собственных правил. Они связаны с правилами, порядком и законами, которые ей предлагаются общественными, религиозными и политическими группировками и институтами. Каждое общество имеет собственный масштаб ценностей и принципов так же, как и каждая семья.

В этой области мы спрашиваем пациента об идеологии и религии его родителей, обсуждались ли в доме духовно-религиозные темы, например, о смысле жизни, о жизни после смерти и т. п. Мы знаем, что у каждого человека от природы есть потребность в любые времена придерживаться основ какой-либо религии, и даже если они утверждают, что антирелигиозны, они придерживаются «эрзац-религии». Отношение человека к ПРА-МЫ прежде всего зависит от отношения его родителей к религии и их мировоззрения. Так как родители, во всяком случае, в первые годы жизни, выполняют по отношению к ребенку божественные функции, т. е. являются всемогущими, всезнающими и непогрешимыми, то такое их восприятие передается на ожидания, которые возлагаются на бога, на неизвестное, непознаваемое.

Вопросы к четвертому стереотипу поведения.

1. Кто из наших родителей больше уделял внимания религиозным и мировоззренческим вопросам?
2. Каких религиозных и мировоззренческих взглядов придерживались ваши родители?

3. Придерживались ли ваши родители в этих вопросах одних взглядов?
4. Имели ли родители из-за своих религиозных и мировоззренческих взглядов неприятности в обществе?
5. Кто из ваших родителей молился, кто молился вместе с ними?
6. Кто занимался вопросами жизни после смерти, смысла существования, сущности бога и т. д.? Какое значение имеют эти вопросы для вас?
7. Что было целью жизни ваших родителей? Что является вашей целью?
8. Какое значение вы придаете вопросам религии и мировоззрения в воспитании детей, выборе партнера, в отношениях с окружающими?
9. Какие впечатления детства остались у вас в связи с религиозными и мировоззренческими вопросами?
10. Вы считаете себя оптимистом или пессимистом? (Х. Пезешкиан «Введение в позитивную психологию и психотерапию»).

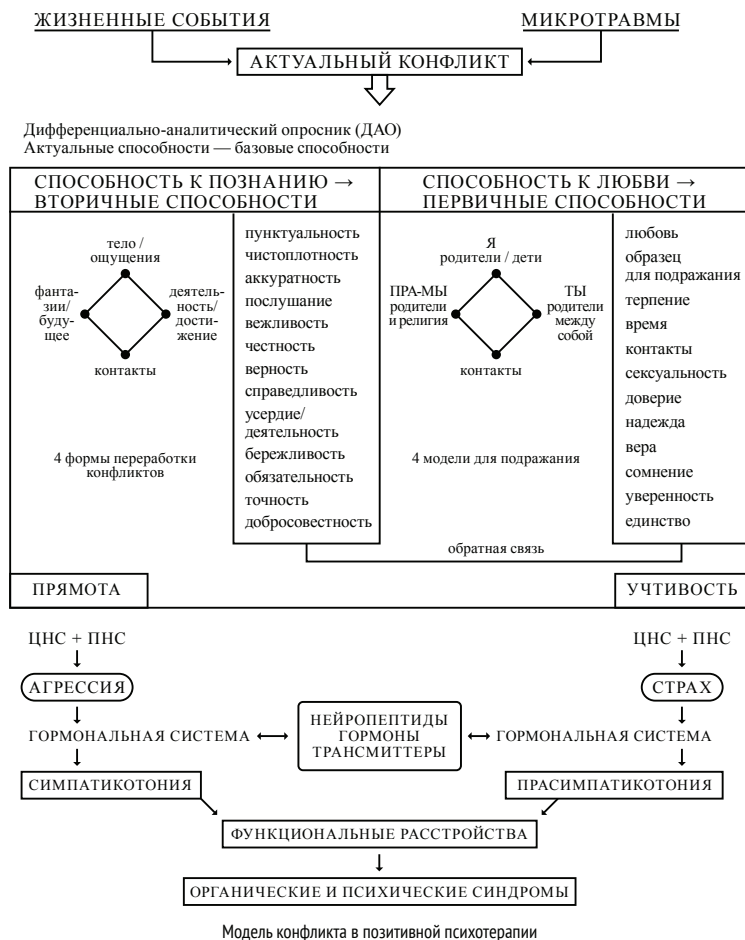
Ключевой конфликт

Предпосылки для этого — упомянутые направления развития базовых способностей (4 сферы способностей к познанию и любви) в их индивидуальной форме: как результат формируются готовность к поступкам и образ поведения с их аффективным и эмоциональным компонентами, которые вливаются в определяемую как ключевой конфликт дихотомию *учтивость* — *прямота*:

- *учтивость* означает способность быть внимательным, подчиняться, говорить «Да» ценой интуитивного отказа и эмоциональной реакции *страха*
- *прямота* как способность открыто выражать потребности, стоять за себя и утверждать себя определяет сопутствующий риск *агрессии*

Этот ключевой конфликт мы считаем центральной «точкой включения», где решается дальнейшее направление переработки конфликта.

В нашей модели мы рассматриваем ключевую точку *учти-вость* — *прямота* как самое уязвимое место для следующей схемы возникновения симптома: реакция *учтивости* соответ-ствует в эндокринном и медиаторном механизмах ЦНС реак-ция *страха*; реакция *прямоты* соответствует в ЦНС *агрессия* (Н. Пезешкиан «Психосоматика и позитивная психотерапия»).



§ 2 НОВАЯ ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ М. СЕЛИГМАНА

Позитивная психология покоится на трех столпах: первый — изучение позитивных чувств, второй — выявление положительных черт характера и таких полезных особенностей, как интеллект и физическое развитие, третий — исследование позитивных явлений и учреждений в обществе (таких, как демократия и семья), которые способствуют развитию лучших человеческих свойств.

Теория позитивных эмоций

Фредриксон утверждает, что позитивные эмоции играют важнейшую роль в процессе эволюции. Они повышают наши интеллектуальные, физические и социальные возможности и создают резервы, всегда доступные в случае угрозы или необходимости. Когда у вас позитивный настрой [5,24], окружающие проявляют большую симпатию, и с ними легче установить дружеские, любовные или другие отношения. Негативные эмоции действуют как ограничители. А под влиянием позитива мы, наоборот, становимся свободнее, терпимее, подходим к любой проблеме творчески, открыты для новых идей и впечатлений.

Отрицательные чувства сигнализируют о том, что нам предстоит победа или поражение. Позитивные — влекут к игре, в которой проиграть нельзя. Располагая людей к творчеству и терпимости, позитивные эмоции увеличивают социальный, интеллектуальный и физический потенциал.

Формула счастья

$$C = Y + O + 3$$

Здесь *C* характеризует уровень устойчивого, продолжительного счастья, *Y* — унаследованный уровень «счастливости», *O* — обстоятельства жизни, а *3* — факторы, зависящие от нас.

Каждый из нас наследует определенный уровень жизнерадостности или пессимизма. Если ваша позитивная эффективность невелика, это может выразиться в стремлении избегать социальных контактов и тяге к одиночеству. Жизнелюбы, напротив, очень общительны, и есть основания полагать, что эта общительность подпитывает их повышенное настроение. Таким образом, если вы будете бороться с наследственными склонностями, это поможет вам развить в себе жизнеутверждающие начала.

Достижения и материальные блага, как ни странно, повышают общий уровень счастья незначительно и очень ненадолго. Судите сами:

Менее чем через три месяца серьезные события — увольнение или повышение по службе — уже не влияют на наше настроение.

Богатство, как это ни странно, вообще почти не затрагивает уровень счастья. В среднем богатые лишь немного счастливее бедных.

Реальные доходы населения развитых стран за последние пятьдесят лет резко возросли, однако уровень удовлетворенности жизнью остался прежним как в Соединенных Штатах, так и в Европе.

Недавнее повышение заработной платы стимулирует удовлетворение от работы, но средний уровень оплаты труда на это не влияет.

Физическая привлекательность, как и богатство, сулящая различные преимущества, в целом не связана с хорошим настроением.

Физическое здоровье (вероятно, самое ценное, что у нас есть) практически не связано со светлым и радостным восприятием жизни.

Что и говорить, переменная У — унаследованный уровень счастья — практически не поддается увеличению. Но в нашей формуле имеются еще две могучие силы — переменные О и З — они-то как раз и способны нам помочь.

Субъективная важность денег гораздо сильнее влияет на настроение, чем фактический уровень финансового благополучия [73,74]. Материалистический подход здесь заводит в тупик: если для человека деньги важнее других ценностей, он всегда недоволен как своими доходами, так и жизнью в целом. Почему это так — загадка до сих пор.

В отличие от денег, брак тесно связан с хорошим настроением. Национальный центр общественного мнения за последние тридцать лет опросил 35 тысяч американцев. 40 % женатых людей заявили, что очень счастливы, а среди холостых, разведенных и вдовых таких оказалось всего 24 %.

Изучая довольных жизнью людей, мы с Эдом Динером обнаружили, что практически у всех, кто вошел в 10 % счастливейших, имелся хороший друг или подруга. Вспомним: жизнерадостные люди отличаются повышенной социальной активностью. Они меньше времени проводят в одиночестве, а окружающие весьма высоко ценят их способность дружить.

С возрастом удовлетворенность жизнью слегка повышается, острота удовольствий притупляется, а уровень недовольства сохраняется неизменным. Таким образом, меняется, в основном, лишь сила и глубина переживаний. Что делать — ощущение упоительного счастья, как и беспросветного отчаяния, с возрастом и опытом посещает нас все реже [83]!

Вы, наверное, думаете, что здоровье — залог жизнерадостности? Оказывается, крепость здоровья практически не влияет на уровень оптимизма.

Образование может помочь заработать больше денег [87, 88], но в среднем не повышает настроения (исключение составляют те, кто раньше зарабатывал мало). Не влияют на оптимизм и умственные способности [89]. И хотя теплый, солнечный климат помогает избежать так называемой сезонной (осенне-зимней) депрессии, средний уровень жизнерадостности не зависит

от климатических условий. Жители Небраски [90], страдающие от зимней стужи, могут подумать, что в Калифорнии живут очень счастливые люди, но это не так. Человек очень быстро привыкает к теплему климату, и если кто-то мечтает о счастливой жизни на тропическом острове, то не ради одного лишь солнечного тепла.

Верующие американцы гораздо реже употребляют наркотики, совершают меньше преступлений, реже разывают семейные отношения и кончают жизнь самоубийством. Они здоровее физически и дольше живут. Верующие матери детей-инвалидов лучше справляются с депрессией. Кроме того, эти люди легче переносят последствия развода, увольнение, болезнь, смерть близких. Одним словом, факты свидетельствуют, что верующие гораздо чаще бывают счастливы и довольны жизнью, чем атеисты.

Итак, допустим, что каждый человек обладает неким достаточно определенным уровнем жизнерадостности. Тогда моя задача — выяснить, какие факторы и обстоятельства помогают нам держаться ближе к верхней границе диапазона своих возможностей. До недавнего времени считалось, что счастливые и жизнерадостные люди — это те, кто хорошо зарабатывает, имеет семью, сравнительно молод, здоров, получил хорошее образование и верит в Бога. Я постарался еще раз объективно оценить внешние обстоятельства, способные повлиять на наше настроение, и пришел к выводу, что для счастья человеку желательно:

- Жить в богатой демократической стране, а не в нищем государстве с диктаторским режимом (важный фактор).
- Иметь семью (тоже важный фактор, но не главный).
- Избегать неприятностей и отрицательных эмоций (фактор средней важности).
- Как можно больше общаться с людьми (важный, но не основной фактор).
- Верить в Бога (фактор средней важности).

Для того чтобы чувствовать себя счастливым и радоваться жизни, вовсе не обязательно:

- Много зарабатывать (если вы купили эту книгу — значит, зарабатываете достаточно, а те, кто стремятся иметь больше денег, как правило, не очень счастливы).
- Быть здоровым (я имею в виду субъективно воспринимаемое здоровье).
- Иметь превосходное образование.
- Переезжать в страну с более жарким климатом.

Удовлетворение

Оценка настоящего связана с двумя важными и несхожими между собой явлениями: удовольствием и духовным удовлетворением.

Всякое удовольствие непременно содержит в себе хотя бы один мощный чувственный компонент — один из тех, что философы называют «грубыми чувствами»: экстаз, трепет, оргазм, восторг, веселье, достаток или комфорт. Удовольствия преходящи и почти не затрагивают процесс мышления.

Духовное удовлетворение мы получаем, занимаясь любимым делом, и оно вовсе не обязательно сопровождается какими-либо эмоциями. То, что приносит нам духовное удовлетворение, поглощает нас целиком, и мы полностью растворяемся в нем, забывая о себе. Интересный разговор, альпинизм, чтение хорошей книги, танец, удачный бросок мяча в корзину — все это занятия, побуждающие нас забыть о времени, использовать свои способности с максимальной полнотой и больше узнать о лучших сторонах собственного характера. Такие впечатления оставляют более глубокий след, чем удовольствия, они заставляют нас думать и делать выводы, не так быстро приедаются и зависят от наших достоинств и добродетелей.

Телесные удовольствия. Эти переживания возникают спонтанно, надолго не задерживаются и не требуют размышлений. В процессе эволюции возникла тесная связь между органами чувств и положительными эмоциями: прикосновение, вкус, обоняние, движение, зрение и слух дарят нам телесную радость. Поглаживание гениталий вызывает у младенцев улыбку. Тот же эффект до определенного возраста дает вкус материнского молока или

французского ванильного мороженого. Если вы давно не мылись, горячий душ доставит вам невероятное наслаждение — куда большее, чем осознание того, что вы стали чище. Оргазм не нуждается в комментариях, а кто-то блаженствует, освобождая кишечник. Зрение и слух тоже вызывают позитивные чувства, однако связь здесь уже не столь непосредственна: вспомните хотя бы ясный весенний день, финал песни Битлз «Хей, Джуд», образ милого ребенка или ягненка, огонь в камине снежным зимним вечером...

Высшие удовольствия. К разряду наиболее интенсивных принадлежат восхищение, блаженство, экстаз, трепет, восторг, эйфория, кайф, энтузиазм и возбуждение. В число умеренно интенсивных входят волнение, оживленность, энергичность, ликование, веселье, радость, бодрость, энтузиазм и влечение. К группе наименее интенсивных относятся комфорт, гармоничность, развлечение, насыщение и расслабление. Для решения нашей задачи — поднять уровень этих удовольствий в повседневной жизни — способ классификации не так уж важен.

Удовольствия — как телесные, так и более возвышенные — не могут быть использованы в качестве источника продолжительного ощущения счастья. Связанные с ними эмоции по определению преходящи, и как показывает практика, испаряются практически мгновенно.

Духовное удовлетворение. Духовное удовлетворение от удовольствия отделяет та же пропасть, которая лежит между жизнью счастливой и жизнью приятной. Помните моего друга Лена, чемпиона по бриджу и процветающего бизнесмена с очень низким уровнем позитивного аффекта? Именно благодаря духовному удовлетворению (у Лена его в избытке) можно сказать, что он счастлив. Ни волшебство, ни полезные советы, ни упражнения не сделают Лена жизнерадостным весельчаком, но жизнь его очень интересна и насыщена: чемпионаты по бриджу, опционные сделки, спортивные соревнования и т. д. Благодаря разумному сочетанию удовольствий с духовным удовлетворением даже люди с относительно низким уровнем позитивного аффекта не чувствуют себя несчастными. Напротив, нередко их счастье даже полнее, поскольку оно в большей степени опирается на духовное удовлетворение и является делом их рук.

Провести теннисный матч, требующий всего вашего мастерства, — разве это не упоительно? Увлекает нас и чтение интересной книги, где давно известные факты представлены в новом свете, и беседа, в ходе которой нас осеняют любопытные догадки и можно их высказать. Завершение серьезной сделки, да и любого дела тоже бывает в высшей степени упоительным. При этом в процессе самой работы мы могли не испытывать никакого удовольствия, но, оглядываясь назад через некоторое время, чувствуем, что все-таки это было здорово, и не прочь повторить. Диапазон занятий, приносящих людям духовное удовлетворение, поистине огромен. Респонденты Майка называли все-от корейской медитации до мотозабега японских байкеров, от игры в шахматы до ваяния, от работы на сборочной линии до балета. Однако все участники опроса единодушно указали одни и те же условия и составляющие своего состояния:

- «Вызов ситуации»: (поставленная перед собой задача должна быть достаточно трудна и требовать мастерства)
- Сосредоточенность;
- Совершенная ясность цели;
- Немедленное ощущение отдачи;
- Полное погружение в работу, не требующее специальных усилий;
- Чувство контроля над ситуацией;
- Исчезновение восприятия себя;
- Остановка времени.

Добродетели и достоинства

Под руководством Катерины Далсгаард мы прочитали Аристотеля и Платона, Фому Аквинского и Блаженного Августина, Ветхий Завет и Талмуд, труды Конфуция, Будды, Лао-цзы, Бенджамина Франклина, кодекс самураев бусидо, Коран и Упанишады — всего около двухсот произведений. И вот, изучив все это многообразие религиозных и культурных памятников (в том числе с трехтысячелетней историей), мы, едва веря собственным глазам, обнаружили шесть общих для всех народов добродетелей:

- Мудрость и знание (любопытность, любовь к знаниям, критическое мышление, здравый смысл, оригинальность, умение общаться, знание людей и самого себя, умение видеть перспективу)
- Мужество (храбрость, трудолюбие, искренность)
- Любовь и гуманизм (доброта, щедрость, способность любить)
- Справедливость (командный дух, коллективизм, справедливость, лидерские качества)
- Умеренность (самоконтроль, скромность, осторожность, смирение)
- Духовность, или трансцендентность (чувство прекрасного, благодарность, надежда, оптимизм, вера, осмысленность жизни, прощение и милосердие, юмор, увлечённость)

Работа. Работая по призванию, мы со всей страстью отдаемся тому или иному делу, находя в нем смысл своей жизни. Человек, работающий по призванию, считает, что вносит свою лепту в большое дело, служит чему-то более высокому, чем собственная выгода. Поэтому понятие призвания, несомненно, несет в себе религиозный оттенок. Такая работа приносит удовлетворение, независимо от оплаты и продвижения карьеры. Даже если нам не платят и не повышают в должности, мы работаем. Как правило, по призванию работают люди немногих профессий — священники, члены Верховного суда, врачи, ученые. Однако недавно психологи открыли интересный факт: любая работа может стать призванием, а любое призвание — обычной работой. Врач, усматривающий в лечении больных только источник дохода [186], лишен призвания, в то время как мусорщик, который изо всех сил старается сделать окружающий мир чище и здоровее, несомненно, работает по призванию.

Работа предоставляет гораздо больше возможностей для погружения в состояние «потока», чем любой другой вид деятельности. Работая, мы преследуем определенные цели и подчиняемся дисциплине. Отзывы окружающих помогают понять, насколько хорошо мы справились. Работа помогает сосредоточиться, сводит к минимуму отвлекающие факторы и ставит

задачи, соответствующие нашим талантам и достоинствам. Заниматься такой работой куда интереснее, чем сидеть дома (М. Селигман «Новая позитивная психология»). ♦

§ 3 ПСИХОЛОГИЯ СЧАСТЬЯ

М. АРГАЙЛА

Положительные эмоции

Счастье чаще всего определяют как ощущение радости. Согласно исследованиям, таков один из 3 основных компонентов счастья — наряду с удовлетворенностью жизнью и отсутствием отрицательных эмоций. Радость — его эмоциональная сторона, а удовлетворенность — когнитивная.

Люди испытывают разнообразные отрицательные эмоции (гнев, тревогу, депрессию и т. д.) и только одну — положительную, обычно называемую радостью. Мы трактуем настроение как достаточно продолжительное эмоциональное состояние. Исследования позитивного настроения и положительных эмоций выявили, что они включают в себя чувства удовольствия, ощущение легкости и уверенности в себе. В одной из работ было показано, что данные эмоции складываются из очень высокого уровня радости, достаточно высокого — увлеченности, меньшего — удивления (Izard, 1977).

У радости, помимо прочего, есть особое измерение — глубины, которое не совсем совпадает с мерой интенсивности. Чиксентмихайи (Csikszentmihalyi, 1975) описывает состояние «потока», или погруженности, увлеченности, которое приносит глубокое удовлетворение, когда люди, обладая для этого достаточными навыками, берутся за выполнение очень сложных задач, например занимаются альпинизмом¹. Аргайл и Кроссленд (Argyle & Crossland, 1987) попросили людей классифицировать положительные эмоции в зависимости от занятий, с чем сходства ощущений. В результате было выделено четыре

измерения, одно из которых — глубина эмоций, порождаемых, например, мощной музыкой, близкими отношениями с другими людьми или удовольствием от общения с природой. Уотерман (Waterman, 1993) выявил такие переживания, как «чувство, что живешь по-настоящему» и «чувство, что ты можешь быть самим собой», оказавшиеся независимыми от показателей удовольствия. В других исследованиях был выделен сходный аспект положительных эмоций; например, Маслоу (Maslow, 1968) говорит о так называемых пиковых переживаниях, для которых характерно следующее:

- поглощенность, концентрация внимания;
- осознание силы;
- большая радость, ценность и смысл;
- непосредственность, легкость;
- интеграция и идентичность (Privette, 1983).

Влияние даже умеренно сильного приятного переживания способно продлиться целый день (Lewinsohn & Graf, 1973). Так, нами установлено, что воздействие энергичных занятий спортом сказывается и на следующий день (Argyle, 1996).

Кроме того, возможно расширить влияние позитивных (или негативных) событий. Обнаружено, что мысли о приятных событиях и рассказ о них другим людям создают хорошее настроение (Argyle & Martin, 1991). Лэнгстон (Langston, 1994) показал, как люди извлекают выгоду из позитивных событий, делясь ими с другими, просто отмечая или думая о них, и это усиливает положительные эмоции и удовлетворенность жизнью.

Объединяя результаты различных экспериментов, можно составить список самых распространенных источников радости. Это:

- прием пищи;
- межличностные взаимосвязи и сексуальные отношения;
- физические упражнения и занятия спортом;
- алкоголь и другие наркотики;

- успех и социальное одобрение;
- применение умений;
- музыка, другие виды искусства и религия;
- погода и окружающая природа;
- отдых и релаксация.

Удовлетворённость

Какие же сферы, по мнению людей, являются в их жизни важнейшими источниками удовлетворенности. Холл (Hall, 1976) использовал этот метод, проводя опрос в Великобритании, и обнаружил, что наиболее часто упоминавшимися областями были следующие:

- семейная и домашняя жизнь;
- деньги и цены;
- жизненный уровень;
- социальные ценности и нормы;
- социальные отношения;
- жилищные условия;
- здоровье;
- работа.

Установлено, что важнейшими источниками удовлетворенности являются такие объективные факторы: доход, состояние здоровья, занятость и работа, социальные отношения, досуг, жилищные условия и образование.

Сравнения по принципу «сверху вниз» приводят к усилению удовлетворенности, а по принципу «снизу вверх» — к ее снижению. Однако обычно объекты для сравнения не навязываются извне, за исключением заработной платы и академических стандартов. Индивиды сами выбирают, с кем себя сравнивать, и люди, для которых характерна высокая удовлетворенность, могут получать ее из сравнений «снизу вверх».

К позитивным и негативным событиям можно адаптироваться, однако некоторым людям так никогда и не удастся привыкнуть к неблагоприятным происшествиям. Кроме того, удовлетворение, получаемое от привычных источников, со временем не ослабевает.

Юмор и смех

Юмор — это позитивное душевное состояние, которое возникает, когда какой-либо человек говорит или делает что-то нелепое, неожиданное или абсурдное, или по иной причине, и люди начинают смеяться. Находя что-либо забавным, они ощущают особого рода радость, вот почему данная способность важна для счастья. Рассматриваемое нами явление нередко: оно отмечается примерно 18 раз в день, чаще всего как непосредственные реакции на разного рода ситуации в присутствии других людей.

В рамках нескольких исследований выявлена отчетливая взаимосвязь между юмором и счастьем: счастливые люди больше смеются и обладают лучшим чувством юмора.

Большинство психологов, изучавших юмор, пришли к выводу, что основное свойство событий, придающее им комический вид, — несоответствие (обязательный элемент забавного). Это разница между ожидаемым или обычно происходящим и тем, что на самом деле случается. Многие психологи признают, что необходим еще и второй компонент — мотивационный. Согласно формулировке Вайера и Коллинса, это второе неожиданное событие или часть истории, которые каким-либо образом понижают значение или ценность описываемых людей, событий. В несоответствии важны обе составляющие.

Прекрасный пример — этнические анекдоты, основанные на предполагаемой глупости и т. д. некой группы, как в анекдоте о том, сколько людей определенной национальности нужно, чтобы поменять лампочку. Подобное «превосходство» повышает самооценку «внутренней» группы, поскольку принижает «внешнюю».

Фрейд объясняет анекдоты на сексуальную тематику иначе. Он полагал, что юмор подобного рода в символическом виде дает выход подавленным сексуальным и агрессивным побуждениям.

Юмор повышает в глазах молодых людей привлекательность друг друга. Ланди и соавторы показали, что, самокритичный юмор предполагаемого выступавшего делал его обаятельней в глазах зрителей, если перед этим им показывали его привлекательную фотографию. Исследователи обнаружили причину этого: подобный юмор «освещает темную сторону» привлекательных индивидов, которые иначе кажутся лишенными недостатков.

Комическое позволяет совместно переживать сильные эмоции, притом положительные, а это — мощный способ укрепления социальных связей. Поэтому если один человек веселит всех, усилятся и сплоченность всей группы. Юмор может ослабить напряженность в группе — благодаря совместно переживаемым эмоциям, а также потому, что таков безболезненный опосредованный путь разрешения табуированных вопросов и конфликтов.

Рэдклифф-Браун и его последователи утверждают, что издёвки можно объяснить возможностью безвредного проявления агрессии и поддержанием солидарности там, где присутствуют и сплывающие пару связи, и конфликт интересов.

О преимуществах использования юмора в психотерапии, в том числе и групповой, написано немало. Известны такие положительные аспекты, как снижение напряжения и усиление положительных эмоций, а также сплочение группы. Но этим достоинства юмора не исчерпываются. Он снижает сопротивление и смущение при обсуждении и выявлении сведений на деликатные темы. И прежде всего помогает пациентам увидеть комическую сторону вещей, понять, что существует иной, менее угрожающий способ посмотреть на их проблемы. Терапевт может поощрять такой подход, сам подавая пример. Вообще, психиатры должны обучаться задействовать комические средства в своей практике. Равно полезно это и в медицинской сфере, чтобы нейтрализовать смущение и беспокойство.

Социальные отношения влияют на все аспекты благополучия. Дружба вызывает приподнятое настроение, счастье, способствует физическому и психическому здоровью и предотвращает одиночество. Влюбленность способствует ощущению большой радости и повышает самооценку. Брак оказывает значительное воздействие на счастье, физическое и психическое

здоровье, но утрата супруга или супруги — крайне тяжелая травма. Семейная жизнь — это источник счастья, хотя в определенные периоды становится и источником стрессов.

Большинство людей счастливее и их психическое и физическое здоровье лучше, если у них есть **работа**. Работа полезна. Удовлетворенность ею включает несколько компонентов и сама по себе служит источником удовлетворенности жизнью, хотя влияние в противоположном направлении и сильнее. Оплата труда повышает удовлетворенность работой, но не слишком сильно; более значительную роль играет работа, обладающая такими характеристиками, как возможность применить свои навыки, их разнообразие и независимость. Характер трудовой деятельности в современном мире меняется, и она, например, приносит меньшее удовлетворение тем, кто работает на условиях временного найма или в call-центрах. Социальные аспекты работы также способствуют удовлетворенности и сотрудничеству, хотя иногда возникает такое негативное явление, как ролевой конфликт. Удовлетворенность работой, кроме того, зависит от возраста человека и его личностных особенностей. Безработица — важнейший источник несчастья и плохого психического и физического здоровья. Смягчить ее пагубное воздействие можно добровольческой работой, занятием спортом или каким-либо иными видами серьезного досуга. Хотя пенсионеры в среднем счастливее работающих индивидов, тем не менее продолжительность жизни больше у тех, кто продолжает трудовую деятельность.

Досуг оказывает значительное влияние на все аспекты благополучия, особенно на позитивные эмоции, психическое и физическое здоровье, в меньшей степени — на счастье. Наибольшую пользу приносят занятия физкультурой и спортом, а также принадлежность к социальным группам по интересам. Позитивные эмоции обусловлены непосредственными физиологическими воздействиями, например, энергичные занятия спортом влияют на выработку эндорфинов. Психическое здоровье улучшается благодаря тому, что досуг отражается на положительных эмоциях и позволяет снять напряжение; улучшение физического здоровья связано с более здоровым образом жизни, релаксацией и воздействием социальной поддержки на иммунную систему.

Влияние количества **денег** на ощущение счастья имеет несколько аспектов. В процветающих странах соответствующая корреляция незначительна, хотя для имеющих доход, уровень которого расположен в нижней части шкалы, она выражена сильнее. В бедных странах указанная зависимость намного значимее. Гораздо более высокая корреляция между ощущением счастья и средним национальным доходом выявлена в международных исследованиях, что связано с большей ролью обеспеченности общественными благами и средствами обслуживания. С ростом дохода счастье увеличивается незначительно, особенно это касается молодых, не состоящих в браке людей — вероятно, из-за привыкания и возрастающих ожиданий, гораздо заметнее роль экономического кризиса. Деньги удовлетворяют наши базовые потребности, но этим их влияние не ограничивается; они должны удовлетворять более широкий диапазон потребностей. Кроме того, они обладают символической ценностью и выступают в качестве ресурса, дающего определенную власть над событиями.

Мы можем говорить о существовании счастливых людей в том смысле, что показатели счастья весьма устойчивы во времени, а различные аспекты субъективного благополучия взаимосвязаны. Исследования с привлечением близнецов свидетельствуют и о существовании генетической основы этих свойств. Счастье, и особенно позитивные эмоции, сильно коррелирует с экстраверсией, а негативные эмоции — с нейротизмом. Это обусловлено тем, что экстраверты чутче реагируют на вознаграждения, а невротики чувствительнее к наказанию. Одни стремятся пережить какую-то ситуацию, а вторые склонны избегать ее. Положительные эмоции менее стабильны, чем негативные, на них сильнее воздействуют ситуационные факторы.

Наблюдается корреляция благополучия с разнообразными когнитивными аспектами личности. Их следует рассматривать как составляющие первого, понимаемого широко. В этом специфика подхода Риффа. Сильная взаимосвязь обнаружена между счастьем и внутренним контролем, самооценкой, оптимизмом и наличием цели в жизни. Последнее характеризуется неуклонным стремлением к целям, которые носят реалистичный характер и для достижения которых человек обладает нужными ресурсами.

Религиозный опыт положительно влияет на субъективное благополучие, особенно — экзистенциальное. Воздействует он и на ощущение счастья в целом, состояние психического и физического здоровья (причем на последнее более сильно). Это происходит во многом потому, что оказывается мощная социальная поддержка со стороны религиозного сообщества, предоставляющего эмоциональную и практическую помощь. Твердость убеждений, «экзистенциальная уверенность» — другой аспект, сказывающийся не только на вере в жизнь после смерти, но и наделяющий человека ощущением смысла жизни и цели существования. Отношение к Богу, рождающееся во время молитвы и в религиозных переживаниях, становится для верующего мощной поддержкой (М. Аргайл «Психология счастья»). ♦

§ 4 СТУПЕНИ И СТРАТЕГИИ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

4.1. Пятиступенчатый процесс позитивной психотерапии Н. Пезешкиана

Истории используются в позитивной психотерапии не произвольно, а целенаправленно, в рамках пятиступенчатого процесса лечения.

1. Стадия наблюдения и дистанцирования.

Следует четко определить, желательно письменно, из-за чего, из-за кого и когда Вы рассердились или обрадовались, и как Вы на это реагировали. Это значит, что нужно упомянуть все события, споры и конфликты, а также отметить способности, положительные качества.

2. Стадия инвентаризации.

Указать, какие проблемы возникали за последние 5 лет (10 пунктов), и как Вы справлялись с ними.

Механизмы реагирования на конфликт. Как влияют проблемы, нарушения и расстройства на общее самочувствие, профессию, партнера, семью и другие межличностные отношения, на будущее и связанные с ним планы? Какое значение пациент и его семья придают телу и здоровью, профессии и работе, социальным контактам, событиям общественной жизни, вопросам о смысле жизни и планам на будущее.

Актуальные способности. Какие из них действуют, оставляя микротравмы? Можно ли считать, что развитие Ваших способностей тормозили, не обращали на них должного внимания или формировали их односторонне. Какие последствия всего этого можно отметить с точки зрения психодинамики, динамики семейной жизни и социальных контактов?

Модели для подражания. «Путешествие в прошлое» или корни конфликтов: отношение к отцу, матери, братьям и сестрам и другим воспитателям в детстве; время, терпение, пример родителей; брак родителей; внешние контакты; «жизненная философия» родителей, любимое изречение в семье, жизненные установки.

На основании опросника актуальных способностей (ДАО) мы устанавливаем, в какие сферы поведения Вы и Ваш партнер имеете положительные качества, кроме тех, которые Вы критикуете. Таким образом мы можем избежать слишком общих, неопределенных оценок.

3. Стадия ситуативного ободрения.

Необходимо обнаружить у пациента и членов его семьи те положительные качества, которые создадут возможности для более или менее бесконфликтных взаимоотношений. Эти качества следует постоянно поощрять: какие положительные стороны имели эти события для Вас и Ваших близких? Как раньше Вы относились к подобным событиям и как справлялись с проблемами?

4. Стадия вербализации.

На этой стадии мы конкретно обсуждаем проблемы и неизвестные до сих пор стороны явлений, т.е. невыраженные области. Это происходит в семейной, партнерской группе или в группе коллег. Какие проблемы нужно еще решить? Чтобы преодолеть молчание или вызванное конфликтом нежелание партнеров корректно разговаривать друг с другом, мы шаг за шагом развиваем у них коммуникативные навыки по определенным правилам. Говорим как о положительных, так и об отрицательных свойствах характера и о переживаниях.

5. Стадия расширения системы целей.

Цели и планы на следующие пять лет критически обсуждаются в соответствии с четырьмя сферами переработки конфликта. Целенаправленно расширяется суженный кругозор. Пациент учится не переносить конфликт на другие сферы поведения: «Чему научились партнеры в результате бывших конфликтов?» «Какие цели поставили перед собой Вы и Ваш партнер на ближайшие пять лет (назовите пять пунктов)?» «Что бы Вы стали делать, если бы у Вас больше не было никаких проблем?»

В рамках пятиступенчатого метода мы целенаправленно применяем истории и афоризмы. Пациент знакомится с другими точками зрения, с альтернативным поведением, помогающим избегать конфликтов. Истории помогают расшатывать внутреннее сопротивление пациента и облегчают овладение приемами самопомощи, дополняющими психотерапевтические меры.

Этот метод можно кратко представить в виде следующих вопросов:

- Что происходило с Вами за последние пять —десять лет (здоровье, работа, семья и т.п.)?
- Как Вы на это реагировали? Где Вы научились именно так реагировать? Как реагирует на это Ваша семья?
- Какие проблемы Вы до этого времени решали? Как Вы это делали и что Вам это дало?
- Какие проблемы остались еще не решенными?
- Что Вы стали бы делать в следующие пять лет в отношении здоровья, если бы у Вас больше не было никаких проблем?

Эти пять ступеней ориентированы на четыре формы переработки конфликта. Конечная цель — расширение репертуара возможных вариантов переработки конфликта (Н. Пезешкиан «33 и 1 форма партнёрства»).

Первое интервью в позитивной психотерапии

Фамилия _____

Имя _____

Возраст _____

Обследование проводит _____

I Вводные вопросы

1. Впишите сверху фамилию, имя и т.д.

2. Направлен (кем) _____

II Настоящая жизненная ситуация пациента (события, связанные с медициной, психологические проявления, причина посещения врача)

3. Жалобы в настоящий момент: _____

4. Позитивное толкование симптомов: _____

5. Лечение до настоящего времени: _____

6. Результаты лечения до настоящего времени: _____

7. Произвольные сведения относительно заболевания, предполагаемая причина: _____

8. Разрешающий момент возникновения заболевания:

внезапное возникновение/травма ○

постепенное начало, обусловленное болезнью ○

Прочие: _____

9. Время первого возникновения симптомов _____

10. Перенесенные операции, заболевания; пребывание в больнице: _____

11. Факторы риска: _____

12. Семейный анамнез, заболевания членов семьи: _____

13. Ориентировочное клиническое обследование:

артериальное давление _____

вес _____

рост _____

Состояние питания:

нормальное ☐ повышенное ☐ пониженное ☐

Общее физическое состояние:

хорошее ☐ среднее ☐ плохое ☐

Общее впечатление:

соответствует возрасту ☐ выглядит моложе ☐

преждевременное старение ☐

III Психологическая ситуация пациента

Актуальный конфликт

14. Что произошло за последние 5–10 лет? _____

Назовите, пожалуйста, 10 событий

15. Время возникновения актуального конфликта _____

Влияние заболевания и проблем пациента на пациента и его окружение

16. Какое влияние оказало Ваше заболевание на Ваше общее благосостояние?

большое ☐ умеренное ☐ никакого влияния ☐

Спонтанные комментарии: _____

17. Какое влияние оказало Ваше заболевание на Вашу профессиональную деятельность?

большое ☐ умеренное ☐ малое ☐ никакого влияния ☐
не занимаюсь ею ☐

Спонтанные комментарии: _____

18. Какое влияние оказало Ваше заболевание на Вашего партнера и Вашу семью?

большое ☐ умеренное ☐ малое ☐ никакого влияния ☐
нет семьи и партнера ☐

Спонтанные комментарии: _____

19. Какое влияние оказало Ваше заболевание на Ваши межличностные отношения и на Ваши контакты?

большое ☐ умеренное ☐ малое ☐ никакого влияния ☐
отсутствует ☐

Спонтанные комментарии: _____

20. Какое влияние оказало Ваше заболевание на Ваши представления о будущем и Ваши дальнейшие перспективы?

большое ☐ умеренное ☐ малое ☐ никакого влияния ☐
не задумывался ☐

Спонтанные комментарии: _____

21. Ощущаете ли Вы в последнее время тревогу или внутреннее напряжение?

да ☐ нет ☐ не знаю ☐

Спонтанные комментарии: _____

Сфера: «Тело/ощущения»

22. Какое значение имеют для Вас тело и здоровье; для Вашего партнера:

очень важное (ов), важное (в), умеренное (у), неважно (н)

	+2	+1	-1	-2
	ов	в	у	и
Забота о теле	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Спорт	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Расслабление	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Питание	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Сон	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Сексуальность	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Физический контакт (нежность, ласки)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Боль	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Сфера: «Деятельность»

23. Какое значение имеют Ваша профессия и работа для Вас; для Вашего партнера:

очень важны ☐ важны ☐ умеренно важны ☐ не важны ☐

Спонтанные комментарии: _____

24. Довольны ли Вы своей профессиональной ситуацией в настоящий момент?

Ваш партнёр?

Спонтанные комментарии: _____

Сфера: «Контакты»

25. Какое значение имеют для Вас социальные контакты (гости, друзья, родственники, соседи, коллеги и другие окружающие); для Вашего партнера:

очень важны ☐ важны ☐ среднее ☐ не важны ☐

Спонтанные комментарии: _____

26. Какое значение имеет для Вас участие в общественных событиях(политика, организации, гражданские инициативы); для Вашего партнера:

очень важно ☐ важно ☐ среднее ☐ не важно ☐

Спонтанные комментарии: _____

27. Общаетесь ли Вы с представителями другой культуры, ваш партнер:

много ☐ иногда ☐ редко ☐ никогда ☐

Спонтанные комментарии: _____

28. Что Вас привлекает в людях иной культуры; вашего партнера?

Спонтанные комментарии: _____

29. Как Вы представляете себе проблемы и возможности при встрече с людьми другой культуры, Ваш партнер?

Спонтанные комментарии: _____

30. Довольны ли Вы своими партнерскими отношениями;

Ваш партнер:

очень ☐ средне ☐ мало ☐ нет ☐

Спонтанные комментарии: _____

Сфера: «Фантазии/будущее»

31. Задумываетесь ли Вы о Вашем собственном будущем или о будущем Вашей семьи;

Ваш партнер:

часто ☐ иногда ☐ редко ☐ никогда ☐

Спонтанные комментарии: _____

32. Заботитесь ли Вы о вашем профессиональном будущем или о будущем;

Ваш партнер:

да ☐ нет ☐ затрудняюсь ответить ☐

Спонтанные комментарии: _____

33. Задумываетесь ли Вы о далеком будущем вообще и о общем будущем человечества (мировые кризисы, войны, мир);

Ваш партнер:

часто ☐ иногда ☐ редко ☐ никогда ☐

Спонтанные комментарии: _____

34. Вы смотрите в будущее с надеждой; ваш партнер:

да ☐ нет ☐ не знаю ☐

Спонтанные комментарии: _____

35. Задумываетесь ли Вы над вопросами о смысле жизни и смерти и о жизни после смерти; Ваш партнер:

часто ☐ иногда ☐ редко ☐ никогда ☐

Спонтанные комментарии: _____

36. Верите ли Вы в жизнь после смерти; Ваш партнер:

да ☐ нет ☐ не знаю ☐

Спонтанные комментарии: _____

37. Результаты «Четыре сферы переработки конфликта»:

Пациент

Тело/ощущения

•

фантазии •

• деятельность

•

Контакты

Партнер

Тело/ощущения

•

фантазии •

• деятельность

•

Контакты

Родители : отец

Тело/ощущения

•

фантазии •

• деятельность

•

Контакты

мать

Тело/ощущения

•

фантазии •

• деятельность

•

Контакты

Основной конфликт

(Четыре измерения способности к любви)

38. Воспитатели пациента:

оба родители ☐ один из родителей ☐ приют ☐ прочее ☐

Спонтанные комментарии: _____

39. Были ли Ваши родители женаты к моменту Вашего рождения?

да ☐ нет ☐

Спонтанные комментарии: _____

40. К кому Вы испытывали особенную привязанность в детстве:

мать ☐ отец ☐ к обоим родителям ☐ родственникам ☐

прочее ☐ ни к кому ☐

Спонтанные комментарии: _____

41. Кто уделял Вам особенно много времени в детстве:

отец ☐ мать ☐ прочие ☐

Спонтанные комментарии: _____

42. Кто был особенно терпелив по отношению к Вам:

отец ☐ мать ☐ прочие ☐

Спонтанные комментарии: _____

43. Кто был Вашим примером:

отец ☐ мать ☐ прочие ☐

Спонтанные комментарии: _____

44. Отношения к братьям и сестрам:

хорошее ☐ обычное ☐ смешанное ☐ плохое ☐

никакого отношения ☐ нет ☐

Спонтанные комментарии: _____

45. Как Вы в детстве воспринимали брак Ваших родителей:

очень гармоничный ☐ гармоничный ☐ обыкновенный ☐

плохой ☐ не было ☐

Спонтанные комментарии: _____

46. Какое значение для Ваших родителей имели работа и деятельность вообще:

очень важное ☐ важное ☐ среднее ☐ незначительное ☐

Спонтанные комментарии: _____

47. Ваши родители были общительны:

очень ☐ средне ☐ мало ☐ совсем нет ☐

Спонтанные комментарии: _____

48. Говорили ли в Вашем доме на такие темы, как «смысл жизни», «смерть» и им подобные:

часто ☐ иногда ☐ редко ☐ никогда ☐

Спонтанные комментарии: _____

49. Что в Вашем доме являлось смыслом жизни (здоровье, работа, семья и общение, религия)

Спонтанные комментарии: _____

50. Какой девиз был в Вашем доме?

Спонтанные комментарии: _____

51. Какие пословицы, поговорки и принципы имели для Вас наибольшую ценность?

Спонтанные комментарии: _____

52. Кто Ваш любимый писатель?

Спонтанные комментарии: _____

53. Кто Вам читал(рассказывал) сказки, истории (мать, отец, бабушка, дедушка, воспитательница в детском саду)?

Спонтанные комментарии: _____

54. Можете ли Вы вспомнить ситуации, когда Вам рассказывали истории, как Вы себя чувствовали?

Спонтанные комментарии: _____

Результаты исследования четырех измерений

идеалов/способности к любви (основной конфликт)

55. Разъяснение диагноза пациенту и его семьи:

Пациент

Я

•

Пра-Мы •

• Ты

•

Мы

Отношение родителей, братьев и сестер к пациенту

	Мать	Отец
Время		
Терпение		
Идеал		

Отношение родителей, братьев и сестер к партнеру пациента

	Мать	Отец
Время		
Терпение		
Идеал		

56. Разъяснение ДАО пациенту и его семье в смысле «внутреннего конфликта»

57. Что привлекло Вас к этой первой беседе? Можете ли Вы сказать это своими словами?

58. Разъяснение дальнейшего процесса (терапевтический план с учетом пяти ступеней):

59. Можете ли Вы внимательно слушать?

Спонтанные комментарии: -----

60. Есть ли у Вас вопросы?

Спонтанные комментарии: -----

61. Можете ли Вы оказать поддержку себе и другим?

Спонтанные комментарии: -----

62. Можете ли Вы выразить свою проблему перед другими людьми?

Спонтанные комментарии: _____

63. Можете ли Вы быть оптимистом, несмотря на проблемы?

Спонтанные комментарии: _____

64. Какие желания есть у Вас на ближайшие 5 лет?

Спонтанные комментарии: _____

65. Диагноз, назначенные медикаменты

IV Социально-демографические данные

66. Возраст пациента _____ лет

Возраст партнера _____ лет

67. Пол пациента : М ☐ Ж ☐

68. Семейное положение:

состоит в браке ☐ сколько лет _____

одинок, без постоянного партнера ☐

не в браке, с постоянным партнером ☐

разведен ☐ овдовел ☐ живет отдельно ☐ второй брак ☐

овдовел или разведен, но имею постоянного партнера ☐

69. Количество детей _____

Возраст детей _____

70. Профессия (образование) _____

71. Среднее образование:

средняя школа ☐ средняя специальная школа ☐

средне-специальное образование ☐

72. Профессиональная деятельность в настоящий момент

73. Профессия партнера _____

74. Родители пациента:

оба родителя живы ☐

когда поженились ☐

возраст отца _____

возраст матери _____

жив только один из родителей ☐

кто именно _____

год смерти умершего родителя _____

оба родителя умерли ☐

годы смерти: мать _____ отец _____

иная семейная ситуация (приемные родители, попечители, приют)

75. Профессии родителей;

отец _____ мать _____

76. Количество братьев и сестер _____

77. Возраст братьев и сестёр _____

78. Отношение к религии;

православие ☐ мусульманство ☐ другая _____ ☐

атеист ☐

79. Национальность _____

(Х. Пезешкиан «Введение в позитивную психологию и психотерапию»)

4.2. Позитивная психотерапия Рашида и Селигмана

Сеанс 1. Отсутствие или недостаток ресурсов благополучия (положительных эмоций, определенных качеств характера, смысла) могут привести к развитию стойкой депрессии, жизнь кажется пустой.

Домашнее задание. В «позитивном вступлении» (одна страница, около 300 слов) пациент описывает конкретный случай, когда смог максимально проявить себя и использовать свои лучшие качества.

Сеанс 2. Пациент выделяет в позитивном вступлении свои сильные стороны и называет ситуации, в которых эти черты характера ему уже помогали.

Домашнее задание. Пациент проходит тест на определение ключевых достоинств онлайн.

Сеанс 3. Обсуждаем ситуации, в которых достоинства пациента могут принести в его жизнь удовольствие, вовлеченность и смысл.

Домашнее задание (выполняется до конца курса). Пациент заводит «дневник радости», в котором каждый вечер описывает три хороших события минувшего дня, важных или незначительных.

Сеанс 4. Обсуждаем влияние хороших и плохих воспоминаний на сохранение депрессии. Чувство гнева и горечи, испытываемое в течение продолжительного времени, способствует развитию депрессии и подрывает благополучие.

Домашнее задание. Пациент записывает, как горечь и гнев питают депрессию.

Сеанс 5. Говорим о прощении как о мощном инструменте¹⁸, который позволяет нейтрализовать чувство гнева и горечи или даже превратить их в положительные эмоции.

Домашнее задание. Пациент пишет письмо прощения, в котором описывает чью-то вину перед собой, свои чувства и обещает простить обидчика (только в том случае, если это возможно). Вручать письмо адресату не нужно.

Сеанс 6. Обсуждаем признательность как долгую благодарность.

Домашнее задание. Пациент пишет письмо человеку, которого не поблагодарил как следует, и лично передает письмо адресату.

Сеанс 7. Возвращаемся к тому, что ведение дневника и проявление главных достоинств приносят положительные эмоции.

Сеанс 8. Говорим о том, что «минималисты», которые довольны имеющимся, благополучнее «максималистов», которые ищут все превосходное (жену, стиральную машину, место проведения отпуска...) Радоваться тому, что имеешь, лучше, чем ставить перед собой слишком высокую планку.

Домашнее задание. Пациент обдумывает, как радоваться тому, что у него есть, и разрабатывает личный «минималистский» план.

Сеанс 9. Говорим об оптимизме, надежде и соответствующем стиле описания: в основе оптимистического стиля лежит способность считать плохое временным, преходящим и случайным.

Домашнее задание. Пациент думает о трех дверях, которые для него закрылись. А какие открылись?

Сеанс 10. Пациенту предлагается определить ключевые достоинства партнера.

Домашнее задание. Мы учим пациента реагировать на сообщения о радостных событиях активно и конструктивно. Пациент организует свидание с партнером, где оба они могут проявить свои ключевые достоинства.

Сеанс 11. Обсуждаем, как распознавать ключевые достоинства членов семьи, и в чем истоки достоинств пациента.

Домашнее задание. Пациент просит членов семьи пройти онлайн-тест на ключевые достоинства и рисует семейное древо, где отображает достоинства родственников.

Сеанс 12. Наслаждение чем-либо — способ усилить и пролить положительные эмоции.

Домашнее задание. Пациент планирует действия, которые приносят ему удовольствие, и реализует свой план. Мы обеспечиваем знакомство с методикой и специальными приемами.

Сеанс 13. Пациент может дарить свое время, один из величайших даров.

Домашнее задание. Пациент делает что-то, требующее большого количества времени и задействующее его ключевые достоинства.

Сеанс 14. Говорим о полной жизни, соединяющей в себе удовольствие, вовлеченность и смысл (М. Селигман «Позитивная психотерапия в лечении депрессии»). ♦

§ 5 МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ В ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Дифференциально-аналитический опросник (ДАО) Н. Пезешкиана

Инструкция к проведению ДАО звучит следующим образом: «Случаются ли у Вас конфликты в сфере пунктуальности (аккуратности и т.д.)? Кто из Вас — Вы или Ваш партнер — придает больше значения пунктуальности (аккуратности и т.д.)?» Возможны различные модификации инструкции в зависимости от конкретного случая.

Отмечаются отдельные поведенческие сферы таким образом, что (+ + +) обозначает наивысшую субъективную оценку какой — либо категории, (— —) обозначает низшую оценку («Вообще не придает этому никакого значения...»); (+ —) свидетельствует об индифферентности по отношению к определенной поведенческой сфере; (+ +), (+), (—) и (— —) отражают степени субъективного значения. Вторая графа воспроизводит самооценку пациентом его актуальных способностей. Третья графа отражает оценку пациентом качеств партнера; помимо этого, могут быть введены и дополнительные графы для значимых других. Последняя графа содержит спонтанные комментарии.

Дифференциально-аналитический опросник (ДАО, краткая форма) для самоконтроля читателя и контроля его партнера.

Актуальные способности	Я	Партнер	Комментарии
Пунктуальность			
Чистоплотность			
Аккуратность			
Послушание			
Вежливость			
Честность/откровенность			
Верность			
Справедливость			
Старательность/ деятельность			
Бережливость			
Надежность/точность			
Любовь			
Терпение			
Время			
Доверие/надежда			
Контакты			
Секс/сексуальность			

Эмоциональный тест М. Фордайса

Насколько счастливым или несчастным вы чувствуете себя в целом? Отметьте один вариант ответа — тот, который точнее других отражает ваши ощущения:

- (10) в высшей степени счастливым;
- (9) очень счастливым;
- (8) довольно-таки счастливым;
- (7) серединка на половинку;
- (6) иногда счастливым;
- (5) нейтральным (ни счастливым, ни несчастным);
- (4) слегка несчастным (чуть ниже нейтрального уровня);

(3) пожалуй, несчастным (жизнь немного тосклива);

(2) довольно-таки несчастным (испытываю легкую подавленность);

(1) глубоко несчастным (депрессия, подавленность);

(0) в высшей степени несчастным (острая депрессия сопровождает меня постоянно).

Какую часть времени (в среднем) вы проводите «на подъеме»? Как часто вы чувствуете себя несчастным? Насколько обычно для вас нейтральное состояние? Ответьте как можно точнее и так, чтобы в сумме ваши результаты составили 100 %.

В среднем я чувствую себя:

- счастливым — в течение... % всего своего времени;
- несчастным — в течение... % времени;
- ни счастливым, ни несчастным — в... %.

По результатам тестирования 3050 взрослых американцев средний уровень ответов на первый вопрос составил 6,92 балла. Согласно данным по второму вопросу, средний американец примерно половину своего времени (54,13 %) чувствует себя счастливым, 20,44 % времени — несчастным, а все остальное время (25,43 %) — чувствует себя нейтрально.

Шкала счастья С. Любомирской

Оцените себя по семибальной шкале:

- В целом, я считаю себя:

Не очень		Очень
счастливым	— 1 2 3 4 5 6 7 —	счастливым
человеком		человеком

- По сравнению с большинством сверстников я считаю себя:
Менее счастливым — 1 2 3 4 5 6 7 — Более счастливым
- Некоторые люди очень счастливы по своей природе. Они радуются жизни независимо от того, что происходит вокруг. До какой степени это свойственно вам?

Совсем не свойственно — 1 2 3 4 5 6 7 — Типично для меня

- Некоторые люди не слишком счастливы. Пусть и не впадая в депрессию, приподнятым настроением они тоже не отличаются. До какой степени это свойственно вам?

Совсем не свойственно — 1 2 3 4 5 6 7 — Типично для меня

Чтобы подсчитать результат, сложите баллы своих ответов на первые три вопроса, прибавьте восемь и вычтите балл за четвертый вопрос. Средний итоговый результат взрослого американца — 4,8 балла. Две трети опрашиваемых набирают от 3,8 до 5,8 балла.

Шкала счастья Фордиса

1. «В целом насколько счастливым или несчастным вы себя обычно чувствуете?» Предлагаются варианты ответа от «чрезвычайно счастливым» (в восторге, ощущая радость, чувствую себя превосходно), за что начисляется 10 баллов, до «совершенно несчастным» (крайне подавленным, в абсолютном унынии), что дает 0 баллов.
2. «В среднем какую часть времени в процентах вы чувствуете себя счастливым (или несчастным, или в нейтральном состоянии)?»

Обе итоговые цифры суммируются. Среднее значение первого показателя составило 6,9 («умеренно счастливым»), а второго — 54%.

«Лица» Эндрюса и Уйти

Согласно данной методике задается вопрос о «жизни в целом», однако формат ответа обращает этот метод в способ выявления эмоционального состояния человека.

Здесь изображены лица, выражающие различные чувства. Какое из них точнее всего отражает то, как вы ощущаете свою жизнь в целом?

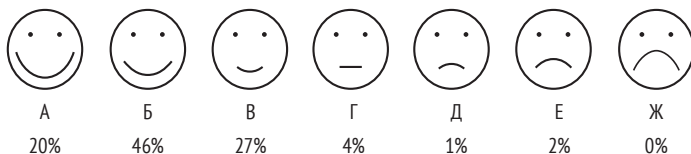


Рис. Лица и чувства. Источник: Andrews & Withey, 1976

Шкала радости/депрессии Вессмана и Рикса

Насколько радостным или подавленным, счастливым или несчастным вы чувствовали себя сегодня?

10 Полное ликование. Восторженное, повышенно радостное настроение.

9 Очень весел и в чрезвычайно приподнятом настроении. Сильный восторг и жизнерадостность.

8 Весел и в приподнятом настроении.

7 Чувствую себя очень хорошо и бодро.

6 Чувствую себя довольно хорошо.

5 Ощущаю некоторое уныние. Чувствую себя неважно.

4 В подавленном настроении. Немного хандрю.

3 В депрессии, очень подавленном настроении. Хандра.

2 Чрезвычайно подавлен. Чувствую себя ужасно, тоскливо, просто кошмар.

1 Абсолютная депрессия и уныние. Чувствую себя в совершенно подавленном настроении. Все представляется в мрачном, черном цвете.

Источник: Wessman & Ricks, 1966.

Средние баллы по этой шкале у американских студентов составили 6,0 для мужчин и 6,14 для женщин, однако было замечено довольно много колебаний: каждый день плюс-минус полбалла.

Тест на удовлетворённость жизнью

Ниже приведены пять утверждений. Оцените, насколько каждое из них верно для вас, по следующей семибалльной шкале: — совершенно согласен; — согласен; — отчасти согласен; — не могу сказать точно; — не совсем согласен; — не согласен; — абсолютно не согласен.

- Моя жизнь близка к идеальной почти во всех отношениях.
- Мои домашние условия превосходны.
- Я полностью удовлетворен жизнью.
- До сих пор я получал от жизни все, что мне было необходимо.
- Если бы я начал жизнь заново, ничего не стал бы менять.

Общий результат:

- 35 баллов — в высшей степени доволен, результат намного выше среднего.
- 29 баллов — очень доволен, результат выше среднего.
- 24 балла — более-менее доволен, средний результат для взрослого американца.
- 19 баллов — слегка недоволен, результат чуть ниже среднего.
- 14 баллов — недоволен, результат явно ниже среднего.
- 9 баллов — очень недоволен, результат намного ниже среднего.

Этот тест уже выполнен десятками тысяч людей в разных странах. Средний итоговый результат у пожилых американцев — 28 баллов у мужчин и 26 у женщин, у американских студентов — 23–25 баллов. Средний результат у китайских и восточноевропейских студентов — 16–19 баллов. Заключение тюрем мужского пола в среднем оценили степень удовлетворенности жизнью в 12 баллов. К такому же выводу пришли и пациенты больницы. Больные, амбулаторно посещающие психологов, дали оценку в 14–18 баллов, а женщины, подвергшиеся насилию, и пожилые сиделки, как ни странно, показали довольно высокий результат — около 21 балла в среднем.

Шкала удовлетворённости жизнью Кэмпбелла

Одним из первых способов измерения удовлетворенности является вопрос, использованный Кэмпбеллом и соавторами.

Насколько вы сейчас удовлетворены своей жизнью в целом?

Абсолютная неудовлетворенность			Средняя			Абсолютная удовлетворенность	
1	2	3	4	5	6	7	
0,9%	2,1%	3,7%	11,3%	20,7%	39,6%	21,7%	

«Траектория жизни» М. Селигмана

Кроме того, я вношу свои впечатления в специальную рубрику под названием «Траектория жизни», где фиксирую, какие перемены случились в моей жизни за год, и выясняю общую динамику этих перемен за десять лет.

Нечто подобное я от всей души рекомендую делать и вам. Это помогает собраться, избавиться от иллюзий и определиться, в каком направлении действовать дальше. Как говорит Роберт Дэвис, «раз в год необходимо „взвешивать“ свою жизнь. Если вы обнаружили, что за год она набрала слишком мало „веса“ — меняйте образ жизни. Ключ к решению любой проблемы — в ваших руках». ♦

*ЧАСТЬ II. МЕТОДЫ
И ТЕХНИКИ ПОЗИТИВНОЙ
ПСИХОТЕРАПИИ*

§ 6 ТЕРАПИЯ СЧАСТЬЯ ЛЕВИНСОНА И ГОТЛИБА

Люди, страдающие от депрессии, и вообще несчастливые переживают, по их словам, меньше приятных событий в жизни. Левинсон предположил, что депрессию вызывает недостаточное позитивное подкрепление. Причины могут быть различными, в том числе и плохие социальные навыки. С целью создать для страдающих от депрессии людей возможность испытывать в жизни больше позитивного опыта был разработан специальный вид терапии, причем на самом деле эти методы вполне могут применяться и ко всем остальным индивидам.

Проходящих терапию клиентов просят ежедневно в течение месяца записывать, какие радостные события с ними сегодня случились (выбирая из предложенного списка 320 событий) и какое у них сегодня настроение. Из всех учитывавшихся типов событий 49 оказались взаимосвязаны с хорошим настроением в течение целого дня (у 10% субъектов).

Приятные виды деятельности, которые создают хорошее настроение на весь день

Социальное взаимодействие

Несовместимо с депрессией

1. Общение со счастливыми людьми
2. Умение заинтересовать собеседников своими рассказами
3. Встречи с друзьями
4. Признание своей сексуальной привлекательности
5. Поцелуи

6. Наблюдение за людьми
7. Откровенный, искренний разговор
8. Выслушивание признаний в любви
9. Выражение своей любви к кому-то
10. Ласкательные прикосновения
11. Пребывание в обществе любимого человека
12. Высказывание комплиментов или похвал в чей-то адрес
13. Общение с друзьями за чашкой кофе, чая и т. п.
14. Ощущение себя «душою общества» в компаниях, на вечеринке
15. Ведение оживленной беседы
16. Прослушивание радиопередач
17. Встречи со старыми друзьями
18. Осознание возможности выполнить чью-то просьбу о помощи или совете
19. Умение развлечь и развеселить окружающих
20. Традиционные сексуальные отношения
21. Приобретение новых друзей, представителей своего пола
22. Смех
23. Пребывание в расслабленном состоянии
24. Мысли о чем-то приятном, что должно произойти в будущем
25. Размышления о людях, к которым относишься с симпатией
26. Созерцание прекрасного пейзажа
27. Возможность дышать свежим воздухом
28. Спокойное, умиротворенное состояние
29. Удовольствие от пребывания на солнце
30. Приятное ощущение от чистой одежды
31. Наличие свободного времени

32. Крепкий ночной сон
33. Прослушивание музыки
34. Улыбка при общении с людьми
35. Радостные события в жизни родственников или друзей
36. Ощущение присутствия Бога в своей жизни
37. Наблюдение за дикими животными
38. Умение делать что-либо самостоятельно, по-своему
39. Чтение рассказов, романов, стихов или пьес
40. Планирование или организация чего-либо
41. Умелое вождение автомобиля
42. Удачная, четкая формулировка своих мыслей
43. Планирование путешествий и отпуска
44. Приобретение новых знаний и навыков
45. Получение комплимента или похвалы в свой адрес
46. Качественное выполнение работы Разное
47. Вкусная пища
48. Посещение ресторана
49. Общение с животными

Затем проводится следующая процедура: компьютерный анализ показывает, какие из занятий обладают наиболее сильным позитивным воздействием, и, исходя из этого, пациентов поощряют больше времени уделять определенным видам деятельности. Убеждают их в этом различными способами, в частности, несколько увеличивают перерывы между занятиями, предоставляют возможность подольше пообщаться с психологом, учат «награждать» себя, например, с помощью лакомства или иных удовольствий.

Левинсон и Готлиб (1995) разработали курс «Преодоление депрессии»: он предполагает различные виды деятельности, вызывающие радостные переживания, тренинг социальных на-

выков и терапию самоконтролем. Последняя включает в себя самоподкрепление, терапию разрешения трудностей, релаксацию, преодоление негативных мыслей и постановку реалистичных целей. Данный метод доказал свою эффективность при использовании его в работе со взрослыми людьми и подростками, страдающими от депрессии; к другим людям он не применялся.

Разработанный Левинсоном и Готлибом курс под названием «Преодоление депрессии» состоит из 12 занятий и продолжается 7 недель. Он включает некоторые когнитивные компоненты (в частности, постановку реалистичных целей и снижение уровня негативного мышления) наряду с уже упоминавшимися разновидностями позитивной деятельности.

Тренинг социальных навыков широко применяется в работе со страдающими депрессией, хотя и не только с ними, причем он используется как сам по себе, так и в сочетании с другими методами (в терапевтических комплексах, о которых сказано выше). Он доказал значительную эффективность; его благотворное влияние продолжается и после прохождения самого курса — в течение 1-2 лет. Тренинг часто включается в более обширные терапевтические пакеты. Так, разработанный Левинсоном и Готлибом курс «Преодоление депрессии» развивает:

- разговорные навыки;
- умение обретать друзей;
- способность вести переговоры;
- уверенность в себе;
- навыки более четкой передачи мыслей.

Эти компоненты составляют преимущественную долю всего «пакета», доказавшего свою высокую эффективность в лечении пациентов, страдающих от депрессии: выздоровление отмечалось у значительной части прошедших терапию даже через 2 года после ее окончания. ♦

§ 7 ПРОГРАММА СЧАСТЬЯ ФОРДИСА

«Программа счастья», разработанная Фордисом (1983), были применена в работе со студентами местного колледжа, которые не страдали психическими отклонениями. Ее когнитивные компоненты отмечены выше. Помимо этого, в программу включены некоторые составляющие, связанные с поведением и социальными навыками. Так, участники должны были:

- проводить больше времени, общаясь с людьми;
- укреплять отношения с самыми близкими для них людьми;
- развивать в себе дружелюбие, открытость, общительность;
- учиться быть более преданными друзьями;
- стать активнее;
- заниматься имеющей ценность, осмысленной работой.

Как и в других случаях, студентов просили ежедневно в определенное время сосредотачиваться на каком-то элементе программы. Вся программа целиком (включая ее когнитивные компоненты) оказалась весьма эффективной: люди действительно стали счастливее.

Фордис (1977) разработал комплекс терапевтических методов для работы с людьми, не страдающими выраженными психическими нарушениями. Этот «пакет» получил название «Программа укрепления личного счастья», которая состоит из 14 элементов, в том числе и нескольких когнитивных компонентов, среди них:

- работа над обретением здоровой личности;
- понижение ожиданий и притязаний;

- развитие позитивного, оптимистического мышления;
- понимание ценности счастья;
- лучшая самоорганизация, умение планировать свою деятельность;
- развитие «ориентации на настоящее»;
- сокращение негативных эмоций;
- снятие беспокойства.

В ходе терапии (которая длится 6 недель) пациенты должны каждый день в определенное время работать над этими 14 элементами. Курс доказал свою высокую эффективность: из группы 338 студентов 69% ощутили себя более счастливыми, чем ранее; в группе взрослых людей (их оказалось на 226 человек больше) повышение уровня счастья отмечалось у 81%. ♦

§ 8 ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ Н. ПЕЗЕШКИАНА

ФОРМАЛИЗОВАННАЯ МОДЕЛЬ 5-СТУПЕНЧАТОЙ ТЕРАПИИ

**1-я ступень: «НАБЛЮДЕНИЕ
И ДИСТАНТИРОВАНИЕ»** — (диагностическая).

Вопрос: «Что привело вас сюда?»

Задачи:

1. создание доверительных отношений;
2. анализ предъявляемой проблемы;
3. определение главного драйвера и сценарного процесса.

Техники:

- a. понимающее поведение;
- b. подстройка;
- c. позитивное толкование симптомов;
- d. использование метафор;
- e. определение «выгоды» симптома (его смысла).

Модельные притчи: «Азраил — ангел смерти», «Вызов», «Слон в тёмной комнате».

Вызов

Немного борьбы — это то, что нужно. Вы станете только богаче через бурю, молнию, гром — так же, как через радость и счастье. Это древняя притча, должно быть очень древняя, по-

тому что Бог еще жил на земле в те дни. Однажды пришел человек, старый фермер, и сказал: — Послушай, Ты, может быть, и Бог и, может, Ты и создал мир, но одно я должен Тебе сказать: Ты не земледелец. Ты не знаешь даже азов фермерства. Тебе необходимо поучиться немного.

— Что ты предлагаешь? — спросил Бог.

— Дай мне один год и пусть все происходит, как я хочу, и увидишь, что получится. Бедности не станет. Бог согласился и дал фермеру один год. Естественно, фермер просил самого лучшего, он думал только о лучшем — ни буря, ни гром, ничего опасного для урожая. Фермер получал все нужное, все благоприятное и был счастлив. Пшеница росла очень высокой! Если он хотел солнца — было солнце, когда он хотел дождь — шёл дождь, и ровно столько, сколько он хотел. В этом году все было правильно, все было математически точно. Пшеница выросла такой высокой! И вот фермер пришел к Богу и сказал: — Смотри, в этот раз урожай будет такой, что даже если в течение 10 лет люди не будут работать, то еды хватит. Но когда урожай был убран — зерен в пшенице не оказалось. Фермер был несказанно удивлен. Он спросил Бога: — Почему так случилось? Что я делал неправильно?

Бог сказал:

— Потому что не было возражения, не было конфликта, не было трения, потому что ты устранил все плохое, твоя пшеница осталась пустой. Немножко борьбы было бы в самый раз. Бури необходимы, гром и молния нужны. Они пробудили бы душу пшеницы.

Эта притча имеет огромный смысл. Если ты только счастлив, и счастлив, и счастлив, счастье теряет свое значение. Это так, словно некто пишет белым мелом на белой стене — никто не сможет прочесть написанное. Ночь также необходима, как день. И дни отчаяния также важны, как дни радости. Это я называю осознанием. И медленно, постепенно, когда ты заметишь ритм жизни, ощутишь ритм двойственности, ритм противоположностей — ты перестанешь спрашивать. Ты обретешь тайну! Живи в этой тайне и однажды ты будешь удив-

лен — какое великое благословение жизни! Как много существования, бытия прольется на тебя в каждый миг! Даже отчаяние, печаль очистятся. Не то, чтобы печаль не пришла, она придет, но она уже не будет твоим врагом. Ты с ней подружишься, потому что будешь видеть ее пользу. Ты сможешь увидеть ее красоту, ты сможешь понять, почему она есть и почему порой она необходима.

Опросник «Первое интервью в позитивной психотерапии» в составе WIPPF (Висбаденский опросник к методу позитивной психотерапии и семейной терапии по *Peseschkian, Deidenbach*, 1988) дает всеобъемлющее представление о пятиступенчатом процессе. На этом этапе с его помощью выясняются важные аспекты.

Позитивное толкование: параллельно с выяснением симптоматики терапевт дает (сначала для себя) общую позитивную интерпретацию имеющегося расстройства. Она должна учитывать, какое значение имеет болезнь для пациента и его семьи. Этот процесс помогает терапевту дистанцироваться от своих собственных восприятия и модели мышления; вместе с этим он позволяет избежать повторения невротической концепции пациента. Терапевт в подходящей ситуации сообщает результаты своего мысленного эксперимента пациенту и его семье. Впоследствии он дает то толкование, которое обеспечивает практически эффективнейшее изменение точки зрения. На практике это выглядит следующим образом: мы спрашиваем о том значении, какое имеет симптом для человека и его социальной группы, выделяя при этом также «позитивную» сторону: какие позитивные аспекты имеет покраснение? Какие преимущества создает заторможенность? Какие функции выполняют нарушения сна? Что значит для меня тот факт, что я боюсь? и т.д.

Транскультурный подход. Мы спрашиваем о том, как одно и то же нарушение или заболевание воспринимается и оценивается в различных культурных традициях, как другие люди той же культуры, что и пациент, и его семья, преодолевают эти состояния и какое особое значение имеют для них конфликты, каково их содержание. Эта относительность понимания болезни важна, помимо прочего, и для семейной

динамики. В этом содержится определенная функция болезни; она вносит существенный вклад в отношения между членами семьи.

Концепция и контрконцепция. После того как Вы закончили тренировку на расслабление, в минуту полного покоя, например перед сном, представьте себе образно какую-нибудь концепцию и соответствующую ей контрконцепцию. Такую альтернативную концепцию мы называем «*психологической сывороткой*». Это сокращенная формула представлений о цели и о чувствах; она должна помочь коррекции конфликтно отягченных способов поведения и усилить волевой импульс, который облегчит изменение поведения.

Примеры «психологической прививки».

«Учись различать вежливость и честность /искренность» (у людей, которые из деликатности по отношению к другим забывают о своих собственных интересах).

«Учись различать любовь к порядку и терпение» (когда, например, разгорается конфликт из-за неряшливости одного партнера и подчеркнутых требований порядка со стороны другого партнера).

«Учись различать любовь и справедливость» (в тех случаях, когда сравниваются действие одного и реагирование другого в партнерской совместной жизни).

Практика. Сделайте упражнения на расслабление мышц. Когда Вы почувствуете, что расслабились, представьте себе в образах позитивные аспекты критического поведения. Например: «Моя депрессия — это постепенная разгрузка. Когда я чувствую себя в состоянии депрессии, я оставляю невыполненными всевозможные дела и обязанности, избавляюсь от всякого напряжения, даже не слежу за собой. Моя депрессия — это противовес моему стремлению всегда быть лучше других и работать лучше других».

Истории как «психологическая сыворотка». Большая часть концепций и контрконцепций отражена в афоризмах и историях. Их преимущество в ярком образном языке. Представьте себе Ваши концепции и контрконцепции в виде историй и афо-

ризмов: «Мы не подходим друг другу, мы совершенно разные» (концепция). «Одинаковое погружает нас в состояние покоя» (бездействие). «Противоречие пробуждает в нас энергию к деятельности» (контрконцепция).

2-я ступень: «ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ» —
диагностическая.

Вопрос: «Как предъявляемая проблема решалась в родительской семье?»

Задачи:

1. поиск и учет ресурсных и дефицитных способностей;
2. поиск и анализ концепций из 4-х сфер распределения энергии;
3. поиск и анализ концепций из 4-х моделей для подражания.

Сферы переработки конфликтов. Напишите, в каких сферах у Вас возникают проблемы? Как Ваш партнер преодолевает свои проблемы?

Четыре модели для подражания: кто был Вашим кумиром? Какие отношения были у родителей с Вами и между собой? Как Ваши родители относились к другим людям и социальным группам? Как относились Ваши родители к вопросам религии и мировоззрения? Как Вам представляются четыре измерения идеалов для Вашего партнера?

Концепции: какие девизы или принципы были популярны в Вашем доме? Какая концепция преобладает сегодня? Каковы концепции Вашего партнера? Кто Ваш любимый писатель? Какие из его высказываний приходят Вам в голову и что они для Вас означают? У кого Вы лечились до настоящего времени? Как Вы, Ваш партнер, Ваши родители, лечившие Вас врачи относились к психотерапии?

Примеры концепций из сферы
«Фантазии»

«ЖИВИ В РЕАЛЬНОМ МИРЕ!»

«ВООБРАЖЕНИЕ — ОСНОВА
ТВОРЧЕСТВА»

Примеры концепций из сферы
«Тело»

«ЕДА И ПИТЬЕ СОЕДИНЯЮТ
ТЕЛО И ДУШУ»

«ДЛЯ РОСТА ДУШИ НЕОБХОДИ-
МЫ МУЧЕНИЯ ТЕЛА»

Тело

•

Фантазии •

• Деятельность

•

Контакты

**Примеры концепций из сферы
«Контакты»**

«ОДИН — ТЫ НИЧТО, ТВОЙ НА-
РОД — ВСЕ»

«МОЯ ХАТА С КРАЮ»

**Примеры концепций из модели
«Пра-Мы»**

«ЕСТЬ ВЫСШАЯ СИЛА И „СПРА-
ВЕДЛИВОСТЬ!“»

«КРОЙ, БОГА НЕТ!»

**Примеры концепций из сферы :
«Деятельность»**

«ТЫ — ЭТО ТО, ЧЕГО ТЫ ДО-
СТИГ»

«ОТ РАБОТЫ КОНИ ДОХНУТ»

**Примеры концепций из модели
«Я»**

«Я — ХОРОШИЙ, МНЕ ВСЕ УДА-
ЕТСЯ»

«Я НИ НА ЧТО ТОЛКОВОЕ
НЕ СПОСОБЕН»

Я

•

Пра-Мы •

• Ты

•

Мы

**Примеры концепций из модели
«Мы»**

«ЧУЖИХ ЛЮДЕЙ НУЖНО БО-
ЯТЬСЯ»

«ГОСТИ В ДОМЕ — РАДОСТЬ
В ДОМЕ»

**Примеры концепций из модели
«Ты»**

«НИКОГДА НЕ ЖЕНЮСЬ!»

«Я СОЗДАМ ГАРМОНИЧНУЮ
СЕМЬЮ»

Техники:

- а. анализ результатов Висбаденского опросника;
- б. построение ромбов 4-х сфер распределения психической энергии и 4-х моделей для подражания;
- с. анализ микро- и макроконфликтов — 10 наиболее важных событий за последние 5 лет.

Модельные притчи:

«Ворона и павлин», «Разнообразный климат», «Рассудите нас!», «Воробей и павлин»

Воробей захотел стать таким, как павлин. Как нравилась ему гордая поступь большой птицы с высоко поднятой головой и огромным, словно колесо, хвостом, которым она махала!” Я хочу тоже быть таким, -сказал воробей, -я уверен, что мной будут восхищаться другие». Он изо всех сил вытянул голову, глубоко вздохнул, так что его узкая грудка, раздулась, растопырил крылья,хвост и попытался так же элегантно выступать, как это делает павлин. Долго он семенял туда-сюда и наконец почувствовал, что устал от непривычной манеры держаться. Шея заболела, ноги тоже, но самое плохое было то, что все птицы стали смеяться над воробьем — павлином : и надутые от важности черные дрозды, и кокетливые канарейки и глупые утки. «Это уже чересчур! Мне не нравится этот спектакль, мне надоело быть павлином.Я хочу снова стать обыкновенным воробьем» .Когда же он попытался пробежаться по воробыному,ему это не удалось. Он мог только прыгать. С тех пор воробы и стали только прыгать.

Терапевтические акценты: развитие способности целенаправленно ставить вопросы. Проблемы в последние 5 лет (10 пунктов)? Как перерабатывались проблемы? Пациенту коротко представляются 4 формы переработки конфликтов, которые в то же время играют важную роль при их возникновении. В данной ситуации его спрашивают: «Что произошло с Вами, Вашей семьей и Вашим окружением в этих областях в последние пять лет?» При этом терапевт принимает во внимание время возникновения симптомов или их прогрессирование. Кроме того, пациента информируют о значении микротравм согласно девизу «Капля камень точит!».

Во второй части нашей первой беседы я спросил пациентку о десяти самых важных для нее событиях в ее жизни за последние восемь-десять лет (время развода — 1980 г.).

В третьей части беседы я попросил ее записать названные события. Примерно за полчаса, находясь в другой комнате, она записала девять пунктов:

1. Я вышла замуж, потому что хотела уйти из дома. Я не ладила со своим отчимом. Он постоянно угнетал меня и наводил ужас своими вспышками гнева. Я хотела освободиться от гнета его тяжелого характера.
2. В 1980 г. наш брак был расторгнут. Вскоре я сошлась с другим и была очень счастлива.
3. В 1982 г. я случайно узнала, что мой партнер изменяет мне с моей подругой. Безграничное отчаяние овладело мной, но одновременно теплилась надежда, что наши отношения улучшатся. Я до самозабвения боролась за наш союз, но отношения оставались неискренними. В 1986 г. мы окончательно расстались. После этого у меня было несколько случайных, коротких связей.
4. У меня оставались долги. Я хотела во что бы то ни стало сохранить за собой квартиру, так как только там я чувствовала себя как дома, которого мне всегда так не хватало. Когда я была маленькой, родители постоянно переезжали. В этой квартире я устроила себе настоящее «гнездышко».
5. Потребовалось много времени и труда, чтобы наладить мои финансовые дела. Я очень старалась, чтобы внешне это не было заметно.
6. Ко всему этому добавились еще проблемы на работе. Я очень люблю свою работу. Мне поручают выполнение ответственных заданий. Но вдруг у меня стал появляться страх, что я не справлюсь, наделаю ошибок.
7. В таком состоянии я очертя голову вступила в связь с одним из моих коллег, которого уже через два месяца не могла выносить. Я порвала с ним окончательно.

8. После этого разрыва я стала необщительной, и теперь мне невероятно трудно, заводить новые знакомства. Я постоянно думаю о том, что все окружающие меня люди гораздо умнее меня, и я просто не интересна для них.
9. Меня очень тревожит моя мать. Она болеет вот уже 8 лет. Я стараюсь, как могу, помогать ей. Не знаю, что будет со мной, если с ней случится что-нибудь плохое; 25 лет ее угнетает мой отчим, а она все терпит и не противится этому, хотя я и пыталась помогать ей в этом отношении. А теперь у нее пропало всякое желание защищать себя. Она окончательно уединилась. Единственный человек, который остался для нее близким, это я. Но я не могу заменить ей все.

Анализ и тренинг способностей

Актуальные способности: какие оказывают микротравматическое воздействие? Задерживались ли способности в своем развитии, пренебрегали ими или они сформированы односторонне? Какое влияние оказывает это в психодинамическом, семейном и социальном аспектах? Заполните дифференциально-аналитический опросник (ДАО) в отношении себя и других участников конфликта. Напишите пояснение к Вашим ответам, соответствующие ситуации. На основании этого перечня актуальных способностей мы устанавливаем, в каких поведенческих сферах пациент и его партнер обладают позитивными, а в каких негативными качествами.

Первичные способности

ВЕРА. Религиозная вера зиждется на отношении души к неизвестному и непознаваемому. Так как Творец (Бог, Аллах, Иегова, безличное разумное начало, Мировая воля или сверхъестественная сущность) по своей сути непознаваем, то, чтобы приобщиться к Нему, необходима вера. Вера — это одна из способностей, присущих человеку.

Есть ли в Вашем партнерстве проблемы, связанные с религией или мировоззрением? Кто из вас более религиозен? Верите ли Вы в Высшее существо? Верите ли Вы в жизнь после смерти? Как Вы относитесь к религии? К какой религиозной общине

Вы принадлежите? Как проявлялась религиозность у Вас дома? Как Вы относитесь к церкви? Кто из Ваших родителей был более религиозным? Верите ли Вы в то, что Вы (Ваш партнер) будете развиваться дальше и что сможете открыть в себе новые возможности? Есть ли у Вас определенные планы, касающиеся Вашей работы и личной жизни?

Коррекция поведения

Каждый человек, без исключения, наделен способностью верить. Он может верить в себя, в свои способности, в своего партнера, в группу, в идола, в идею, в теорию, в мировоззрение, в Бога. Религия действует подобно целебному средству, необходимому человеку. Но она только тогда наполняется смыслом, когда отвечает духовным запросам, потребностям, чаяниям человека в соответствии с уровнем его развития (принцип времени), с относительностью ценностей и со стремлением к гармонии (единство). Психотерапевт не должен ставить перед собой цели примирить пациента с его религией, вероисповеданием или же убеждать отречься от нее. Задача психотерапевта — научить пациента различать. Способность к различению поможет ему найти свой собственный путь. Итак, повторяем: учись различать веру, религию и церковь.

ВРЕМЯ. *Актуальная способность «время»* — это способность распределять течение времени и наполнять его действиями и определять свое отношение к прошлому, настоящему и будущему. Это может происходить пассивно, иногда просто перенимаются распределение времени и его наполнение действиями, и активно, когда по своему собственному усмотрению происходит членение и заполнение времени. Уже с самого раннего детства ребенок приобретает навыки своего отношения ко времени, активного, когда он пытается сам как-то заполнить свое время, или пассивного, когда он просто подчиняется всему ходу событий.

Кто из Вас может уделять больше времени себе и своему партнеру? Как Вы себя чувствуете, когда у Вашего партнера не хватает времени для Вас (ситуация)? Как Вы распоряжаетесь своим временем, бывает ли Вам скучно или Вы в постоянной спешке? Хватает ли Вам времени для себя, можете ли Вы что-нибудь сделать за это оставшееся для себя время? Что бы Вы стали делать,

если бы у Вас оказалась целая неделя свободного времени? Нормированный ли у Вас и Вашего партнера рабочий день? Какие у Вас планы на будущее? Часто ли Вы думаете о своих оплошностях или неправильных поступках в прошлом? У кого из Ваших родителей было больше времени для Вас?

Коррекция поведения

Продумайте заранее, на что бы Вы хотели употребить свое время, поговорите об этом с партнером, со своей семьей; благодаря планированию времени можно ослабить нарушения; учитесь справляться с неожиданностями; определите для себя, что важно и что менее важно, а затем выполняйте дела в соответствующей последовательности. Продумайте, для чего Вам потребуется время: для себя, для партнера, для семьи, для социальных контактов, для работы, для общественной работы, для мировоззрения, религии. Проверяйте, как Вы используете свое время записывая в дневник, что Вы сделали за день. Распределение времени по плану на день очень помогает формировать свое отношение ко времени. Выполняя вовремя все намеченное, человек обретает известную уверенность и удовлетворение.

НАДЕЖДА. *Актуальная способность «надежда»* — это свойство развивать в себе положительное отношение к своим способностям, к способностям партнера или группы в будущем. В этом смысле мы надеемся, что завтра, в будущем году или через неопределенное время что-то произойдет, что наполнит смыслом наши действия или всю нашу жизнь. Позитивная концепция надежды — это оптимизм, негативная - пессимизм. Надежда формируется на основе приобретенного человеком познавательного и эмоционального опыта, она зависит также от объективных возможностей, которые представляются человеку его окружением. Надежда как отношение к будущему контролируется положительным опытом (успехом) или разочарованием (неуспехом), имеющим отношение к отдельным конкретным актуальным способностям.

Кто из Вас более оптимистично настроен? Каковы Ваши планы в отношении Вашей личной жизни и работы? Как Вы (Ваш партнер) реагируете, когда у Вас неудачи, неприятности (ситуации)? В каких сферах Вы особенно уязвимы? Надее-

тес ли Вы на то, что у Вас или Вашего партнера все изменится к лучшему (обоснование)? Кто из Ваших родителей был больше оптимистом, а кто больше пессимистом? В чем это выражалось?

Коррекция поведения

«После каждой темной ночи обязательно придет рассвет». Вместо того, чтобы сказать: «Ведь Вы это не умеете делать», лучше сказать: «Вы пока еще не умеете это делать». Необходимо отличать то, что мы можем изменить, от того, что нужно принимать как неизбежность (рождение, смерть, прошлое). Жду ли я просто, что моя надежда осуществится, или я что-то делаю для этого? В чем реальные причины безнадежности? Какие актуальные способности в этом участвуют? Несмотря на то что все было тщательно спланировано, в жизни всегда оказывается что-то, что ускользает от точного расчета. Пусть Вашим девизом будет: «Я радуюсь тому, на что определенно могу рассчитывать в будущем, но я радуюсь также и неожиданностям».

ДОВЕРИЕ. *Определение и развитие:* способность быть в состоянии положиться на кого-либо и чувствовать себя при этом в безопасности. Способность положиться на определенные качества и возможности и ожидать именно их проявления.

Доверяете ли Вы своему партнеру? Приводило ли Ваше доверие Вас когда-нибудь к разочарованию (ситуации)? Можете ли Вы сразу доверять чужому человеку, или Вы чаще осторожны? Каким способностям и возможностям партнера Вы доверяете (честность, верность, трудолюбие, обязательность, пунктуальность)? Верите ли Вы в то, что Вы (Ваш партнер) можете изменить что-то в своем поведении (например, приходить домой вовремя)? Кому из Ваших родителей Вы больше доверяли, с кем Вы чувствовали себя в детстве более защищенным? Доверяли ли Вашей самостоятельности или Вас длительно контролировали?

Особенности поведения: «Верь в Бога, но крепко привязывай своего верблюда». «Вместо недоверия больше точности и честности». Каких качеств, каких людей и каких групп касается доверие или недоверие? Как возникло недоверие, вследствие разочарования или подражания?

ТЕРПЕНИЕ. *Определение и развитие:* способность принимать себя, других и ситуацию такими, как есть. Терпение равнозначно способности ждать, принимать собственные пути партнера, несмотря на возникшие сомнения и первоначальные ожидания, выносить частичное удовлетворение своих потребностей и уделять время другим. Развитие этой способности зависит от оценки сопутствующих актуальных способностей. Принципиально нетерпеливых людей не существует. Скорее есть люди нетерпеливые в отношении пунктуальности, аккуратности, бережливости, верности или трудолюбия/ деятельности и т.д.

Как об этом спрашивают: кто из Вас более терпелив или кто из Вас быстрее выходит из себя? В каких ситуациях и по отношению к кому Вы и Ваш партнер становитесь нетерпеливы? Что Вы ощущаете, когда Ваш партнер теряет терпение? Умеете ли Вы ждать? Легко ли Вы теряете самообладание? Кто из Ваших родителей был более терпелив? Как реагировали Ваши родители, если Вы вдруг проявляли нетерпение?

Особенности поведения: от нетерпения не стоит заниматься «самоедством». Можно об этом поговорить: напишите, чего Вы не терпите и чем Вы выводите из равновесия Вашего партнера; обсудите это с партнером в специально отведенное для этого время. Когда Вы расскажете партнеру о своей проблеме, дайте ему время подумать над Вашими и своими концепциями. Не стоит довольствоваться утверждением, что Вы — нетерпеливый человек. Подумайте, в каких ситуациях и по отношению к кому Ваше терпение покидает Вас. Если Вы уже потеряли терпение, иногда лучше это себе простить, чем испытывать постоянное чувство вины за свое несдержанное поведение.

ЛЮБОВЬ. *Определение и развитие:* способность к позитивным эмоциональным отношениям, которая может быть направлена на ряд объектов в различной степени выраженности. Любовь не определяет единого поведения: человек обладает способностью любить другого и способностью вести себя так, чтобы быть любимым. Общая рекомендация «больше любите ребенка» помогает очень мало, если при этом отсутствует указание в какой сфере есть недостаток любви, какой вид эмоцио-

нальных отношений особо ценен. Важнейшие формы проявления любви в воспитании — это пример, терпение и время.

Принимаете ли Вы себя (свое собственное тело)? Кто из Вас более склонен к принятию партнера? Хотели бы Вы только сами обладать Вашим партнером? Чувствуете ли Вы себя тревожно или стесненно в коллективе? Что движет Вами, когда Вы делаете добро другому? Были ли Вы любимы родителями в детстве и юношестве? Щедро или скупое проявлялись в Вашем доме ласки, нежность или любовь?

Особенности поведения: если Вы любите партнера, ведете ли Вы себя так, чтобы быть любимым? Если Вы себя ведете так, чтобы быть любимым, можете ли Вы дарить любовь и нежность? Какие актуальные способности, являются для Вас критерием принятия и любви партнера?

СЕКСУАЛЬНОСТЬ. *Определение и развитие:* способность устанавливать половые отношения с собой, с партнером (ты). Мы различаем понятия «секс», «сексуальность», «любовь». Секс это свойство и функция организма. Сексуальность — это способности и свойства, которые становятся критериями притяжения или отвержения. Любовь направлена на носителя этих качеств. Любят не то, что у него есть, любят его самого. На развитие сексуальности оказывает непосредственное влияние пример родителей, как они относятся к потребности ребенка в ласке и в какой степени сексуальность зависит от других актуальных способностей, как *опрятность, вежливость, искренность, верность и пунктуальность.*

Как об этом спрашивают: Кто из Вас отличается большей сексуальной активностью? Есть ли у Вас проблемы в сфере сексуальности? Нравится ли Вам Ваш партнер в физическом отношении? Какие качества партнера Вам нравятся, а какие нет? Была ли у Вас уже сексуальная близость с другим партнером; сожалеете ли Вы о том, что это в прошлом? Когда Вы впервые вступили в сексуальные отношения? Когда Вы начали заниматься самоудовлетворением? Что Вы об этом думаете? Какие формы сексуальности Вы предпочитаете? Кто Вас просветил? Как Ваши родители относились к сексуальности?

Особенности поведения: научись различать секс, сексуальность и любовь. Что выяснять? Сексуальные функции, межличностные отношения, причины и следствия партнерских отношений. Выяснять последовательно. Говорить также о сексуальных проблемах и желаниях.

КОНТАКТЫ. *Определение и развитие:* способность устанавливать и поддерживать контакты. Способность устанавливать и поддерживать социальные отношения. Социальный контакт — это форма проявления способности контактировать, которая может быть направлена также на зверей, растения и вещи. В качестве критериев для контактов служат другие актуальные способности: человек ожидает от другого вежливости, пунктуальности и аккуратности, увлеченности определенными сферами интересов и т.д. и выбирает себе партнера в соответствии с этими критериями.

Кто из Вас более общителен? Кто из Вас охотнее провел бы вечер с гостями? Как Вы чувствуете себя, когда находитесь в обществе, где много народу? Трудно ли Вам устанавливать контакты с другими людьми? Как Вы себя чувствуете, когда у Вас много гостей? Кто из Ваших родителей был более общительным? Было ли у Вас в детстве много друзей или Вы чаще находились в одиночестве? Когда Ваши родители принимали гостей, разрешалось ли Вам присутствовать и участвовать в разговоре?

Особенности поведения: Недостаточно испытывать большую потребность в общении, если Вы ничего не предпринимаете в направлении контактов, посещений, приема гостей, писем, телефонных разговоров, прогулок и т.д. Можно научиться устанавливать контакты и поддерживать их. Принцип общения сам по себе мало полезен, если проблемы в общении связаны с другими актуальными способностями: контакты могут ограничиваться из соображений бережливости, поддержания порядка, чистоплотности, вежливости, пунктуальности и т.д.

СОМНЕНИЕ. *Определение и развитие:* способность поставить под вопрос веру, увидеть возможность выбора и сопоставить альтернативы. Функция сомнения, относящаяся к отдельным актуальным способностям и в меньшей степени к личности в целом, развивается в общении с близкими.

Как об этом спросить? В чем Вы сомневаетесь? Сомневаетесь ли Вы в Ваших способностях? Бывает ли у Вас иногда чувство, что у Вас не та жена (не тот муж)? Бывает ли у Вас впечатление, что Вы освоили не ту профессию? Хотелось бы Вам родиться в другое время, в другом обществе? Бывает ли, что Вы сомневаетесь в своей религии и мировоззрении? Кто из Ваших родителей чаще сомневался?

Особенности поведения: сомнение не следует расценивать как слабость, оно является существенной функцией своевременного контроля над реальностью. Сомневается ли человек в себе, в партнере, во всем мире, или в отдельных качествах, с которыми он больше не может ужиться?

УВЕРЕННОСТЬ. Понятие и развитие: способность после состояния сомнения принимать решения, которые уже больше не вызывают чувства вины. Человек способен четко сказать да или нет и идентифицироваться с этим решением. Уверенность, помимо этого, подразумевает качество или интенсивность веры. У ребенка тоже бывают ситуации сомнения. Когда он кричит от голода, он не знает, придет ли кто-нибудь его покормить. По мере того, как мать постоянно оказывает ему внимание, у него развивается уверенность: «Даже если мои потребности не удовлетворяются немедленно, это все равно скоро произойдет».

Как об этом спросить? Есть ли у Вас (у Вашего партнера) при принятии решения такое чувство, что всё, что Вы делаете, это правильно? Насколько уверенно чувствуете Вы себя, когда Вам приходится (на работе или в личной жизни) принимать решение? Кто из Ваших родителей, чаще внушал Вам уверенность, надежность и спокойствие? Как вели себя Ваши родители, когда Вам приходилось принимать самостоятельное решение?

Особенности поведения: контроль уверенностью и сомнением, является человеческой способностью проверки действительности. В отношении чего, Вы чувствуете уверенность: верности, честности, справедливости, религиозных или мировоззренческих убеждений? Давать возможность, сопоставлять свою уверенность и уверенность других лиц (контакты, обсуждения, решение конфликтов, взаимное понимание и уважение, относительность ценностей).

ОБРАЗЕЦ ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ. *Понятие и развитие:* способность подражать другим или самому являться примером для подражания. Подражать можно не только поведению, которое демонстрирует образец для подражания, но и поступкам, установкам и чувствам, которые объект подражания считает своим личным делом. Подражание — это одна из самых существенных функций обучения. Ребенок подражает своим родителям, потому что воспринимает подражание как таковое в качестве поощрения или потому, что оно поощряется; оно продолжается или прекращается в зависимости от того, был ли пример поощрен или наказан.

Как об этом спрашивают: кто из Вас является в большей степени образцом для подражания? Какой человек, образ, писатель, какой девиз являются Вашими идеалами? Хотели бы Вы быть таким же, как все? Кто из Ваших родителей был для Вас образцом для подражания? Находите ли Вы в себе (в Вашем партнере) черты и поступки, которые напоминают Вам прежних знакомых и близких?

Особенности поведения: каждый наш поступок и любая мысль могут быть примером для других: ведите себя, осознавая, что Вы являетесь образцом для подражания. Даже то, что мы переняли от лучшего примера для подражания, нуждается в дополнительном контроле: нужно смотреть своими глазами, слушать своими ушами, думать своей головой.

ЕДИНСТВО. *Определение и развитие:* способность интегрировать проявление актуальных и базовых способностей, систему ценностей и переживания. Эта психическая целостность является целостностью личности, которая подразумевает способность интегрировать функции, качества и потребности организма, определенного мира и время. В наивысшем развитии она становится «универсальным единством», которое предполагает умение взаимодействовать с разными людьми, социальными группами, способами существования и силами. Целостность личности, которая включает также самовосприятие, зависит от актуальных и базовых способностей и переживаний, связанных с ними.

Как об этом спрашивают: Довольны ли Вы своим внешним видом, состоянием здоровья, своими физическими возможностями? Довольны ли Вы собой, своими качествами и способно-

стями? В чем Вы видите смысл своей жизни: в личном благополучии, семье, в благополучии, например, национальной группы, всего человечества, в лучшем будущем? Есть ли у Вас чувство согласия с самим собой? Есть ли у Вас чувство единения, общности с окружающим Вас миром или Вы противостояте ему? Ощущаете ли Вы, что Ваши родители принимают Вас во всех личностных проявлениях? Если нет, то каким личностным сферам уделяется большее внимание, а каким — меньшее?

Поведение: все, что мы делаем, взаимосвязано со всем тем, что нас окружает, даже если мы не хотим с этим считаться. Возникает множество связующих нитей, которые в ситуации могут приводить к единству. Терапия — это не только устранение нарушения, но и восстановление единства, целостности. Болезнь, горе, кризис - это не универсальные нарушения, а расстройства в отдельных сферах. Научись различать расстройства и способности.

Вторичные способности

ПУНКТУАЛЬНОСТЬ. *Определение и развитие:* способность придерживаться ожидаемого или условленного расписания. Формы: пассивная пунктуальность (следование ранее составленному расписанию, ожидание, что другие будут пунктуальными); активная пунктуальность (самостоятельное распределение времени и пунктуальное поведение). В то время как в психоанализе аккуратность считается первым культурным достижением, в позитивной психотерапии таковой является пунктуальность. Кормление, умывание и ритмы сна и бодрствования определяют распределение времени младенца. В процессе развития, ожидание пунктуальности и пунктуальное поведение модифицируются посредством приобретения дальнейшего специфического опыта (например, опоздание в школу).

Как об этом спрашивают. Кто из вас (Вы или Ваш партнер) больше ценит пунктуальность? Бывают ли или были у Вас сложности, связанные с непунктуальностью (с кем)? Как Вы реагируете, если кто-то не приходит в условленное время? Рассчитываете ли Вы или Ваш партнер все с точностью до минуты? Кто из Ваших родителей (бабушек, дедушек) больше ценил пунктуальность и четкое планирование времени?

Поведение: не назначать деловых свиданий без календаря деловых встреч; кому-либо честно сказать, что нет времени, часто лучше, чем заставлять его ждать. Если кто-то опаздывает, это все-таки лучше, чем вообще не прийти. Девиз: Хорошо, что ты все-таки пришел.

ЧИСТОПЛОТНОСТЬ. *Определение и развитие:* способность поддерживать чистоту тела, одежды, бытовых предметов, жилища и окружающей среды, а также в переносном смысле — характера. Принято считать, что раннее приучение к чистоте оказывает влияние на дальнейшее развитие личности и установку к чистоплотности.

Как об этом спрашивают: Кто из Вас уделяет больше внимания чистоте? Были ли или есть у Вас проблемы из-за чистоты (с кем)? Как Вы себя чувствуете, когда вокруг Вас грязно? Уделяете ли Вы внимание своему телу, чистоте своей одежды, квартиры, окружающей среды? Кто из Ваших родителей уделял больше внимания чистоте и опрятности?

Особенности поведения: вместе с ребенком вымыть руки перед едой — это позволит сэкономить много слов. Если человеку понятно, почему он должен мыть руки, то этого легче добиться.

ПОСЛУШАНИЕ. *Понятие и развитие:* способность выполнять просьбы, распоряжения, приказы авторитетного лица. Послушание предполагает наличие прежде всего таких актуальных способностей, как аккуратность, пунктуальность, трудолюбие/деятельность и др. Послушание развивается посредством наказания или угрозы наказания, а также поощрения и похвалы за выполненные распоряжения или же на примере кого-либо из близких людей.

Как об этом спрашивают: кто из Вас больше ценит послушание, дисциплину? Кто из Вас более склонен отдавать приказы? Нравится ли Вам, когда другие (партнер, коллеги, начальник, родители) говорят, что Вы должны делать? Есть ли и были ли у Вас проблемы по поводу послушания или непослушания? Кто из Ваших родителей больше ценил послушание? Как реагировали Ваши родители на непослушание?

Особенности поведения: крик и грубость никогда не обеспечат послушание и дружескую обстановку. Девиз: попробуйте взять вежливостью. Когда человек знает, почему он должен что-то сделать, он сделает это быстрее. Другой тоже может быть прав.

ВЕЖЛИВОСТЬ. Актуальная способность «вежливость» — это способность формировать межличностные отношения. Ее формами проявления являются модели поведения, регулирующие общественные нормы поведения, такие как уважение к другому человеку, уважение к партнеру и к самому себе, скромность. Вежливость как способность поступиться своими интересами и желаниями — это социально обусловленное торможение агрессии. Большую роль в воспитании вежливости играют обучение по модели (чаще всего по примеру родителей) и обучение по результатам собственных моделей поведения. Реакция родителей на кажущееся невежливым поведение детей имеет решающее значение. Тот или иной вид вежливости, который прививают с детства, в значительной степени определяется культурой и социальными нормами данного слоя общества.

Кто из Вас придает вежливости больше значения (деликатность, хорошие манеры)? Какое качество Вам больше свойственно, вежливость или откровенность? Придаете ли Вы большое значение тому, что о Вас говорят другие? Что для Вас предпочтительнее: проглотить обиду или потерять хорошие связи? Кто из Ваших родителей особенно ценил хорошие манеры?

Коррекция поведения

От вежливости нередко зависит возможность установления контактов. Вместо: «А ну, дай сюда...» лучше сказать: «Будь так добр...» Что бы Вы сказали, если бы Ваш партнер поступал бы с Вами также, как Вы с ним? В отношении каких актуальных способностей (бережливость, верность, сексуальность, порядок и др.) и по отношению к кому Вы особенно вежливы? Если Вы недостаточно вежливы, то Вам стоит контролировать этот Ваш недостаток!

ЧЕСТНОСТЬ. Актуальная способность честность/откровенность — это способность откровенно высказывать свое мнение, заявлять о своих интересах и потребностях. Правдивость и прямота относятся к честности. Честность в партнерских свя-

зиях — это верность, а в межличностных отношениях — это откровенность и искренность. В возрасте, когда ребенок начинает говорить, он еще не может ясно отличать представление от действительности. Если взрослый не понимает логики восприятия ребенка и наказывает это как ложь, то такое воспитание может привести к формированию лживости.

Кто из вас может откровеннее высказывать свое мнение? Есть ли и были ли у Вас и у Вашего партнера проблемы, связанные с несправедливостью (ситуации)? Как Вы реагируете, если Вас кто-нибудь обманывает (назовите случаи)? Всегда ли Вы бываете правдивыми или отступаете иногда от этого правила? Пользуетесь ли Вы тем, что называют ложью во спасение? Рассказываете ли Вы другим о себе много или мало (откровенность)?

Коррекция поведения

Следует говорить то, что Вы считаете правильным, но говорить это так, чтобы не обидеть партнера. Некоторые люди, обидевшиеся теперь на Вас из-за Вашей откровенности, будут впоследствии благодарны Вам за нее. Даже если Вам и не так трудно быть откровенным в партнерстве, то на работе, когда дело касается денег, это бывает не так просто. В различных сферах жизни часто измеряют честность, откровенность разными мерками. Девиз: понаблюдайте, при каких актуальных способностях, при каких обстоятельствах и по отношению к кому Вам бывает трудно оставаться искренним.

Техника «Реальное действие/Желательное действие»

Ситуация

Из-за чего, когда, где, из-за кого и при каких обстоятельствах я сердился(ась) или радовался(ась)?

Реальное действие

Как я себя чувствовал(а), как действовал(а), что сказал(а), что подумал(а)? Почему я реагирую в такой ситуации именно так, а не иначе? Кто из моих значимых друзей действовал бы подобным образом? Какие последствия имеет моя реакция для меня и для окружающих?

Желательное действие

Как бы я мог (могла) (лучше) реагировать? К чему бы привела эта другая реакция?

Примеры использования техники «Реальное действие/Желательное действие»

Ситуация	Реальное действие	Желательное действие
Господин Б. занимает важный пост. Вечерами он приходит домой очень поздно. Дети видят его разве только в воскресенье. Времени для игры с ними у него почти нет, так как на конец недели он откладывает личную переписку.	Жена: «Ради кого ты живешь? Ради своей работы или ради меня и детей? Выбери что-нибудь одно!»	Жена: «Я знаю, какая напряженная у тебя работа, и мы умеем ценить твои успехи. Не могли бы мы как-нибудь тебе помочь, чтобы у тебя оставалось время для детей и для меня? Мы попробуем все вместе преодолеть это трудное время».

(Н. Пезешкиан «Тренинг семейных отношений»)

СПРАВЕДЛИВОСТЬ. Актуальная способность «справедливость» — это способность взвешивать и соразмерно сравнивать свои интересы и интересы другого. Несправедливость по отношению к себе мы воспринимаем как такое отношение, которое диктуется личными симпатиями или антипатиями, или предвзятыми суждениями, а не деловыми соображениями. Общественный аспект этой актуальной способности — социальная справедливость. Каждому человеку свойственно чувство справедливости. От того, насколько справедливо обращаются с ребенком, с его братьями и сестрами и друг с другом, зависит формирование всей системы представлений о справедливости у взрослого человека.

Кто из Вас придает большее значение справедливости (справедливость или несправедливость при каких обстоятельствах и по отношению к кому)? Как Вы реагируете, если к Вам относятся несправедливо (на работе, в семье и т.п.)? Считаете ли Вы сво-

его партнера справедливым (по отношению к детям, к родителям жены или мужа, к другим людям, к Вам)? Были ли у Вас проблемы из-за несправедливости (отдавали ли Вы кому-нибудь другому предпочтение)? Кто из Ваших родителей был более справедливым по отношению к Вам, Вашим братьям и сестрам (ситуация)?

Коррекция поведения

Справедливость без любви видит только достижение и умеет только сравнивать. Любовь без справедливости теряет контроль над реальностью. Учись соединять любовь и справедливость. Одинаково относиться к двум разным людям — это значит быть несправедливым к одному из них.

УСЕРДИЕ. *Определение и развитие:* способность и готовность, в течение длительного времени, придерживаться по большей части, напряженного и утомительного образа действий для достижения определенной цели. Усердие и деятельность, служат критерием общественного успеха, которые награждаются престижем и уважением. Игра, является в развитии ребенка предпосылкой трудолюбия и достижений. В школе усердие — это проявление серьезных намерений. Человек жертвует обычно менее значимыми удовольствиями. Быть усердным удастся в чем больше том случае, когда человек ощущает решение какой — то задачи как нечто значимое.

Как спрашивают об этом: кто из Вас больше ценит усердие и достижение? Есть ли у Вас или были раньше профессиональные проблемы? Недовольны ли Вы своей профессией или Вашими коллегами по работе? К чему Вы склоняетесь больше: к семье или работе? Хорошо ли Вы чувствуете себя, если Вам вдруг нечем заняться? Довольны ли Вы школьными или профессиональными успехами Ваших детей? Как Вы пришли к своей профессии? Кто из Ваших родителей больше ценил усердие и достижения?

Поведенческие особенности: человек нуждается не только в информации в смысле образования, ему необходим также эмоциональный базис, чтобы стать господином этого образования. В учености следует различать: образование и образованность. Если Вы недовольны своей профессией, то нужно уточнить,

действительно ли Вы не удовлетворены Вашей профессиональной деятельностью или раздражаетесь по поводу неустраивающих Вас сопутствующих обстоятельств (несправедливость подчиненных, соперничество между коллегами и т.д.)? Если «достижения» становятся очагом конфликта, это вовсе не значит, что целью является ограничение деятельности, напротив, следует форсировать развитие других сфер, контактов или отношения к самому себе.

БЕРЕЖЛИВОСТЬ. *Понятие и развитие:* способность экономно обходиться с деньгами, вещами, способностями и энергией. Ее крайностью является жадность и скупость. В узком смысле мы говорим о бережливости только тогда, когда ребенок начинает обращаться с игрушками и деньгами. Ребенок познает ценность денег по их эквиваленту и по необходимой затрате сил для их получения.

Как спрашивают об этом: кто из Вас больше ценит бережливость? Есть ли у Вас или были раньше финансовые проблемы? Что бы Вы сделали, если бы у Вас не было денег? На что Вы чаще тратите деньги, на что Вы никогда не потратите их? Кто из Ваших родителей был экономнее? Имели ли Вы в детстве или юности карманные деньги?

Поведение: вкладывать деньги только в один проект — играть «ва-банк». Помещение денег может иметь разные цели: для себя, для своей семьи, для коллег, для социального развития и для будущего. Вкладывать деньги имеет смысл только тогда, когда знаешь, для кого; обсуждать планы со своей семьей. Обеспечивать каждого члена семьи карманными деньгами. Человек учится тратить и экономить.

ОБЯЗАТЕЛЬНОСТЬ. *Понятие и развитие:* об ответственности мы говорим тогда, когда можем положиться на человека. Даже в наше отсутствие он выполнит задание условленным образом и не обманет наших ожиданий. Точность означает, что задание выполняется так, как было оговорено. Чем выше точность, тем меньше вероятность ошибок. Совестьливость — это внутренний масштаб точности, тщательности и корректности. О совестьливости говорят, если деятельность соответствует этому внутреннему представлению, то есть работа сделана на совесть.

Как об этом спрашивают: Кто из Вас больше ценит обязательность? Склонны ли Вы или Ваш партнер делать все безошибочно точно? Есть ли или были ли у Вас проблемы в связи с обязательностью, точностью, добросовестностью? Так же точно Вы выполняете свою работу в отсутствие Вашего шефа, как и тогда, когда он присутствует? Как Вы себя чувствуете, если Ваш партнер необязателен по отношению к Вам? Можете ли Вы привести примеры? Кто из Ваших родителей больше ценил обязательность и точность? Как реагировали Ваши родители, если Вы выполняли работу не очень точно?

Особенности поведения: обязательности и самостоятельной работе не учат в достаточной степени (отрицательная симптоматика); большие задачи приводят к перегрузкам, поэтому лучше давать небольшие задания, чаще осуществляя контроль. Человек научился выполнять сверхточно определенную работу, другие сферы остаются при этом в тени (положительная симптоматика): медленно подключать новые сферы, прежде всего первичные способности. Обязательность и точность проявляются лишь иногда (непоследовательное поведение); стремления к общению проявляются с абсолютной настойчивостью, чтобы скоро вновь угаснуть, например: пациент звонит, хочет договориться о срочной встрече, но тем не менее не приходит или приходит не вовремя. Не подчиняться навязываемым встречам, а назначать время самим.

АККУРАТНОСТЬ. *Понятие и развитие:* способность организовывать и расчленять свое восприятие и все окружающее. Она направлена на различные системы отношений: разумный порядок вещей, традиционный порядок, интуитивный, полный фантазий, романтический порядок, внешний и внутренний порядок. Даже у неаккуратного ребенка есть свой порядок и свое осмысление порядка. Аккуратности учатся на примере родителей, ближайшего окружения, проходя через поощрения и наказания. Кажущаяся неаккуратность ребенка — это ступень в его попытках организовать свой мир. Основной функцией аккуратности является дифференцирование. Через него приобретается определенное отношение и доверие к вещам.

Как об этом спрашивают: Кто из Вас больше ценит порядок? Есть ли у вас и были ли проблемы из-за неаккуратности (с кем)?

Следите ли Вы за тем, чтобы Ваша квартира (спальня, жилая комната, гараж, сад), Ваше рабочее место всегда были в идеальном порядке? При беспорядке Вы чувствуете себя ужасно или находите, что немножко беспорядка — это как раз то, что нужно (ситуация)? Кто из Ваших родителей в большей степени следил за порядком? Что случилось, если Вы в детстве не убрали свою комнату?

Особенности поведения: Уже небольшая классификация, перестановки (макропорядок) зачастую создают необходимый вид. Ящик для вещей, которые в данный момент не нужны, предотвращает хаос в комнате. Все на своем месте. Находить вещи там, где их положили (микропорядок). Ребенок нуждается в своем собственном порядке, прежде всего в процессе игры. Если Вы что-то берете у своего партнера, скажите ему об этом. Вы сохраните себе и ему время и нервы. Думали ли Вы когда-нибудь взять пару дней отпуска, чтобы навести порядок?

ВЕРНОСТЬ. *Определение и развитие:* способность устанавливать тесные отношения и поддерживать их длительное время, строить их на доверии. Верность в узком смысле слова в нашем культурном кругу означает преимущественно сексуальную верность. Законный брак основывается на верности. Верность может также подразумеваться по отношению к институтам, концепциям или принципам, например, верность убеждениям и верность самому себе. Лабильное отношение к верности имеет как жизненно-исторические основания, так и безусловную наивную приверженность одному партнеру.

Как об этом спросить: Есть ли у Вас с партнером проблемы, связанные с верностью (ситуации)? Что Вы понимаете под неверностью? Были ли или есть у вас сложности в связи с тем, что Вы изменяли Вашему партнеру? Как бы Вы среагировали, если бы Ваш партнер Вам изменил (или как Вы реагировали в такой ситуации)? Забавляетесь ли Вы мыслями о другом партнере? Считаете ли Вы возможным, что Ваш партнер может изменить Вам в Ваше отсутствие? Не находите ли Вы немного неверности очень даже увлекательным? Были ли Ваши родители верны друг другу?

Особенности поведения: Верность не начинается с заключения брака. Уже выбор партнера связан с верностью или невер-

ностью. Девиз: Выбирайте себе партнера так, чтобы Вы хотели быть ему верны (секс — сексуальность — любовь). Выбрать одного партнера чаще всего гораздо легче, чем метаться между двумя, не желая обоим причинить страдания. Если Вы решаете, что Ваш партнер Вам не подходит, расстаньтесь с ним, прежде чем искать себе нового партнера. Это честнее по отношению к партнеру и самому себе (Н. Пезешкиан «Психосоматика и позитивная психотерапия»).

3-я ступень: «СИТУАТИВНАЯ ПОДДЕРЖКА» —
обезболивание.

Вопрос: «Как ты сейчас решаешь эту проблему?»

Задачи:

1. усиление дефицитных качеств,
2. снижение напряжения вследствие чувства вины и обиды;
3. анализ ситуации, в которой возникает проблема, переход из сферы чувств в сфере — поведение;
4. поиск альтернативных вариантов привычному способу решения проблемы.

Техники:

- a. тренинг усиления качеств (НЛП);
- b. техника повышения стрессоустойчивости;
- c. «сбалансированная критика»;
- d. «обращение от первого лица»;
- e. транскультурный подход,
- f. рациональная терапия по Эллису и логотерапия по Франклу.

Модельные притчи: «Тоннель Динкея», «Страж ворот», «Притча о блудном сыне».

«Страж ворот».

Один человек решил обратиться к закону. Он пришел к двери, за которой, как ему говорили, находился Закон,

но дверь была закрыта, и ее охранял стражник, который его не пустил. Человек купил подарок, отдал его стражнику тот принял подарок, но его опять не пустил. Человек принес более дорогой подарок, но стражник все равно его не пустил к Закону. Так человек делал много раз. Стражник говорил ему : «Я только потому принимаю твои подарки, чтобы ты не потерял надежды». Прошли годы, человек состарился и однажды он продал все свое имущество и принес деньги стражнику. Отдав их все ему, он спросил: «Скажи мне, почему говорят, что Закон для всех один, а я столько лет хожу сюда и вижу только тебя, ни разу я никого здесь не встретил?» Стражник ответил : «Закон для всех действительно один, но двери к нему ведут разные». Он забрал подарок и прикрыл поплотнее дверь. А человек умер.

Туннель.

Дзенкай, сын самурая, отправился в Эдо и здесь стал приближенным высокопоставленного чиновника. Он влюбился в жену чиновника и был открыт.

Защищаясь, он убил чиновника, и после этого сбежал с его женой. Позже они оба стали воришками. но женщина оказалась такой жадной, что Дзенкай проникся омерзением к ней. Наконец, оставив ее, он отправился далеко, в провинцию Будзен, где стал бродягой-нищим. Чтобы искупить вину за свое прошлое, Дзенкай решил совершить в какое-нибудь доброе дело. Он узнал, что существуют опасная дорога через пропасть, грозящая смертью или увечьем многим людям, и решил прорыть через горы туннель. Выпрашивая днем пищу, Дзенкай по ночам рыл туннель. Когда прошло 30 лет, туннель был длиной 280 футов, 20 футов высотой и 30 футов шириной. За два года до окончания работы сын убитого чиновника разыскал Дзенкаю и пришел убить его, чтобы совершить месть. «Я охотно отдам тебе свою жизнь, — сказал Дзенкай. — Позволь мне только закончить эту работу. В день, когда она будет закончена, ты можешь убить меня». Сын прождал день, два. Но прошло несколько месяцев, а Дзенкай продолжал копать. Сын устал от безделья и стал помогать ему копать. После того, как он помогал ему больше года, он стал восхищаться волей и характером Дзен-

кая. Наконец, туннель был готов, и люди могли пользоваться им и путешествовать безопасно. «Теперь руби мне голову, — сказал Дзенкай. — Моя работа окончена». «Как же я могу отрубить голову моему учителю?» — спросил юноша со слезами на глазах.

Терапевтические акценты: развитие способности выделять малоконфликтные составляющие и позитивные аспекты симптоматики. Какие позитивные аспекты имели эти события для Вас и Вашего окружения? Как Вы преодолевали предшествовавшие события и проблемы?

Ситуативная поддержка: не критикуйте Вашего партнера. Поощряйте его позитивное поведение в течение 1 — 2 недель (содержательно, коротко и сразу). Этим Вы способствуете развитию базиса доверия в Вашем партнерстве. Будет недостаточно сказать в общем: «Ты приятный человек» или «У тебя красивые глаза». Скорее подойдет усиление конкретного поведения или актуальной концепции.

Парадоксальная поддержка: поощряйте своего партнера и при его критическом поведении. Поищите позитивные аспекты, которые имеют свои «ошибки» для Вас и для него. Этим Вы измените свою точку зрения. Если Вы до сих пор прежде всего замечали неаккуратность Вашего ребенка, то теперь Вам откроются и позитивные стороны его неаккуратности: его собственный вид порядка и креативный подход к нему.

Психосыворотка: займитесь аутогенной тренировкой, прогрессивной релаксацией или другими релаксационными методами. Если Вы прекрасно чувствуете себя в расслабленном состоянии, представьте себе образно позитивные аспекты критического поведения. Пример: «Моя депрессия — это часть моего освобождения (моей разгрузки). Когда я чувствую себя подавленно, я позволяю упасть всем моим обязанностям, всему напряжению и даже себе самой. Моя депрессия — это противовес моей потребности быть все время лучшей и достигать все время наибольших результатов» (43-летняя пациентка).

4-я ступень: «ВЕРБАЛИЗАЦИЯ» —
терапевтическая (коррекционная)

Вопрос: «Как бы ты хотел решать ключевой конфликт?»

Задача: коррекция системы убеждений.

Техники:

- a. логотерапия;
- b. формирование вместе с пациентом метафор проблемы, главного драйвера, основных концепций и терапевтической работы с ними;
- c. работа с многослойной метафорой в трансовом состоянии.

Модельная притча: «Потерпевшие авиакатастрофу» («Или где?»).

Или где? (современная притча)

Группа людей, погибших в катастрофе, с удивлением обнаружила, что попала в мир, чрезвычайно похожий на наш. Он содержал все удобства и всевозможные развлечения. С еще большим удивлением они узнали, что находятся в аду. Те, кто хотел легкой жизни, получили ее. Те, кто жаждал денег, обрели их. Амбиции всех сортов были удовлетворены. Там было множество демонов, помогавших им делать все, что хотелось. Однако в один из дней, известный как «день жалоб», несколько обитателей пришли на прием к старшему демону и сказали:

— Мы здесь живем прекрасной жизнью: непрерывные тусовки, яркие вечеринки, любые развлечения. Однако мы заметили, что с каждым днем мы все больше ослабеваем и отдаляемся друг от друга, и все быстрее теряем то, что нам легко достается... — Ну да, — удивился демон, — вы же в аду, или где?

Терапевтические акценты: развитие способности целенаправленно обращаться к не пережитым до конца событиям и конфликтам. Какие проблемы еще открыты для Вас, какие (2 — 3) должны быть решены в ближайшие 4 — 6 недель? При помощи техник позитивной психотерапии конкретизируются те конфликты которые до сих пор оставались невысказанными или неосознанными. Терапевт может рассмотреть ключевой

конфликт в семье пациента как отношения **вежливость-открытость** и совместно с членами семьи выработать стратегию поведения. Мы спрашиваем конкретно: по отношению к кому и как часто возникают конфликты в области вежливости-открытости? Как и когда они проявляются? Каких актуальных способностей они касаются («Какое отношение это имеет к **справедливости, бережливости?**» и т.д.)?

Начинать беседу: партнер предъявляет свою проблему и пожелания. Слушайте внимательно, будьте вежливы. Спросите себя и Вашего партнера, какое значение имеет для него проблема, с какого времени она существует и как он ее преодолевает. Прежде чем давать совет, попробуйте познакомиться с его концепцией и помочь ему познать его собственную концепцию самому. Если он, например, употребляет алкоголь, что это значит для него?

Быть искренним: конкретизируйте для Вашего партнера свою собственную проблему: Как Вы относитесь к ней? Какое значение имеет для Вас конфликт? Чего Вы хотите этим достичь? Какая Ваша болезненная точка?

Искать возможности решения: для возникающих проблем ведется совместный поиск возможностей их преодоления. Подумайте о том, что как Вам самим, так и Вашему партнеру понадобится время, чтобы изменить точку зрения. Вы обладаете своей собственной волей. Свою личную волю имеет и Ваш партнер. Если Вы честно сказали, что считаете правильным, это будет его делом извлечь что-то из этого. То же самое относится и к Вам.

Разделение обязанностей и обмен ролями: один из членов группы принимает на себя на некоторое время обязанности и ролевые функции, которые до сих пор выполнял другой член группы. Так, например, отец становится домохозяйкой, мать берет ответственность за планирование семейного бюджета, которая обычно лежит на главе семьи, дети со своей стороны выполняют те обязанности и функции, которые постоянно свойственны родителям, например, ведение хозяйства, планирование, советы.

5-я ступень: «РАСШИРЕНИЕ ЦЕЛЕЙ» —
профилактическая.

Вопрос: «Как будешь решать ключевой конфликт в будущем?»

Задача: отделение пациента от терапевта и предоставлении ему методов само- и взаимопомощи.

Техники: обучение методам само- и взаимопомощи и помощь пациенту в работе по личностному росту.

Модельная притча: «Личинки на дне пруда».

Личинки на дне пруда.

Комфортно жилось личинкам на дне пруда. Там была им мягкая постель и вдоволь пищи, царил мягкий полумрак и росли сады из водорослей. Они проводили своё время в возвышенных медитациях, и только время от времени одна из личинок поднималась к поверхности пруда, чтобы никогда не возвратиться в свой уютный мир. Только обломки домика, в котором жила личинка, сыпались на дно, удобряя и так плодородный ил. Шли дни, длинные, как годы. И вот однажды одна из личинок задумалась о том, что это за граница, из-за которой никогда не возвращаются её собратья, и что там, за этой поверхностью — границей. Смутно она представляла себе, что там что-то должно быть. Иначе как понять, что эта граница имеет разные оттенки в разное время дня, и что-то такое круглое перемещается каждый день по одной и той же дорожке на этой границе. Другие личинки не замечали этого, погружённые в свой сон наяву, а эта, любопытная, тщетно пыталась разгадать величайшую загадку, понятиями своего сумрачного мира пытаясь объяснить события в мире света. И вот однажды на дно пруда опустилась старая черепаха. Любопытная личинка обратилась к ней с мучившими её вопросами, главным из которых был такой : «Куда уходят поднимающиеся с дна пруда личинки и почему они не возвращаются, чтобы рассказать нам о том, что происходит с ними в том, другом мире?» И черепаха ответила ей : «Там, наверху, блистающий мир, в котором вы, личинки, становитесь прекраснейшими существами. Эти радужные создания с огромными глазами и 2-мя парами крыльев, которые с огромной скоростью носятся в пространствах сверкающего мира, играют друг с другом, висают на одном месте, если это им нужно.

В общем, вы — одни из самых прекрасных и приспособленных существ на земле, вы — стрекозы. А не возвращаетесь вы в этот пруд только потому, что после перехода поверхности вы получаете тело, которое не в состоянии жить под водой. Вот почему при всём желании они не могут рассказать вам о том, что происходит с ними». Личинка сказала : «Как мне хотелось бы поверить тебе, черепаха, но в моём мире нет доказательств того, что такое возможно. В этом мире нет света, о котором ты говоришь, а значит, его нигде быть не может, нет существ радужной окраски и с крыльями, да и вообще, полёт — это что-то из области фантастики! Кто-то очень недобрый придумал так, что ни одна из нас не может остаться в нашем уютном мире навсегда!» На этом их встреча закончилась, черепаха поплыла дальше по своим делам, грустно думая, что очередной её миссионерский порыв ни к чему не привел, что видно ещё не скоро личинки поймут и примут информацию о других мирах, с другими законами и понятиями. Но когда-нибудь они всё-таки узнают, что они созданы из грязного ила и блистающего света Солнца и Звёзд. Главное же, возвращаясь на дно своего пруда в виде новых личинок — потомков стрекоз, они уже будут помнить о своём опыте жизни в блистающем мире и в мире темноты прошедшего цикла. И это даст им возможность так прожить новый цикл жизни в грязи и мраке, чтобы вынести из него всё, что понадобится для счастливой жизни в мире света. Они должны, в конце концов, понять, что только в этом, заросшем тиной, пруду личинки могут получить всё необходимое, чтобы стать стрекозами. И остаться в этом пруду навсегда нельзя, можно или погибнуть, не получив материала для дальнейшего развития, остаться навсегда, но только в виде мусора, или вылететь, полностью развившись, в другой мир. «Пора, ой как пора, им сообразить всё это, — думала старая черепаха, — ведь мне уже скоро умирать, переселяться в свой блистающий мир, а миссия всё ещё не выполнена...» (Х. Пезешкиан «Введение в позитивную психологию и психотерапию»).

Развитие способности вкладывать энергию не только в проблемы, но и в другие жизненные сферы. Что бы Вы сделали, если бы у Вас больше не стало проблем? О чем Вы мечтаете? Чему бы Вы могли научиться у людей, которые ведут себя иначе, чем Вы?

Умный торговец не станет вкладывать весь свой капитал в один-единственный проект. Он вложит его в различные проекты. Нарушенные коммуникации обычно приводят к ограничению контактов. Партнера наказывают тем, что ему что-то запрещают или отстраняются от него. Следствием этого становится охлаждение или отчуждение в межличностных отношениях. Этот процесс мы называем служением цели. Основным принципом расширения цели является то познание, что наши партнеры обладают еще целым рядом возможностей, помимо тех областей, которые в настоящий момент конфликтны. Основой для расширения цели служит контрконцепция, или концепция расширения. Уже сама по себе каждая встреча с партнером, который представляет иные концепции, является по крайней мере потенциальным расширением цели: что бы Вы сделали, если бы у Вас не стало проблем? О чем Вы мечтаете? Что бы Вы хотели сделать, если бы Вы однажды смогли позволить себе стать неразумным? Чему Вы можете научиться у других людей, которые ведут себя иначе, чем Вы?

Цели и пожелания на ближайшие 5 лет, 5 месяцев, 5 дней исследуются и разрабатываются в соответствии с четырьмя сферами переработки конфликта: «Что бы Вы сделали, если бы у Вас не стало больше проблем?»

Детско-родительские отношения

Симптомы возникают вследствие одностороннего развития базовых и актуальных способностей. Потребность в защищенности и внимании проявляется в различных формах. Например,

- в энурезе («способность плакать нижней половиной тела»), в отказе от пищи («способность обходиться малыми средствами»),
- в астме («способность на определенные актуальные способности реагировать спонтанно»),
- в отказе от посещения школы («способность избегать требований»),
- в заторможенности («способность сдерживаться и в себе переживать воспринимаемое»),

- в агрессивности («способность реагировать на что-то спонтанно, эмоционально и несдержанно»),
- в клептомании («способность находить что-либо прежде, чем это успели потерять»),
- в фобии («способность избегать кажущиеся угрожающими ситуации и объекты»),
- в соперничестве братьев и сестер («способность при помощи сравнения самоутверждаться и развиваться»),
- в упрямстве («способность сказать «нет»), в распушенности («способность игнорировать общепринятые нормы или противостоять им») и т.д.

Пословицы и народная мудрость

Ребенок — это книга, которую мы должны читать и писать; дети и дураки говорят правду; яблоко от яблони недалеко падает. Мать спрашивает сына, когда тот делает уроки: «Неужели тебе совсем не стыдно, мой мальчик? Этот Хайнс, который вместе с тобой поступал в школу, учится уже на класс старше, чем ты! В чем же причина?» «Знаешь, мама,— искренне возражает сын,— я думаю, что у Хайн-са просто талантливые родители».

Различные типы матерей	Различные типы отцов
Профессиональная мать. Эта мать в первую очередь существует для детей. Она варит, чистит, содержит все в идеальном порядке.	Ангел терпения. Наивный отец отходит от проблем своих детей, однако заботится о них и проявляет эмоциональную близость.
Кукольная мать. Любовь этой матери распространяется только на маленьких детей. Она любит своих детей и занимается ими, пока они малы и беспомощны. Как только дети вырастают, мать лишает их своей близости. Она отстраняется от них.	Теоретик. Его сильная сторона — слова, дела — не для него. Он воспитывает в духе теории. На неповторимость личности ребенка он обращает мало внимания.

Различные типы матерей	Различные типы отцов
<p>Мать-жертва. Это мать воспитывает своих детей очень тщательно. Она придает большое значение тому, чтобы быть хорошей хозяйкой. Она жертвует своей свободой и своим временем и не думает о самой себе. В своем самопожертвовании она счастлива и пренебрежительно относится к своим собственным интересам. Позднее развивается потребность в благодарности со стороны детей.</p>	<p>Упрямый отец. Его дети должны работать, а не играть. Он хочет, чтобы они чего-то достигли и имели успех. Его воспитание упорно настроено на достижения. Упрямый отец сам решает, что ребенок должен делать, чего он не должен делать, и не оставляет ребенку ни свободы, ни времени для занятий по его выбору.</p>
<p>Сверхосторожная мать. Она пытается убрать с пути детей все трудности и опасности. Плохое, опасное она видит буквально во всем и чрезмерно тревожится.</p>	<p>Диктатор. Он воспитывает не детей, а солдат. Его строгая дисциплина требует беспрекословного послушания; он энергично претворяет в жизнь порядок, старательность и пунктуальность. Он часто в глубине души бывает добрым, но не умеет сочетать в воспитании строгость и мягкость. Отец-диктатор следит за тем, чтобы его приказам следовали точно, однако оставляет детям некоторую свободу действий.</p>
<p>Чужая мать. Эта мать не показывает своим детям, что она их любит. Она консервирует свою любовь. Часто она целует детей потихоньку, когда они спят. Ее стиль воспитания точный и доведенный до совершенства.</p>	<p>Волшебник. Он предоставляет детям полную свободу и позволяет им все, если это удобно ему. Дети смотрят на него, как на товарища по играм, в то время как матери при такой позиции отца приходится очень страдать.</p>
<p>Ходячий книжный шкаф. Эта мать рассматривает воспитание своего ребенка как свой долг. Она воспитывает по плану и по книгам, она сверхточная, но ей не хватает естественной близости и любви.</p>	<p>Суверенный. Он обращается с детьми, как со взрослыми. Он их не хвалит и не порицает. Он считает, что может воспитывать детей одним своим присутствием и что исполняет свой долг воспитателя, находясь при детях в роли «безмолвного слуги».</p>

Различные типы матерей	Различные типы отцов
Ревнивая мать. Когда дети начинают отдаляться от родительского дома и становятся самостоятельными, мать этого типа начинает терять спокойствие. Она начинает казаться себе ненужной и упрекает детей в неблагодарности. Для того чтобы сохранить свою доминирующую позицию, она продолжает критиковать своих детей, когда они уже давно выросли. Она контролирует одежду, внешний вид, друзей и домашнее хозяйство своих детей.	
Мать-подруга. Товарищ своих детей, полная противоположность «чужой матери». Она вникает в нужды детей, идентифицирует себя с ними и не может сказать им «нет». Воспитание она отодвигает «на потом».	
Временная мать. Из-за профессиональной активности и других занятий матери воспитание детей оказывается запущенным. Временная мать пытается это компенсировать, когда вечером приходит домой. Она осыпает детей ласками и игрушками.	

Формы воспитания и их следствия в категориях актуальных способностей можно определить следующим образом.

Наивно-первичный тип: преувеличенное акцентирование первичных способностей при недооценке вторичных способностей.

Вторичный тип: преувеличенное акцентирование вторичных способностей при недооценке первичных способностей

Двойственный тип: первичные и вторичные способности непоследовательно акцентируются одним или несколькими лицами, осуществляющими воспитание (Н. Пезешкиан «Психотерапия повседневной жизни»)

Притча: «Как возникает война»

«Папа, расскажи мне, пожалуйста, как возникает война», — просит маленький персидский мальчик своего отца. «Я охотно объясню тебе это, — отвечает отец. — Представь себе, Персия посылает свои отряды в Китай». В этот момент вмешивается мать: «Ну как ты можешь рассказывать ребенку такую чушь! Когда это Персия вела войну с Китаем?» «Милая жена, — пытается объяснить отец, — я хотел только на примере объяснить, как возникает война». «Своими беспочвенными примерами ты только запутаешь ребенка. Кроме того, это ложь, что Персия воевала с Китаем». «Что, ты уличаешь меня во лжи! вскипел отец. — Я трачу свое время, пытаюсь объяснить что-то ребенку, а ты постоянно лезешь под руку. Если ты думаешь, что можешь это сделать лучше меня, то сделай. Ты же всегда все знаешь лучше всех!» «Это, однако, неслыханно, как ты со мной разговариваешь. Я больше никогда ничего не скажу, потому что это можно только тебе». В этот момент сын прервал спор своих родителей и сказал: «Милые родители, мне уже вовсе не нужно объяснять, как возникает война. Я очень хорошо это себе представляю».

Должно — ценность (позитивная семейная терапия):

1. Сначала у матери выясняют те конфликтные сферы, которые имеют отношение к недержанию мочи и другим воспитательным проблемам, они исследуются при помощи дифференциально-аналитического опросника.
2. Мать становится терапевтом: в русле описанных пяти ступеней терапии строятся отношения ребенок — мать — терапевт. При этом мать участвует как терапевт и может сама проводить коррекцию в воспитательных мероприятиях, которая обсуждается в терапевтической ситуации. При этом учитываются лежащие в основе конфликтные сферы. На ступени ситуативного ободрения было предпринято лечение энуреза поведенческими методами, при этом ребенок учился контролировать свое поведение в отношении чистоплотности. Успехи «поощрялись».

3. В течение всего времени лечения ребенок проходил терапию также в детской группе, где наряду с такими методами, как ролевые игры, рисование и музыка, обсуждались возникшие конфликты.
4. Терапевтический процесс: лечение проходило в течение 6 мес. Было проведено 8 сеансов с матерью, 6 совместных встреч с матерью и ребенком и 20 занятий в детской группе. По содержанию лечение затрагивало «Life-events» матери (развод, социальная изоляция, страх перед будущим, недостаток времени и чувство вины). Обсуждались также отношения между матерью и ребенком, относящиеся к актуальным способностям *чистоплотность*, *аккуратность* (см. ч.П, гл.19), *нежность* (телесный контакт) и *время* (см. ч.И, гл.33), которые постоянно были болезненным вопросом. В лечении ребенка притчи открыли ворота воображению, которое выразилось в ролевых играх, рисовании и музыке. Только комбинации этих возможностей (мать, мать — дитя, детская группа) с их множественным и разнообразным перенесением улучшило отношения между матерью и ребенком. Мать научилась также рассматривать определенные поступки своего ребенка, например, недержание мочи (опрятность), беспорядок (аккуратность) и агрессивное поведение (прямота—честность и послушание) как невербальное выражение проблемы и позитивно истолковывать эти способности. Терапевт не воспринимался матерью как соперник, а лечение энуреза не было дрессировкой, которое обязательно должно было привести к возвращению и смене симптома на другой. Терапевтическое усилие было направлено на то, чтобы дать матери и ребенку возможность найти альтернативные концепции, которые помогли бы адекватно решить проблемы. В этой связи рассматривались актуальные способности *опрятность*, *терпение* (см. ч.И, гл.18) и *образец для подражания* (см. ч.П, гл.37).

Супружеские отношения/ Межличностные конфликты

Расстройства и конфликты

Одностороннее распределение ролей; «судьба домохозяйки»; завышенные требования; заниженные требования; боязнь расставания; дети как цель жизни; брак как страховая компания; преклонение перед авторитетом; послушность; страх; агрессия; проблемы брака; аффективные действия; зависть к противоположному полу; кризис поколений; подчинение; кризис эмансипированности.

Справедливость. К партнеру нужно предъявлять справедливые требования. Он даже ждет таких требований. Если же он не сможет их выполнить, то надо уметь видеть различие между этим фактом и самим партнером: «Я принимаю тебя таким, какой ты есть, даже если в этой области ты потерпел неудачу. Я знаю, что ты учишься на своих ошибках, а я учусь на своих ошибках».

Секс. Любовь — это свойственная каждому человеку способность устанавливать эмоциональные отношения с самим собой и со своим окружением. В развитии способности любить и быть любимым центральную роль играет пример родителей. Следствием способности к любви является признание человеческого равноправия и ответственности. Секс и сексуальность, взятые в отдельности, делают человека заменяемым. В этом смысле он — носитель свойств, которые оцениваются как ценные или неценные. Неповторимостью личности при завышенной оценке секса и сексуальности пренебрегают. Любовь же, в сочетании с сексом и сексуальностью, подтверждает неповторимость человека.

Оказывается, что на любовь оказывает влияние и временной фактор. Когда мы говорим о любви и анализируем ее временные аспекты, значимость приобретают прежде всего перечисленные ниже четыре ситуации. Мы можем: 1) быть счастливыми, 2) казаться счастливыми, 3) стать счастливыми, 4) оставаться счастливыми. Быть счастливыми. Именно сейчас у нас есть партнер, который привлекает нас и физически, и как личность. Но будет ли он нравиться нам и завтра? Пока мы еще не вступили

в брак, нам легко быть счастливыми. В отношениях, развивающихся в выходные дни или во время отпуска, конфликты возникают крайне редко. Но кто знает, получится ли из счастливо проведенных выходных счастливо прожитая жизнь?

Казаться счастливыми. Хотя у нас полным-полно проблем, посторонним кажется, что мы счастливы. Один поцелуй на публике создает впечатление, что все в полном порядке.

Стать счастливыми. Мы пытаемся совместно решить возникшие проблемы, например, с помощью того, что открыто их обсуждаем. У нас есть надежда на лучшее будущее. Вряд ли проблемы разрешатся сами собой, если мы спрячем голову в песок.

Оставаться счастливыми. Даже тогда, когда мы действительно счастливы, это еще не является гарантией того, что мы останемся счастливыми. Потому что остаться счастливыми — не значит удержать настоящее. Наоборот, это ставит перед нами задачу каждый раз заново узнавать своего партнера и самих себя и каждый раз принимать новые решения, связанные с нашими отношениями. Желание оставаться счастливым предполагает, что женщина, которую вчера мы видели шикарно одетой, будет нам так же мила и сегодня, когда она без косметики и в бигуди, и эта ситуация будет нам казаться вполне нормальной не только сегодня, но и еще бесчисленное количество раз на протяжении следующих лет сорока. Это означает также готовность принимать своего партнера, на которого в течение дня все смотрели с почтением, вечером в кальсонах и со щетиной. И тоже, если получится, в ближайшие лет сорок. Партнера, с которым мы знакомимся, мы, как правило, воспринимаем через призму нескольких типичных особенностей: пропорций тела, выражения лица, манеры поведения. Будучи влюбленными, мы склоняемся к тому, чтобы видеть только те свойства, которые мы ценим; к другим качествам мы невосприимчивы. Результатом такой позиции нередко оказывается разочарование: «И как меня угораздило влюбиться?»

Ступень 1. ДИСТАНЦИРОВАНИЕ/НАБЛЮДЕНИЕ

Наблюдайте за поведением вашего партнера. Запишите, из-за чего вы злитесь. Опишите точно ситуацию, в которой вы начинаете злиться. Когда вы наблюдаете за партнером, не

критикуйте его. Не давайте в это время даже добрых советов. Не говорите о своих проблемах с третьими лицами.

Наблюдение, попытка прекратить критику и ограничить рамки конфликта могут дать определенный эффект. Противоположный участник конфликта иногда уже на этом этапе может начать восприниматься под другим углом зрения. Другой эффект, значение которого нельзя недооценивать, заключается в том, что партнер просто уже не узнает своего близкого человека. Позиция ожидания, которая сформировалась из-за непрерывной критики, вдруг теряет под собой почву. Возникают подозрение и недоверие: «Что это случилось с моей женой?», «Что это задумали мои родители?» Ребенок, который привык к постоянной критике, воспринимает изменившееся поведение родителей как «подозрительное». Он не верит наступившему миру. Мать 15-летней девочки рассказывает:

«На этой неделе я уже несколько раз пыталась не критиковать ее и быть с ней приветливой. Это мне часто удавалось, но она чувствует, что мое поведение не настоящее. Кроме того, я по-прежнему из-за всего волнуюсь. Правда, я пытаюсь не показывать этого. Благодаря этому действительно прекратились ссоры. Когда я на нее не кричу, ее тон тоже немного поумереннее. Но я никогда не выдерживала до конца, потому что моя злость так накапливалась, что я все-таки срывалась. Это меня очень расстраивало, потому что я и в самом деле старалась».

Ступень 2. ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ

Перенесите свои наблюдения в дифференциально-аналитический перечень ДАО. Отметьте положительные способности партнера знаком (+), а отрицательные — знаком (—). ДАО станет для вас по-настоящему понятным только в том случае, если вы к каждой отдельной способности сделаете описания ситуации: где, когда, как часто и по отношению к кому возникает такое поведение или отношение. Так же, как для партнера, заполните ДАП и для себя: оцените свои собственные актуальные способности. Выявите чреватые конфликтами способности как у партнера, так и у самого себя. Проведите сравнение соответствующих способностей у вас и вашего партнера. Способности, на которых фокусируется внимание: справедливость; чувство времени; стремление к порядку

ДАО дает возможность видеть не только отрицательные качества партнера, но и принимать во внимание множество его положительных способностей. Он позволяет приобрести опыт, который для некоторых людей будет новым: «Мой партнер совсем не так плох, как я думала. У него даже есть целый ряд положительных качеств, которые я до этого по-настоящему не замечала».

Такое различие дает возможность более справедливо относиться к человеку и создает основу для взаимного доверия: «Наконец-то мой партнер видит не только мои ошибки!» Так как партнерство зависит не только от партнера, но и от близкого ему человека, то ДАО может составляться и для них: «Какие актуальные способности выражены у меня самого положительно или отрицательно? Какие ожидания и установки есть у меня?» Конфликты отдельного человека могут рассматриваться таким же образом. В этом случае составляют ДАО для самого себя и дифференцируют собственные актуальные способности, насколько это возможно с помощью такого «самоанализа»: «Я совсем не такое ничтожество, каким я себя всегда считал» (24-летний студент). При ситуациях внешнего конфликта составляется ДАО партнера по конфликту. Сравнение собственного ДАО с ДАО партнера делает возможным дифференцированное рассмотрение конфликта. Типичным указанием на конфликты могут служить различия по отдельным актуальным способностям.

Ступень 3. СИТУАТИВНОЕ ОДОБРЕНИЕ

Из ДАО выписываются три пары способностей, получивших экстремальные оценки. В качестве самой важной пары актуальных способностей выбираются те положительные и отрицательные способности, которые в данный момент представляют наибольший интерес. Паре актуальных способностей партнера противопоставляется корреспондирующая способность близкого человека. Корреспондирующая способность — это область поведения близкого человека, связанная с отрицательной способностью партнера. В течение недели положительная способность партнера получает одобрение по весьма конкретным поводам. Никаких критических замечаний не делается. Для близкого человека в этот период на переднем плане находится его корреспондирующая способность. Например, это может быть неделя терпения.

Отчет матери: «За эту неделю я часто пыталась выразить моей дочери одобрение. Сначала она относилась к этому довольно критично и не хотела ничего принимать, возможно, потому, что она знала, что я в порыве злости опять скажу ей противоположное. Когда она в тот же день точно в назначенное время пришла домой, я ей сказала, что очень этому рада. Она приняла похвалу к сведению без каких-либо комментариев. Когда я еще несколько раз ее похвалила, она ответила, что сама знает, что сделала хорошо; кроме того, как она сказала, ее удивляет, что я это только сегодня заметила. Мне не всегда было легко проявлять терпение. Иногда я все-таки выходила из себя. Но в большинстве случаев мне удавалось, к удивлению моей дочери и моему собственному удивлению, оставаться спокойной и терпеливой».

Ступень 4. ВЕРБАЛИЗАЦИЯ

Один из участников начинает разговор обо всех имеющихся конфликтах с целью создания атмосферы доверия и селективного одобрения. Партнер высказывает свои жалобы; инициатор разговора слушает. Партнер выслушивает жалобы инициатора разговора. Выслушав друг друга, оба ищут возможности решения конфликта. Если при разговоре присутствуют третьи лица, то они должны сохранять молчание.

«При первом моем приглашении к совместному разговору дочь вообще не проявила никакого интереса. Она ушла и стала читать. Вчера она уселась для разговора, хотя и с большим недовольством, наверное, для того чтобы выложить свои {неоправданные} жалобы. Например, она не может смириться с тем, что мы, взрослые, вечером можем долго сидеть, а она должна идти спать. На доброжелательные и понятные объяснения моего мужа она только ответила, что не позволит себе приказывать и что вечером она все равно не может сразу заснуть. На вопросы, как, по ее представлению, мы можем создать дома больше порядка, могу ли я ей помочь и т. д., она вообще не реагировала. Она сказала только, что ей хорошо и без уборки, я могу, если мне это надо, сама убирать. Она не заинтересована, по ее словам, в улучшении ситуации, она хочет только решить все свои проблемы, другие ее не инте-

ресуют. Может быть, этот разговор не получился таким, как я хотела, по той причине, что к такого рода разговорам она не привыкла. Мой муж и я приложим все свои усилия и отныне будем часто проводить с ней такие разговоры; может быть, тогда получится лучше».

Девочка хочет испытать свою мать, проверить, является ли ее новое поведение только данью моде или оно действительно серьезно. Через некоторое время предложение поговорить нужно опять повторить. Ситуативное одобрение в этот период будет продолжаться. Если же после продолжительных интенсивных усилий разговор все же не состоится, рекомендуется привлечь на помощь психолога или психотерапевта.

Ступень 5. РАСШИРЕНИЕ ЦЕЛИ

Межличностные конфликты отличаются сужениями цели (люди отстраняются друг от друга, реагируют однобоко). Расширение цели происходит в четырех сферах человеческих отношений: в отношении к «Я», к «Ты», к «Мы» и к «Пра-Мы». При расширении цели пытаются преодолеть однобокость тем, что ищут новые занятия и цели для себя и для своего партнера.

Методика расширения цели. После того как с помощью предыдущих мероприятий была создана атмосфера доверия и восстановлена готовность к вербализации, можно перейти к расширению цели. Бесперспективно предписывать партнеру, что он должен делать. Напротив, нужно принять во внимание его инициативу и начать развивать ее общими усилиями. Расширение цели затрагивает три сферы человеческой личности: тело, окружающий мир и время. Человек не только сидит за письменным столом, но и ходит на прогулку или занимается спортом; он не только приносит себя в жертву домашнему хозяйству, но и читает книгу или ходит на концерт; люди не ограничивают свои социальные отношения, а приглашают к себе друзей (если нужно, то и вместе с детьми); ребенка не только заставляют делать уроки, но и играют с ним (если возможно, то не в одну и ту же игру). Предпосылкой для этого является то, что оба участника конфликта научились думать о собственных желаниях и высказывать их.

Расширение цели осуществляется не одним человеком. Если только она касается группы людей, каждый имеет право сказать словечко. Подходящей для этого является семейная, родительская или партнерская группа (Н. Пезешкиан «Психотерапия повседневной жизни»).

Психосоматические расстройства

Теория органической речи

Органическая речь — это самостоятельная психическая программа, слова и выражения, напрямую влияющие на физиологические органы человека. В них содержится опасная и разрушительная энергия, которая способна подорвать даже самое крепкое здоровье. Сначала человек формирует лексикон (закладывает программу конкретной болезни) и только потом возникает болезнь. Задача слов-разрушителей прочно укоренившихся в активной речи человека, поддержать болезнь, дать ей возможность к прогрессии. Важно и то, что Носсрат Пезешкиан научился обезвреживать органическую речь словами-крыльями.

- Нервная анорексия — Надело до тошноты, сыт по горло, с души воротит
- Остеохондроз — Взвалить груз забот. Нести свой крест. Проблемы, которые сидят на шее
- Рак — Что-то гложет, отравляет жизнь, сам себе не принадлежит, надоело все до смерти
- Язва — Заниматься самоедством, язвительно, что-то (или кого-то) не переваривать
- Урологические заболевания — Что-то сидит в почках, моча в голову ударила, нет сил, смертельно устал
- Бронхиальная астма и гипервентиляционный синдром - Найти отдушину, дать волю своему гневу, перекрыть кислород, чихать на кого-то
- Заболевания крови — Высасывать кровь, выжимать соки, это вошло в мою плоть и кровь

- Инфаркт миокарда — Принимать близко к сердцу, сердце разрывается, удар в самое сердце
- Заболевания кожи и аллергия — Он и не чешется, не хотел бы оказаться в его шкуре, легкоранимый, тонкокожий
- Мигрень, метеозависимость — Ломать голову, рисковать головой, еще головой побейся, сплошная головная боль
- Хронические судороги, подагра — Хромать на обе ноги, неустойчивый, шаткий, непроходимый
- Гипертония — Выпускать пар, лопнуло терпение, поддавать жару, подстегивать
- Заболевания печени и желчного пузыря, а также ожирение — Едкий, мне горько, желчный, чтобы жизнь медом не казалась, никакой радости
- Заболевания глаз — Глаза бы не видели, страшно смотреть, смотря зачем, свет не мил, непроглядный
- Снижение слуха, глухота — Не хочу этого слышать, не говори, замолчи, заткнись, шумно, грохочет
- Депрессия — Колотит, трясет, бесит, претит, не морочьте (мрак), лопнуло мое терпение.

Слова-крылья: Будучи допущенными в активную лексику, позволяют человеку управлять собственной судьбой, исцеляться от болезней. Вот эти слова — Я могу, У меня всё получается, И самое мощное: Я намерен(-а).

Бронхиальная астма и гипервентиляционный синдром.

Способность при помощи симптома (хрипеть, кашлять, хватать воздух, синеть) настойчиво обращать на себя внимание. Притча: «Мысли — что ростки». Взаимосвязь между эмоциональным состоянием и дыханием известна каждому из нас. От ужаса может «перехватить дыхание» или «дух захватывает». Какое-нибудь событие может «нагнетать тяжелую атмосферу». Если кто-нибудь сердится, то у него возникает потребность свой гнев «выпустить на воздух». Если исходить из существующей литературы по психосоматике, то астматическое заболевание основывается на нерешенной связи, на конфликте амбивалент-

ности и на личностных особенностях. Пациент с нейрогенным нарушением дыхания, обладает особой способностью при помощи дыхания, а не слов (*учитивость!*) показать окружающим, что он ущемлен, чувствует себя напряженно. На этом этапе лечения пациентка училась быть терапевтом по отношению к своей матери, воспринимать функции, которые она должна была выполнять в связи с ее односторонней зависимостью, как проблемы идентификации и заново строить отношения со своей матерью. Поэтапный процесс позволил привлечь к анализу и другие конфликтные темы. При этом речь шла, прежде всего, об открытом и честном выражении больной своего мнения. В связи с этим, с ней обсуждалась эта актуальная способность.

Инфаркт миокарда. *Способность принимать любую нагрузку близко к сердцу.* Притча: «Нужное слово». Сильная привязанность к родителям позднее стала конфликтным потенциалом в смысле базового конфликта. Он пытался, однако, отойти от своих родителей, эмансипироваться. Непосредственно перед первым возникновением симптоматики произошел подобный спор, который привел к нарушению эмоциональных отношений с родителями. Инфаркт последовал, учитывая также все предшествующие события, после смерти отца. В связи с супружескими проблемами, конфликт обострился, что совпало с возрастанием чувства вины в возникшей проблеме отцов и детей. Таким образом, появился шанс конструктивного подхода к этой ситуации. Типичным для данного больного было невообразимое волнение, если он по каким-либо причинам не мог прийти на консультацию. Кроме того, он приходил в отчаяние из — за «хронической непунктуальности» других. Это же очень сильно повлияло и на «охлаждение» его супружеских отношений. По этой причине, наряду с актуальной способностью *единство* (ср. ч.2, гл.39), предметом обсуждения на четвертой ступени терапии стала *пунктуальность*. Затем были рассмотрены разочаровавшие 17-летние супружеские отношения и сексуальное отторжение, которое явилось для пациента нарциссической обидой. Целью этого обсуждения было осознание больным теневой стороны потребности в поддержке. В рамках семейной терапии на консультации были поочередно приглашены отдельно проживающая супруга пациента и его новая партнерша. С обе-

ими женщинами обсуждались депрессивные реакции, связанные со смертью отца и тещи. Благодаря релятивизации Я-идеал-требований больного, было достигнуто совершенствование его взгляда на реальность. Он начал развивать способность отвлекаться в профессиональной сфере. Рассмотрение актуальной способности **пунктуальность** и ее значения для преодоления стрессовых состояний имело большое влияние на партнерские отношения, в частности на сексуальную жизнь.

Гипертония и гипотония. *Способность на перманентное внешнее давление реагировать повышением давления внутри организма, т.е. кровяного давления. Способность очень экономно обращаться со своими силами и в ответ на внешнее давление реагировать понижением кровяного давления.* Притча: «Корова, проливающая молоко». Постоянно приходится сталкиваться с характерными для гипертоников концепциями, которые были внушены им еще в детстве родителями: «будь внимателен», «соберись», «готовность решает все», «сначала пропусти других» или «мы тебя любим, только если ты обходителен». В процессе социализации особенно выраженными являются актуальные способности *учитивость* («Для меня существует только тот человек, который ведет себя прилично»), *послушание* («Необходимо уметь приспосабливаться и отказываться»), *трудолюбие/ деятельность, справедливость и обязательность*. Перестраивать следует прежде всего *откровенность-учитивость, терпение, время, доверие и привязанность*. Таким образом, для развития симптоматики сыграли роль кумулятивно действовавшие факторы. Как ключевая рассматривается функция партнерских конфликтов. До настоящего времени проведено 12 психотерапевтических сеансов. История о корове, дающей и проливающей все свое молоко, была путеводителем для обоих партнеров на протяжении нескольких сеансов. Каждый старался выставить другого как нарушителя правил. После того как пациент согласился по желанию жены на развод, та задумалась о целесообразности развода в сложившейся ситуации. Кровяное давление больного нормализовалось. Центральную роль в решении всех проблем и конфликтов играло нетерпение. В связи с этим была проанализирована актуальная способность **терпение**, чтобы скорее справиться с фрустрацией и скрытой агрессией.

Рак. *Способность съесть самого себя; способность бороться или сдаваться.* Притча: «Волшебник». Как показывают мои 18-летние исследования и совместная работа с врачами различной специализации, которые работают с онкологическими больными, четыре формы переработки конфликтов предоставляют хорошую возможность для диагностики, терапии и прогноза заболевания:

1. Безднадежность пациента может быть преодолена при об-суждении вопросов типа «Откуда я — зачем я?» и вопросов о смысле жизни, смысле болезни.
2. Социальную изоляцию легче всего преодолеть, если мы на-страиваем пациента на общение с партнером, детьми, семь-ей, друзьями и знакомыми в зависимости от конкретной си-туации.
3. Стрессовую ситуацию можно преодолеть, проанализировав травматически влияющие на пациента актуальные способ-ности на работе.
4. Стабилизацию физических факторов, с одной стороны, мож-но обеспечить соответствующей химиотерапией релаксаци-онными методиками и правильным питанием, с другой — сбалансированностью отношений в трех других сферах.

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки. *Способ-ность давать выход напряжению и конфликтам.* Притча: «Месть соглашающегося». Актуальные способности *усердие/ деятельность* (перенапряжение на работе), *послушание* (шеф, дети) и *аккуратность* (см. ч.П, гл. 19) оказывали на него мн-кро-травмирующее действие. Ритуализированная вежливость мешала пациенту открыто обсудить конфликты, он замкнул-ся в себе. Он вырос в семье, где труд и достижение были кри-териями эмоционального принятия и внимания. Девизом его отца, бывшего офицера, было: «Если ты что-то умеешь, тогда ты из себя кое-что представляешь!» Старший брат всегда ста-вился ему в пример.

На третьей ступени больному под гипнозом была рассказа-на притча “ Месть соглашающегося». Его образное представле-ние облегчило ему идентификацию с героем. Он смог перенести

свои потребности на притчу. Его реакции были в свою очередь сопротивлением психотерапевтической работе. Его проблематика авторитетов по содержанию сводилась, прежде всего, к актуальным способностям *усердие /деятельность* (см. ч.И, гл.9), *аккуратность* (см. ч.И, гл.19) и *послушание*.

Страх и депрессия

Страх: способность избегать ситуации и объекты, воспринимаемые как опасные, трата энергии без постановки цели

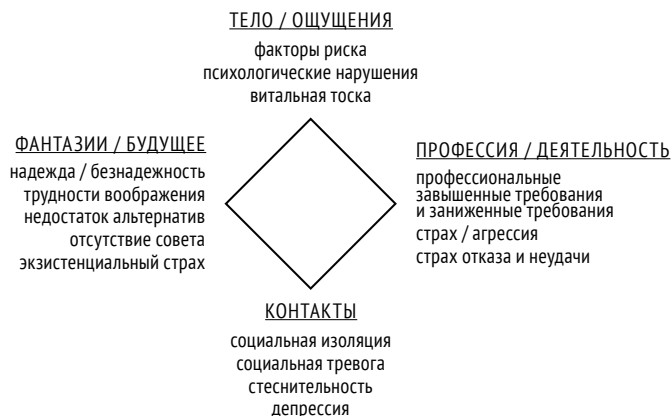
Депрессия: способность чрезвычайно эмоционально реагировать на конфликты.

Притча: «Мудрость Хакима»

Один султан плыл со своим самым любимым слугой на корабле. Слуга, никогда еще не пускавшийся в плавание по морю и тем более — дитя гор, никогда не видевший морских просторов, сидя в пустом трюме корабля: вопил, жаловался, дрожал и плакал. Все были добры к нему и старались успокоить его, однако слова сочувствия достигали только его ушей, но не сердца, измученного страхом. Властелин едва переносил крики своего слуги, и путешествие по синему морю, под голубым небом, не доставляло ему больше никакого удовольствия. Тогда предстал перед ним мудрый Хаким — его придворный лекарь — и промолвил: «О, властелин, если ты дозволишь, я смогу успокоить его». Султан сразу же согласился. И тогда, лекарь приказал матросам бросить слугу в море. Они охотно выполнили приказание, так как рады были избавиться от этого несносного крикуна. Слуга болтал ногами, задыхаясь, ловил ртом воздух, цеплялся за борт и умолял взять его на корабль. Его вытаскивали из воды за волосы, и он тихо уселся в углу. Ни одной жалобы больше не сорвалось с его уст. Султан был изумлен и спросил лекаря: «Какая мудрость скрывалась за этим поступком?» Тот ответил: «Твой слуга еще никогда не пробовал вкуса морской соли. Он не представлял, какой опасностью может грозить вода. А потому и не мог знать, какое счастье чувствовать твердые доски корабельной палубы под ногами. Цену спокойствия и самообладания познаешь только тогда, когда хоть раз посмотрел опасности прямо в глаза. Ты, повелитель, всегда

сыт и не знаешь, какой вкус у простого крестьянского хлеба. Девушка, которую ты, к примеру, считаешь некрасивой, моя возлюбленная. Есть разница между тем, у кого есть возлюбленная и тем, кто лишь страстно ожидает ее появления».

Мы можем сказать так: поскольку жизнь может порождать страх, постольку страх подтверждает жизнь. Не тот здоров, у кого никогда не бывает страха и депрессии, а тот, кто в состоянии преодолевать их.



Четыре базовые формы тревоги и депрессии (схема)

В соответствии с четырьмя формами переработки конфликтов, мы различаем четыре основные формы страхов и депрессий (рис. 14), которые могут заключаться в четырех механизмах «бегства» (в болезнь, в работу, в одиночество и в фантазии — см. ч.1, гл. 3, рис. 6).

Экзистенциальный страх и безнадежность

Мы все по-разному умеем преодолевать проблемы и конфликты. Это зависит от того, как мы видим проблему, истолковываем и оцениваем ее. Это, в свою очередь, зависит от концепций, мировоззрения, жизненной философии, этики, морали и в широком смысле от тех религиозных ценностей, которые мы познали. Если, например, у меня умирает мать, то моя реакция зависит от того, как я отношусь к смерти и умиранию, как я научился переживать это: воспринимаю ли я, например,

смерть как продолжающееся развитие или как уничтожение. Если я в этой смерти не вижу никакого смысла, я потеряю мужество и надежду. Недостаточные альтернативы ведут к недостаточным перспективам. На основе этого может возникать экзистенциальный страх.

Социальный страх и депрессия

В зависимости от того, научился ли я при наличии проблемы советоваться с другими людьми или считаю, что с моими проблемами я должен справиться сам; в зависимости от того, принято ли определенную тему обсуждать открыто в моей среде и моей культуре или же она табуизирована, я нахожусь в социально стабильном положении или в изоляции. Так, после смерти моей матери я могу, благодаря поддержке моих родственников, друзей и знакомых, ощутить защищенность («разделенное горе — полгоря»), или я прошу «воздержаться от сочувственных визитов», потому что по принципу «каждый должен сам испытать свою судьбу» я пытаюсь один нести свое горе.

С другой стороны, я могу с головой уйти в общение и там получать эмоциональную поддержку, если же в таком случае никого рядом не окажется, я лишусь почвы под ногами и потеряю смысл своей жизни.

Страх неудачи и стресс

В зависимости от того, каковы мои перспективы (ср.: «экзистенциальный страх») и мои социальные предпочтения (ср.: «социальный страх»), я в большей или меньшей степени способен осмысленно использовать функции своего разума, которые определяют решение моих проблем и вместе с тем служат реалистичной проверкой его. Для актуальной способности трудолюбие/ достижение, и таким образом, для моей профессиональной деятельности, мышление и разум — это главные функции, поскольку только они и именно они позволяют оптимизировать мою деятельность. Это влияет на то, насколько я доволен своей работой, выберу ли я «бегство» в работу или «бегство» от ее требований. То, как я переживаю смерть моей матери, зависит также и от того, как я идентифицируюсь с моей профессией, вижу ли я смысл в ней или нет.

Витальный страх и факторы риска

Переработка экзистенциального страха, социального страха и страха неудачи зависит, с одной стороны, от моей физической конституции, а с другой — от моего ощущения Я — тело, от того, как я воспринимаю свое тело и как я с ним обращаюсь (эстетика, спорт/движение, питание, ритмы сна и бодрствования, сексуальность, телесный контакт, поведение при болезни).

Депрессивный больной похож на паровой котел, запасные клапаны которого закрыты. Кажущийся спокойным внешне, он постоянно подвергается опасности свести счеты со своей собственной жизнью, из-за взрывных реакций своего существа. Агрессивные побуждения, переживаемые им как непозволительные, он обращает против себя самого.

Вопрос дозирования агрессии, иными словами, вопрос об интеграции учтивости и прямоты становится центральным в терапии депрессии.

Отсюда следуют терапевтические аспекты психотерапии малыми шагами для пациента и его окружения.

- Для пациента: более реальное отношение к Я — , больше самостоятельности и открытости по отношению к партнеру, расширение социальных контактов, развитие новых интересов и мужества для воплощения в жизнь собственных фантазий: «Что бы Вы стали делать, если бы были здоровы и у Вас не было бы депрессий?»
- Для окружающих: терапевтическое отстранение депрессивного больного от его обязанностей является важной составной частью в острой фазе депрессии, однако, также важно, чтобы больной в нужный момент постепенно, «маленькими шажками» учился снова брать на себя ежедневные заботы. Неуверенность депрессивного больного, как правило, порождает множество советов от окружающих его людей. Зачастую, это бывают даже противоположные советы.
- Безусловно, депрессивный больной нуждается в сочувствии и понимании окружающих. Но, если это заходит так далеко, что депрессивная концепция становится привычной и для

его близких, то больной уже не сможет получить от них помощи. Так, иногда бывают ситуации, когда не терапевт, а пациент уверяет его в правильности своих убеждений. Войти в положение другого человека вовсе не означает безусловно перенять его концепции.

- В острой стадии сильных страхов и депрессии, в которой человек почти физически страдает от своей болезни, неоспоримую помощь могут оказать лекарственные препараты. Поскольку ситуации депрессий бывают очень различными, то и медикаментозное лечение должно производиться очень дифференцированно. Препаратами выбора являются антидепрессанты, которые могут применяться в сочетании с анксиолитическими средствами. К сожалению, часто вместо специального антидепрессивного лечения применяются только успокоительные, снотворные препараты или антидепрессанты, не обладающие седативным эффектом, повышающие двигательную активность до изменения настроения. В последнем случае становится возможным самоубийство и больной, спокойный и собранный внешне, вдруг неожиданно предпринимает суицидальную попытку. Медикаментозное лечение является поддерживающим для психотерапии и выработки стратегии самопомощи.
- Депрессивный больной не просто прервал свои, приносящие удовлетворение отношения с окружающими, но и стремится, кроме этого, поддерживать такое поведение, и в соответствии с этим, воспринимает все происходящее вокруг него как подтверждение бессмысленности, безвыходной несправедливости, безнадежности и виновности.

В эту концепцию депрессивный больной уходит все больше и больше и развивает удивительный талант превратного толкования действительности. Если все больше увлекаться подобными интерпретациями, то эти меланхолические взгляды все более укрепляются и повторяются. Депрессивная концепция приобретает, таким образом, постоянное подкрепление.

- Чтобы избежать этого, можно предложить депрессивному больному контрконцепции. Пессимистическому — «стакан наполовину пуст», противопоставляется позитивная кон-

цепция — «стакан наполовину полон». При этом не следует ни нападать на больного, ни вызывать дополнительное напряжение. Скорее близкий человек высказывает свое видение ситуации и предлагает свою точку зрения, как альтернативу. В противоположность ничемным советам, такие расширенные концепции не содержат принуждения. Расширенный взгляд не оказывает никакого давления и оставляет партнеру время настроиться на иную точку зрения. При помощи такой методики близким будет легче обрести терпение, которое так необходимо в обращении с депрессивным больным (Н. Пезешкиан «Психосоматика и позитивная психотерапия»). ♦

§ 9 МЕТОДЫ И ТЕХНИКИ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ М. СЕЛИГМАНА

Развитие достоинств

ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОСТЬ. Любознательность — это желание испробовать что-то новое и терпимость к тому, что непривычно и чуждо. Любознательные люди не только с пониманием относятся к чужим взглядам, но и проявляют к ним интерес. Интерес к окружающему миру может быть весьма узконаправленным (сфокусированным, к примеру, на многоцветковых розах), а может принимать формы любопытства ко всему на свете. Любознательность предполагает активное стремление узнать что-то новое, а не пассивное поглощение информации — как это бывает, когда мы переключаем каналы, развалившись на диване перед телевизором. Черта, противоположная любознательности, — скука и отсутствие интереса к чему бы то ни было.

ЛЮБОВЬ К ЗНАНИЯМ. Вам нравится узнавать что-то новое — не важно, от преподавателя или по собственной инициативе. Вы любите ходить в школу, читать, бродить по музеям — словом, все, что приносит новые знания. Существует ли область, в которой вы чувствуете себя специалистом? Ваши знания ценят только друзья или более широкий круг людей? Стремитесь ли вы учиться по собственному желанию или под влиянием внешних стимулов? Например, работники почты превосходно разбираются в значении почтовых индексов, но подобные знания нельзя считать результатом любви к знаниям, поскольку они приобретаются в силу необходимости.

КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ. Под способностью к суждению здесь подразумевается умение объективно оценить информацию, выбирая полезное и отсеивая ненужное. В данном случае способность к суждению выступает как синоним критического мышления. Такая реалистическая установка прямо противоположна «отсутствию логики» у склонных к депрессии людей, всегда преувеличивающих роль собственной персоны («во всем всегда виноват я сам») и не способных к компромиссам («черно-белое мышление»). Свойство, противоположное критическому мышлению, — везде и во всем видеть подтверждение своим взглядам. Критическое мышление — одно из проявлений здоровой способности не смешивать собственные запросы и потребности с реалиями окружающего мира.

ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ (ОРИГИНАЛЬНОСТЬ). Проявляете ли вы изобретательность, чтобы достичь желаемой цели? Вас не удовлетворяет традиционный подход к тому или иному занятию? Значит, вы творческая личность, причем не только в искусстве. К этой же группе качеств относится так называемый практический ум, или здравый смысл.

ЗНАНИЕ ЛЮДЕЙ И СЕБЯ САМОГО (ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ МУДРОСТЬ). Знание себя и людей, слитое воедино, Даниель Големан назвал «эмоциональной мудростью» [159]. Это достоинство служит основой многих других, таких, как доброта и лидерство. Одно из проявлений «эмоциональной мудрости» — умение находить ту «нишу», где вы можете применить свои способности. Подумайте, позволяет ли ваша работа, личная жизнь или хобби применять вам свои способности? Зарабатываете ли вы на жизнь, делая то, что у вас лучше всего получается? Согласно опросу, проведенному организацией Gallup [160, 161], люди, получающие наибольшее удовлетворение от работы, ответили на этот вопрос утвердительно.

УМЕНИЕ ВИДЕТЬ ПЕРСПЕКТИВУ. Речь идет о способности, наиболее близкой к мудрости. Ваши знакомые обращаются к вам как человеку опытному, приходят за советом, когда им надо решить какую-то проблему или что-либо спланировать на будущее. Ваше умение смотреть на вещи и на мир в целом представляет ценность для окружающих. Вы способны дать разумный совет в самой серьезной и ответственной ситуации.

ХРАБРОСТЬ. На протяжении веков понятие храбрости эволюционировало. Если раньше оно означало, в первую очередь, отвагу на войне, на поле брани (физическую храбрость), то теперь оно означает и моральное, психологическое мужество. Моральное мужество — это способность выполнять свой долг, несмотря на грозящие опасности или неприятности. Пример морального мужества — поступок негритянки Розы Парке, отважившейся сесть на переднее сиденье автобуса в г. Монтгомери (штат Алабама). Психологическое мужество позволяет с достоинством, хладнокровно и даже весело переносить серьезные испытания или тяжелую болезнь.

ТРУДОЛЮБИЕ. Человек, обладающий этими качествами, всегда доводит начатое дело до конца, сколь бы трудным ни оказалось предприятие, и делает это энергично, не жалуясь на тяготы. Он выполняет то, что обещал, и даже больше. Однако это вовсе не значит, что такой человек с тупым упорством будет стремиться достичь недостижимого. Настойчивость нередко сочетается с гибкостью, реалистичным взглядом на жизнь и отсутствием навязчивого стремления к совершенству. Амбициозность бывает как негативной, так и позитивной. Данному набору достоинств обычно сопутствует позитивная амбициозность.

Состояние «потока» приходит, если поставленные перед нами задачи — не важно, крупные или небольшие — требуют приложения наших индивидуальных достоинств. Могу предложить рецепт:

1. определите свои индивидуальные достоинства;
2. выберите род деятельности, позволяющий применять их каждый день;
3. перестройте текущую работу так, чтобы использовать эти достоинства как можно чаще;
4. если вы — работодатель, постарайтесь подбирать сотрудников так, чтобы их ключевые достоинства соответствовали выполняемой работе. Если вы руководитель, позвольте подчиненным перестроить работу в уже существующих рамках так, чтобы они могли применить свои способности в полную силу.

ЧЕСТНОСТЬ. Вы — честный человек не только потому, что говорите правду. Вы живете, честно следуя своим принципам. На жизнь смотрите трезво и звезд с неба не хватаете. Под цельностью и искренностью я подразумеваю не только умение сказать правду в глаза, но откровенно выражать свои взгляды и намерения в собственных делах и словах.

ДОБРОТА. Вы добры и великодушны к людям и охотно откликаетесь на просьбы. Вам нравится делать добро окружающим, даже незнакомым. Часто ли вы принимаете близко к сердцу интересы других? Все достоинства, принадлежащие к категории доброты, основаны на этой способности [171]. Быть добрым — значит жить проблемами ближних, свои собственные оставляя на потом. Есть ли рядом с вами те, за кого вы чувствуете ответственность, — члены семьи, друзья, коллеги? Сочувствие и сострадание — важные составляющие доброты.

СПОСОБНОСТЬ ЛЮБИТЬ И БЫТЬ ЛЮБИМЫМ. Для вас крайне важны близкие отношения с другими людьми? Те, кого вы искренне любите, относятся к вам так же? Если да, то вы способны любить и быть любимым. Способность любить подразумевает нечто большее, чем принято думать у нас, — недаром распространенные на Востоке «плановые» браки оказываются более прочными, чем западные браки по любви.

КОЛЛЕКТИВИЗМ (КОМАНДНЫЙ ДУХ). Вы — уважаемый член коллектива, преданный его интересам. Вы всегда добросовестно выполняете свои обязанности и переживаете за общий успех. Именно этого требуют перечисленные достоинства. Справляетесь ли вы со своей частью работы? Соблюдаете ли вы интересы коллектива, даже если они идут вразрез с вашими собственными? Уважаете ли вы тех, кто наделен властью в силу общественного положения (учителей, тренеров)? Чувствуете ли свое единство с коллективом? Проявляете ли не бездумную и тупую покорность, а сознательное уважение по отношению к старшим — то «старомодное» качество, которое многие родители хотели бы видеть в своих детях?

СПРАВЕДЛИВОСТЬ. Вы не позволяете чувствам влиять на оценку. Всем людям предоставляете равные шансы. В повседневной жизни вы руководствуетесь либеральными принци-

пами. Благополучие окружающих, даже посторонних, вы цените не менее высоко, чем свое собственное. Считаете ли вы, что одинаковые поступки заслуживают одинаковой оценки? Способны ли вы отбросить предубеждения?

ЛИДЕРСКИЕ КАЧЕСТВА. Вы — хороший организатор, умеете наладить эффективную работу коллектива и поддерживать добрые отношения между коллегами. Вам хорошо известно, что лидер обязан проявлять особую осмотрительность, «выказывая не злобу, а доброту, но сохраняя твердость».

САМОКОНТРОЛЬ. Когда нужно, вы легко удерживаете под контролем свои желания, потребности и порывы. Свои представления о том, что хорошо, а что — дурно, вы умеете воплощать в жизнь. Способны ли вы контролировать свои чувства, когда происходит что-то дурное? Умеете нейтрализовать свои отрицательные эмоции? Способны хранить самообладание в трудную минуту?

ОСТОРОЖНОСТЬ. Вы осторожны и нечасто совершаете такое, о чем впоследствии приходится жалеть. Человек благоразумный, вы взвесите все доводы за и против, прежде чем что-то предпринять. Вам свойственны дальновидность и целеустремленность, умение жертвовать сиюминутными выгодами ради долгосрочных целей.

СМИРЕНИЕ (СКРОМНОСТЬ). Вы не стремитесь на свет рампы: предпочитаете, чтобы ваши достоинства говорили сами за себя. Вы не считаете себя особенным, и окружающие ценят вашу скромность. Вы — человек без претензий. К чему носиться со своими желаниями, победами и поражениями? Что такое наши промахи или удачи с точки зрения вечности? Вы действительно смиренны, если для вас все это — не показная скромность, а стиль жизни.

ЧУВСТВО ПРЕКРАСНОГО. Вы замедляете шаг, чтобы понюхать розы. Вы цените красоту и совершенство во всем: в природе, в искусстве, в науке, в событиях повседневной жизни. Нередко к вашим чувствам примешивается благоговение. Спортивное мастерство, моральное благородство, добродетель — все это рождает в вас возвышенные чувства.

БЛАГОДАРНОСТЬ. Вы помните все хорошее в своей жизни, но не воспринимаете это как нечто само собой разумеющееся и всегда находите возможность поблагодарить хорошего человека. Благодарность — это признание чьего-то морального превосходства, она предполагает умение удивляться и радоваться жизни. Мы благодарны, когда люди делают нам добро и хорошо к нам относятся, но можем испытывать и более абстрактное чувство признательности («Как хорошо, что ты есть на свете»). Можно быть благодарным и величным, внечеловеческим факторам — Богу, природе, животным и т. д. Помните, что слова благодарность и благодать имеют общее происхождение.

Мариса Лашер, одна из самых незаурядных студенток моей группы, предложила провести **«Вечер благодарности»**. Студентам предлагалось привести в аудиторию человека, которому они многим обязаны в жизни, но до сих пор не сумели поблагодарить. Мы решили, что каждый расскажет о своем госте и тем самым выразит ему признательность, а потом мы устроим обсуждение. Приглашенные не знали о цели вечера до последнего момента. И вот как-то в пятницу месяц спустя мы со студентами, купив сыра и вина, пригласили семерых гостей, в том числе трех мам, двух близких друзей, соседа по комнате и младшую сестру. Когда Патти произносила эти слова, у всех на глазах выступили слезы, а ее мама, пытаясь сглотнуть ком в горле, сказала: «Ты для меня всегда останешься доброй доченькой». После этого одна студентка добавила: «И выступающие, и слушатели — все плачут, и я тоже, но не знаю почему». Эти слезы — явление воистину поразительное, но если плачут все, значит, произошло событие, глубоко тронувшее каждого из присутствующих.

Вспомните человека, которому многим обязаны, но которого вы так и не успели как следует поблагодарить. Напишите о том, как вы ему признательны. Сочиняя благодарственный текст, не спешите: уделите этому достаточно времени. Затем пригласите своего благодетеля в гости или сами зайдите к нему. Очень важно поблагодарить человека с глазу на глаз, а не по телефону или по почте. Не предупреждайте о цели визита, просто скажите, что вам необходимо повидаться. Вино и сыр — не обязательное условие, гораздо важнее напечатать

свое изъятие признательности на листе бумаги и красиво заламинировать — пусть это станет вашим подарком. В подходящий момент медленно и с выражением прочитайте написанное вслух, глядя в глаза адресату. Затем дайте ему возможность, не торопясь, выразить свои эмоции. И еще раз вместе вспомните то, что он сделал для вас.

В течение двух недель отводите по пять минут в день для записей. Это можно делать вечером перед сном. В тетради должно быть как минимум четырнадцать чистых страниц — по одной на каждый день. В первый вечер выполните тест на удовлетворенность жизнью и тест на общую жизнерадостность. Затем пере берите в памяти события последних суток и опишите от одного до пяти моментов, когда испытывали благодарность. Например, «благодарен за утреннее пробуждение», «за щедрость моих друзей», «благодарю Бога за то, что он придал мне решимости», «благодарен чудесным родителям», «благодарен за хорошее здоровье», «благодарен за песни Роллинг Стоунз» (или другие эстетические впечатления). В конце второй недели снова пройдите тесты на благодарность и на общую жизнерадостность, а потом сравните новые результаты с исходными. Если почувствуете, что ведение такого дневника принесло пользу, продолжайте и дальше вести записи по вечерам.

ПРОЩЕНИЕ. Вы прощаете тех, кто причинил вам зло, всегда даете про винувшегося возможность исправиться. Ваш основной принцип — милосердие, а не месть. Вы знаете не понаслышке, что прощение вызывает положительные изменения прежде всего в душе того, кто прощает. Когда человек прощает, его действия по отношению к «обидчику» все более мотивируются добро той, благодушием и щедростью и все менее — негативными чувствами.

Метод Уоррингтона состоит из пяти этапов-шагов, и сделать каждый из них требует усилий.

Первый шаг. Вспомните то, что произошло, как можно более объективно. Не представляйте обидчика злодеем. Не плачьте от жалости к себе. Пересматривая события, дышите ровно, медленно и глубоко.

Шаг второй — сочувствие. Попробуйте поставить себя на место преступника и понять причины его действий. Я знаю, это нелегко, но все же прикиньте, какими убедительными для себя доводами преступник мог бы объяснить свое поведение.

Третий шаг — прощение как альтруистический жест, как бескорыстный подарок, этот этап не легче предыдущих. Прежде всего, вспомните, когда вы сами оказались в неприятной ситуации, чувствовали себя виноватым, а вас простили. Прощение было для вас так необходимо, и кто-то подарил его вам. При этом вы испытывали благодарность, а простивший вас человек — прилив возвышенных чувств. Вот только прощать нужно не ради собственной выгоды, а во благо обидчику. Скажите себе: «Обиды и месть — не для меня». Если вы будете дарить прощение нехотя, через силу, оно не освободит вас от мстительной злобы.

Четвертый шаг — публичное подтверждение того, что вы простили обиду. Уортингтон убеждает своих клиентов сделать письменное «свидетельство о прощении» — письмо к обидчику, запись в дневнике, сочиненное по этому поводу стихотворение или песня. Иногда достаточно рассказать о своем решении близкому другу. Все это закрепляет желание простить обидчика и подводит нас к последнему, решающему шагу.

Пятый, последний шаг — не изменить своему решению простить. Он тоже труден, поскольку воспоминания о причиненной боли неизбежно будут преследовать вас. Простить — не значит стереть из памяти. Однако прощение способно изменить наш взгляд на то, что произошло. Очень важно понять, что «не забывать» и «не прощать» — не одно и то же. Когда приходят воспоминания, главное — не вспыхивать мстительным гневом и не лелеять обиду. Напоминайте себе, что вы решили простить, и почаще перечитывайте написанное вами «свидетельство о прощении».

ОПТИМИЗМ (НАДЕЖДА). Вы ждете от будущего только хорошего и строите свою жизнь так, чтобы эти ожидания оправдались. Оптимизм, надежда на лучшее, вера в то, что оно обязательно придет, если очень постараться, планы на будущее — все это помогает вам подерживать хорошее настроение, подбадривает, делает жизнь осмысленной. Есть хороший способ развить

в себе оптимизм, и состоит он в том, чтобы развенчивать и опровергать пессимистические мысли. Как только почувствуете, что впадаете в пессимистическое настроение, воспользуйтесь методом под названием **Фа-Мы-Ре-До-Э**. Здесь «Фа» — фактическая реальность, «Мы» — ваши невеселые мысли по этому поводу, «Ре» — результат этих мыслей, «До» — доводы спокойного разума, «Э» — энергетическая встряска.

Факт. Мы с мужем впервые после рождения ребенка решили «выйти в свет» и пообедать в ресторане. Однако большая часть вечера прошла в спорах и ссорах по разным поводам — начиная от прононса официанта и кончая формой головы нашего сына — на кого он похож?

Мысли. Что происходит? Я думала, мы будем наслаждаться романтическим ужином, а вместо этого мы убиваем ред кий свободный вечер на стычки по пустякам. Не даром я совсем недавно прочитала в одной статье, что многие браки распадаются после рождения первого ребенка. Может быть, и наш вечер — предвестник будущего раз вода? Как же я буду одна воспитывать сына?

Результат мыслей. Меня охватили разочарование, глубокая грусть и даже паника. Аппетит совсем пропал, интерес к окружающей обстановке — тоже. Муж пытался поднять мне настроение, но безуспешно — я смотреть на него не могла.

Доводы разума. Может быть, я неправильно оценила ситуацию? Ведь нелегко настроиться на романтический лад, если за последние семь недель ты едва ли хоть раз спала три часа подряд и постоянно проверяешь, не подтекло ли молоко? Ничего себе романтика! И вообще, один неудачный ужин к разводу не приведет. В наших отношениях бывали моменты куда неприятнее, однако мы с честью из них выходили и любовь только крепла.

Энергетическая встряска. Я почувствовала себя лучше и, естественно, стала уделять Полу больше внимания. Я рассказала ему о своих тревогах из-за молока, и мы посмеялись, представив, что мог бы сказать наш офици ант при виде молочных рек на столе. Мы решили, что это наш пробный ужин и на следующей неделе надо снова сходить в ресторан. Дружески поговорив, мы помирились и повеселели.

- *Где доказательства?* Если, получив плохую отметку, вы сокрушаетесь по поводу своей общей бездарности, — ищите подтверждения обратного. (Для начала узнайте хотя бы, каковы результаты ваших сокурсников.) Волнуетесь из-за нарушенной диеты — спокойно оцените, сколько калорий и всяких «вредностей» содержится в съеденных вами кукурузных чипсах, куриных крылышках или выпитом пиве. Наверняка доза окажется не смертельной.
- *Альтернативные объяснения.* Чтобы установить, насколько верны ваши подозрения, взвесьте все возможные причины. Подумайте и о том, что зависело от вас (в примере с экзаменом, это степень подготовленности), и о специфических обстоятельствах (тест был слишком трудным), и о не зависящих от вас факторах (преподаватель оценивал результаты необъективно). Возможно, отыскивая истинное объяснение неудачи, вам придется поломать голову и кардинально изменить первоначальную позицию.
- *Разбор последствий («детрагедизация»).* Даже если неприятные предположения оправдались, спросите себя: ну и что? Каковы последствия того, что произошло? Допустим, романтический ужин не удался. Чем это вам грозит? Один неудачный поход в ресторан и вправду не закончится разводом. Подумайте, сколь вероятно развитие событий по наихудшему сценарию? Неужели из-за трех четверок в дипломе умный шеф не возьмет вас на работу? Разве пары куриных крылышек и тарелки чипсов достаточно, чтобы уже никогда не похудеть?
- *Напрасные переживания.* Подумайте, разумно ли до бесконечности твердить себе, что мир несправедлив? А вот поразмыслить о способах уберечься от повторения ошибок — очень полезно. Даже если сейчас вам действительно есть от чего грустить, прикиньте, нельзя ли изменить ситуацию и как это сделать. Например, в истории с неудачным ужином женщина сделала полезный для себя вывод, решив отказать от чтения глупых статей в дамских журналах.

ВЕРА (ОСМЫСЛЕННОСТЬ ЖИЗНИ). Вы глубоко убеждены в высшем предназначении человека и Вселенной и знаете, какова в том ваша роль. Эта позиция определяет ваши

поступки и обеспечивает душевное спокойствие. Имеется ли у вас ясная жизненная философия, определяющая ваше место в этом огромном мире? Испытываете ли вы привязанность к чему-то большему, нежели ваша собственная персона? Наполняет ли это смыслом вашу жизнь?

ЮМОР. Вы любите смеяться и веселить окружающих. К жизни вы относитесь легко. До сих пор речь шла о «серьезных» чертах характера: доброте, духовности, храбрости, изобретательности и т. д. Шутливость и юмор — совершенно особые свойства. Любите ли вы шутить? Есть ли у вас чувство юмора?

ЭНТУЗИАЗМ. Вы — пылкий человек, делая что-либо, полностью отдаетесь своему занятию. Просыпаетесь ли вы утром с радостным ощущением, что впереди — новый день, полный интересных дел? Заражаете ли своей увлеченностью окружающих? Часто ли на вас нисходит вдохновение?

Повышение интенсивности удовольствий

Рассчитайте «оптимальный режим» для каждого удовольствия. Это поможет сохранить остроту ощущений и не впасть в зависимость. Если, допустим, вы любите музыку Брюса Спрингстина, попробуйте слушать ее то чаще, то реже обычного. Постепенно вы определите, с каким временным интервалом музыка производит наиболее сильное впечатление. Помогает сохранить остроту ощущений и неожиданность: пусть удовольствие станет сюрпризом. И давайте способствовать тому, чтобы окружающие нас люди почаще дарили друг другу нечаянную радость. Для этого вовсе необязательно покупать букеты роз в цветочных магазинах — достаточно чашки любимого кофе, приготовленного заботливой рукой. Почему бы не потратить пять минут в день на подготовку приятного сюрприза супругу или супруге, детям или сослуживцу? Можно поставить любимую музыку мужа, когда он возвращается домой, почесать жене спинку, пока она печатает на компьютере, поставить вазу с цветами на письменный стол коллеги, написать что-то приятное любимому человеку. Такие поступки всегда находят живой отклик и вызывают желание сделать ответный шаг.

Протестировав множество студентов, создатели **метода смакования** предлагают несколько практических советов:

- Делитесь чувствами. Найдите кого-то, с кем могли бы разделить удовольствие. От этого оно наверняка станет глубже.
- Создавайте и сохраняйте воспоминания. Мысленно «фотографируйте» происходящее, запечатлевая его в памяти, или возьмите с собой какой-нибудь сувенир, чтобы потом, глядя на него, рассказать друзьям о пережитом. Фред Брайант, например, сохранил тот камушек и до сих пор держит на своем компьютере.
- Порадуйтесь за себя. Не стесняйтесь великолепия, пышности своих переживаний. Напомните себе, какое впечатление произвели они на окружающих и как долго вы ждали этого счастливого момента.
- Обострите свою восприимчивость. Сосредоточьтесь на определенных ощущениях, отменяя все остальные. Слушая музыку, закрывайте глаза. А вот как Верофф пробовал суп: «У супа был шершавый, странноватый вкус, потому что, пока я готовил пюре-основу, на дне кастрюли чуть-чуть пригорело. И, несмотря на все мои старания не тронуть нижний, пригоревший слой, легкий дымный привкус пронизал все блюдо».
- Отдайтесь чувствам. Погрузитесь в них с головой. Старайтесь не думать, а только чувствовать. Не напоминайте себе о других делах, не гадайте, что будет дальше, и не прикидывайте, как улучшить то, чем вы владеете сейчас.

День удовольствий. А чтобы перейти от теории к практике, предлагаю вам, для начала, приятно провести целый день своей жизни. Посвятите хотя бы один день текущего месяца своим любимым удовольствиям. Побалуйте себя! Продумайте все заранее, напишите для себя точный план. Используйте как можно больше приемов и способов увеличить наслаждение. И не позволяйте жизненной суете вмешаться и все испортить.

Супружеские отношения — развитие способности любить

Три «стиля» любви

Пожалуйста, прочитайте нижеследующие описания и выберите из них то, которое ближе соответствует самым важным отношениям в вашей жизни:

- Я легко вхожу в близкие отношения, меня не тяготит зависимость от другого человека, и самому заботиться о ком-то приятно. Я не боюсь, что меня бросят, и не опасюсь привязаться к кому-нибудь слишком сильно.
- Сближаясь с людьми, я чувствую себя неловко. Мне трудно кому-либо полностью доверять, чувствовать себя зависимым от других. Я начинаю нервничать, когда кто-то пытается войти в чересчур близкие со мной отношения, а мои друзья нередко ощущают эту замкнутость.
- Я чувствую, что мой друг не хочет столь близких отношений, как я, и начинаю беспокоиться, что меня не любят или хотят бросить. Мне хочется полного слияния с любимым человеком, и это отпугивает от меня людей.

Корни этих трех «стилей» любви уходят в раннее детство. Если ваши отношения с любимым человеком отвечают первому описанию, их можно назвать спокойными, если второму — избегающими, а если третьему — беспокойными.

Воспоминания. «Спокойные» взрослые хранят в своей памяти образы родителей как людей добрых, отзывчивых, любящих и всегда готовых прийти на помощь. «Избегающие» помнят мать холодной и недоступной, а «беспокойные» вспоминают о несправедливости отца.

Взаимоотношения. «Спокойные» взрослые обладают хорошо развитым чувством собственного достоинства и меньше сомневаются в себе. Окружающие их любят, а они в свою очередь доверяют людям, считают их достойными и добрыми, пока печальный опыт не убедит их в обратном. «Избегающие» взрослые относятся к окружающим подо зрительно, считают их бесчестными и не за-

служивающими доверия людьми (пока сами не убедятся в обратном). Они до крайности неуверены в себе, и особенно это проявляется в общении. «Беспокойные» взрослые не умеют управлять собственной жизнью, не способны понять и предсказать поступки других людей, что их озадачивает и сбивает с толку.

Цели. «Спокойные» люди вступают в интимные отношения с теми, кого любят, и стараются соблюдать равновесие между зависимостью и независимостью. «Избегающие» стремятся сохранять дистанцию, не допуская слишком большой близости с любимым человеком, и придают большее значение успеху, чем личной жизни. «Беспокойные» люди тянутся к любимым, вечно боятся их потерять и не хотят, чтобы те, кого они любят, сохраняли независимость.

Люди трех типов по-разному относятся к сексу. «Спокойные» избегают случайных связей и не одобряют секс без любви. «Избегающие» более легкомысленны, но на деле не очень часто в них вступают, предпочитая секс без любви. «Беспокойные» женщины склонны к эксгибиционизму, созерцанию эротических сцен и мазохизму [219], а «беспокойных» мужчин секс вообще мало занимает.

Советую и вам брать пример со счастливых супругов:

Расставания. Перед тем как с утра разойтись по делам, они обсуждают планы на день (5 дней по 2 мин. = 10 мин. в неделю).

Встречи. Вернувшись домой после трудового дня, супруги душевно беседуют (5 дней по 20 мин. = 1 ч. 40 мин.).

Знаки любви — это прикосновения, объятия и поцелуи, полные нежности и прощения (7 дней по 5 мин. = 35 мин.).

Свидание раз в неделю. Вдвоем в спокойной обстановке супруги освежают свои чувства (2 часа раз в неделю).

Взаимное восхищение и одобрение. Хотя бы раз в день они высказывают друг другу свое восхищение или одобрение (7 дней по 5 мин. = 35 мин.).

Авторы предлагают читателям и упражнения, помогающие раздуть угасшее пламя любви. Приведу одно из них в своей соб-

ственной редакции. Задание несложно: в этом списке нужно отметить три достоинства, в наибольшей степени свойственные вашему супругу или партнеру.

Достоинства вашего партнера

Мудрость и знание

- Любознательность
- Любовь к знаниям
- Способность к суждению
- Изобретательность, творческий подход
- Умение общаться
- Умение видеть перспективу

Мужество

- Храбрость
- Упорство
- Цельность характера

Гуманизм и любовь

- Доброта
- Способность любить и быть любимым

Справедливость

- Коллективизм
- Справедливость
- Лидерские качества

Умеренность

- Самоконтроль
- Благоразумие
- Смирение

Трансцендентность (духовность)

- Чувство прекрасного
- Благодарность
- Надежда
- Вера
- Прощение
- Юмор
- Увлеченность

Теперь опишите примеры тех ситуаций, в которых ваш партнер проявил каждое из своих лучших качеств. Дайте ему прочитать этот рассказ и попросите подобным образом протестировать и вас.

Достоинство:.....

Ситуация, в которой оно проявилось:.....

Это упражнение помогает закрепить образ идеального «я» в нашем сознании и в сознании супруга. Это «я» — квинтэссенция самого лучшего, на что мы способны, проекция наших достоинств и добродетелей. Соответствовать высоким идеалам приятно, и когда наши достоинства признает близкий человек [227], мы стараемся достичь еще большего, чтобы его не разочаровать. Это и есть подоплека прекрасных, взаиморазвивающих отношений в семье или романтическом союзе — я называю это принципом «поддержи мою иллюзию».

Основной принцип **хорошего слушателя** — умение продемонстрировать свое понимание. Любой человек хочет удостовериться в том, что его понимают, и ждет реакции («Да...», «Понимаю», «Я понимаю, что ты имеешь в виду»). Ему нужно знать, согласны ли вы с ним, сочувствуете ли его взглядам (кивок, фраза «Конечно, это так», «Верно», «Да, действительно», «Это не твоя вина»). Быть может, вам придется сделать над собой усилие, чтобы продемонстрировать свое понимание и сочувствие, но чем серьезнее предмет спора, тем недвусмысленнее это должно быть сделано. Возражения оставьте до того момента, когда наступит ваш черед высказаться.

Коснувшись опасной темы — будь то деньги, секс или ближайшие родственники, скажите себе: «Стоп. Это вечный камень преткновения. Здесь понадобится **ритуал «собеседник-слушатель»**. Для начала приготовьте символический кусочек ковра или линолеума и молоток — этот атрибут будет символизировать выступающего, «человека на трибуне». Тот, у кого нет в руке этого символа, играет роль слушателя. В какой-то момент выступающий отдает «трибуну» слушателю. Помните: для начала вы должны поставить перед собой задачу не решить проблему, а научиться внимательно слушать.

Если вы — выступающий, расскажите о своих мыслях и переживаниях, а не о том, что вы думаете насчет услышанного. Как можно чаще используйте местоимение «я», а не «ты». Вместо «По-моему, ты ведешь себя ужасно» скажите: «Меня задело то, что ты все время с ней разговаривал», сделав акцент на слове «меня». Не спешите, у вас достаточно времени, чтобы выразить свою точку зрения. Почаще останавливайтесь и давайте слушателю возможность пересказать, что он запомнил.

Если вы — слушатель, то по просьбе собеседника постарайтесь вкратце пересказать услышанное. Не принимайтесь возражать или искать решения спорных проблем. Разумнее обойтись также без негативной жестикуляции и мимики. Ваша единственная задача — показать собеседнику, что вы поняли сказанное им. У вас еще будет возможность возразить, когда трибуна перейдет к вам.

Детско-родительские отношения

Восемь способов вызвать положительные эмоции у детей

- *Спите рядом.* Если малыш, просыпаясь, видит рядом родителей, он не боится и не чувствует себя покинутым. Наоборот, у него возникает чувство защищенности и покоя. Работая родители, укладывая младенца к себе в постель, увеличивают время общения с ним. Основное преимущество совместного сна — в том, что он способствует развитию «спокойной» привязанности. Тесное общение полезно

как ребенку, так и родителям. Если младенец, просыпаясь, всегда видит родителей, готовых уделить ему время и внимание, само собой возникает чувство защищенности — ребенок знает, что о нем заботятся, его любят.

- *Синхронные игры.* Синхронные игры несложны, не требуют особых приспособлений, времени и обстановки. Мы, к примеру, играем чаще за едой или в автомобиле. Так, за обедом, после того как Карли съест молочную кашу, мы ждем, когда она хлопнет ладошкой по столу, и все хлопаем в ответ. Девочка смотрит на нас, потом хлопает еще три раза. Мы отвечаем тем же. Карли улыбается и хлопает обеими ладонями. Мы повторяем маневр. Малышка смеется. Через минуту вся семья хихикает. Так без нажима с нашей стороны Карли узнает, что ее действия могут влиять на поступки любимых ею людей и что с ней считаются.
- *ДА и НЕТ.* Слово «нет» очень важно для малыша, поскольку указывает на запрет или опасность. Но часто взрослые используют его необдуманно, во вред ребенку. Нельзя путать то, что плохо для нас, с опасным или вредным для детей. Полагаю, наше глубинное «да» или «нет» формируется под влиянием того, что мы слышим в детстве от родителей. Если ребенка на каждом шагу одергивают сердитым «нет», он всегда и в любой ситуации будет подсознательно ждать отказа. Последствия предугадать нетрудно. Но если ребенок слышит от родителей «да», положение радикально меняется. Как сказал поэт Э. Э. Каммингс: «„Да“ — целый мир, и в мире „да“ живут, уютно свернувшись, другие все миры. Можно ли обойтись без „нет“?»
- *Похвала и наказание.* Любовь, забота, внимание должны окружать ребенка всегда. Чем больше любви и заботы малыш получает от родителей, тем позитивнее атмосфера и тем спокойнее он себя чувствует. А следовательно, растущему человеку легче познавать мир и учиться в нем жить. Однако с похвалой дело обстоит иначе. Ребенка следует хвалить за успехи, а не для поднятия тонуса. Похвалу следует выражать по-разному — в зависимости от заслуг. Подождите, пока ребенок усадит в игрушечный автомобиль фигурку

водителя, и похлопайте в знак одобрения. Не преувеличивайте подобные достижения. Высшую похвалу приберегите для более важных случаев — например, когда ребенок правильно выговорит имя старшей сестры или впервые поймает мяч. Атмосфера тепла и заботы, недвусмысленные предупреждения о грозящем наказании, глубочайшая любовь, но избирательная похвала, улыбка на лице и другие приятные вещи — все это вносит в жизнь вашего ребенка позитивное начало.

- *Братское соперничество.* Психологи забыли, что в семьях, где всем детям хватает любви и внимания, соперничества между детьми просто не возникает. А ведь сделать домашнюю атмосферу теплее совсем несложно! Достаточно, чтобы старший ребенок почувствовал свою значительность: у него есть своя, особая роль. Семь лет спустя, катаясь на роликах, Лара сломала руку. Настала очередь Никки ревновать. Лара училась лучше Никки и лучше играла в теннис. Зато Никки уже тогда была очень доброй и умела заботиться о ближних: с удовольствием учила маленького Даррила рисовать и читать. И Манди решила победить ревность, воззвав к этим качествам. На время болезни Лары Никки стала ее нянькой: выдавливала зубную пасту на щетку, завязывала шнурки, расчесывала волосы. А когда девочки купались, Никки с удовольствием плыла рядом с сестрой, поддерживая ее за гипсованную и завернутую в полиэтиленовый пакет руку.
- *Драгоценные минуты перед сном.* Лучшие моменты дня — С помощью упражнения «Лучшие моменты дня» мы вырабатываем у детей здоровое соотношение положительных и отрицательных мыслей, в надежде, что таковое сохранится всю жизнь. Что тебе сегодня больше всего понравилось, Лара? Страна снов — Для начала я прошу детей думать о чем-нибудь очень хорошем. С этим они справляются легко, особенно после совместных обсуждений лучших минут дня. Каждый рассказывает о том, что пришло ему в голову. Потом я прошу детей сосредоточиться на своих фантазиях и дать им название. — Когда будете засыпать, — внушаю

я тоном заправского гипнотизера, — постарайтесь сделать так: во-первых, вообразите что вы играете в любимую игру, во-вторых, засыпая, повторяйте ее название, а в-третьих, попытайтесь увидеть во сне то, что вообразили.

- *Договор.* Заключение договора свидетельствует, что родители способны найти общий язык с ребенком. Награда закрепляет хорошее поведение в дальнейшем — ребенок знает, что, если он опять поступит плохо, тем самым он нарушит обещание и потеряет любимую игрушку. Одним словом, заключение договора приучает ребенка думать о будущем.

— Предлагаю заключить договор. Мы сегодня же идем и покупаем тебе Барби, — продолжала Манди. — Но взамен обещай: во-первых, больше не прятаться, а во-вторых, приходить по первому зову. Но имей в виду, — добавила Манди. — Если ты хоть раз не явишься, когда я позову, мы отберем у тебя Барби на неделю. А если это повторится, больше тебе этой куклы не видеть.

- *Новогодние обещания.* Каждый год мы вместе с детьми даем себе и друг другу новогодние обещания, а потом — в середине лета — проверяем, насколько успешно воплощается задуманное. Приблизительно половину обещаний удается сдержать. Поэтому мы сочли, что отныне будем принимать положи тельные обязательства, основанные на использовании наших достоинств.

Развитие достоинств у детей

Итак, первое, что я могу посоветовать родителям, — поощрять любые проявления всех достоинств ребенка. В конце концов, он сам выберет наиболее полезные. Тест, выполненный вами вместе с ребенком, поможет сориентироваться точнее.

Второй совет: старайтесь предоставлять ребенку максимум возможностей для проявления индивидуальных достоинств в повседневной жизни. Отмечайте каждое из таких проявлений (М. Селигман «Новая позитивная психология»). ♦

§ 10 МЕТОДЫ И ТЕХНИКИ ПСИХОЛОГИИ СЧАСТЬЯ

М. АРГАЙЛА

Создание приподнятого настроения

Первый метод, получивший широкое распространение, изобретен Велтеном (Уекеп, 1968). Испытуемых просят сначала про себя, а затем вслух прочитать ряд утверждений типа: «Я чувствую себя действительно отлично», «Я ощущаю большую радость». Они должны постараться «войти» в предлагаемое эмоциональное состояние. Сначала список состоял из 60 высказываний, позже его сократили до 25.

Степень воздействия разных методов создания настроения на эмоциональное состояние испытуемых

Фильм/рассказ +	0,73
Фильм/рассказ	0,53
Подарок	0,38
Метод Велтена	0,38
Воображение	0,36
Обратная связь	0,33
Музыка +	0,33
Музыка	0,32
Социальное взаимодействие	0,27
Выражение лица	0,19

Наиболее эффективный — метод «фильм/рассказ». Испытуемым демонстрируется волнующий фильм, или их про-

сят прочитать эмоциональную историю. Кроме того, им предлагают принять участие в истории и прочувствовать все события; это добавочный элемент в регулировании настроения (в табл. 13.1 он обозначен знаком «+»). Когда применяется этот дополнительный элемент, наблюдается гораздо более сильный эффект (0,73 в сравнении с 0,53). В качестве повышающих настроение фильмов используют фрагменты из комических лент с участием Питера Селларса, Джона Клиза и других комедийных актеров; иногда привлекаются «купюры» — последовательность не вошедших в картину эпизодов, когда актер сбился с роли. Демонстрируются очень забавные видеоматериалы; в главе 5 отмечалось, что юмор непосредственным, позитивным образом сказывается на настроении.

Раньше считалось, что **музыка** — мощный метод создания настроения, но теперь известно: степень ее воздействия составляет лишь 0,32, правда, использование данного метода приводит к успеху в 83% случаев, его действенность зависит от вида используемой музыки. Чтобы вызвать приподнятое настроение, он использовал жизнерадостный концерт для трубы Гайдна, а чтобы испытуемые впали в подавленное состояние, он проигрывал им сюиту Прокофьева, прокручиваемую к тому же в два раза медленнее обычного темпа. Кларк ставил перед собой исключительно исследовательские цели, — это не было обычной терапией. Проблема, касающаяся эффективности данного метода, обусловлена во многом вкусом: людям нравится разная музыка.

Еще один эффективный метод — **«подарок»**. Обычно последний не ожидается, например это плитка шоколада, банка лимонада, монетка (0,38). Хотя, несомненно, степень воздействия более существенных подарков окажется сильнее.

Под **методом «воображения»** понимается следующее: людей просят в течение некоторого времени, например 20 минут, подумать о каком-то счастливом событии в прошлом, вспоминая его «во всех подробностях». Степень воздействия данного способа выше, если в памяти вызываются конкретные образы. Тогда подчеркивалось, что роль счастливых воспоминаний значительнее, если задание выполняется в парах и люди рассказывают об этих событиях друг другу, а также когда пары образованы из друзей.

Метод «обратной связи» означает поощрение удачного выполнения какого-то теста или задания. В обычной жизни, за стенами лаборатории, успешная сдача экзаменов или повышение по работе — очевидные источники радости.

Еще один эффективный способ, названный **«социальное взаимодействие»**, заключается в следующем: участник эксперимента знакомится со своим — очень веселым — напарником, или ему предоставляется возможность «помочь» нуждающемуся. Данные методы сказываются на настроении испытуемых не очень сильно (0,27). Правда, это умеренные виды благоприятного социального взаимодействия. Вполне возможно разработать и какие-то более сильные по позитивному воздействию формы общения. Шехтер и Зингер (1962) в своем классическом эксперименте, направленном на создание у испытуемых позитивного эмоционального настроения, воздействовали напарника, по-настоящему страдающего маниакальным синдромом.

«Выражение лица» — метод, основанный на механизме обратной связи, который использовался в экспериментах, проводившихся Лэрдом (1984) и другими учеными. Они просили испытуемых изобразить на лице выражение, соответствующее положительным эмоциям. Предложенный способ обладал определенным эффектом, хотя и сказывался на настроении слабее, чем другие методы.

В приведенном перечне различных способов отсутствует **метод физических упражнений**. Однако, как упоминалось выше, 10-минутная бодрая прогулка положительно отражается на настроении, причем эффект длится почти 2 часа. Более напряженные занятия спортом улучшают настроение на весь день (иногда даже на следующий день человек продолжает ощущать полученный тонизирующий эффект). Таков один из наиболее простых и в то же время действенных методов создать приподнятое настроение.

Терапия счастья

Два простых способа повысить настроение — заняться спортом и послушать музыку. Некоторые люди ежедневно со-

вершают пробежку или плавают; многие каждый день слушают музыку, которая им нравится. Кто-то по два раза в день участвует в церковных службах.

Выше также было показано, что благотворное влияние на разных людей могут оказывать различные виды занятий, поэтому важно правильно выбрать вид деятельности. Один мой американский друг начинает день, совершая кросс в пустыне Невада, при этом его сопровождает жена, или он слушает плеер и любуется великолепным видом восходящего солнца. Случалось, и я присоединялся к нему. Надо сказать, что это весьма мощный способ создания хорошего настроения: физическая активность, общение с женой или прослушивание музыки, а также наблюдение захватывающего зрелища — восхода солнца. Затем мой друг, вдобавок ко всему, съедает отличный завтрак.

Фава с коллегами (1998) проводили исследования в Италии. Они использовали шесть измерений счастья, выделенных Рифом (1989): внутренняя гармония, позитивные отношения с другими людьми, независимость, контроль, наличие цели в жизни и личностный рост. Необычность курса в том, что основной упор делался на позитивном мышлении. Клиенты должны были вести дневники, куда заносили позитивные эпизоды жизни и все, что мешало их продолжению. Затем проводилась работа по шести указанным направлениям. У десяти человек, которые прошли этот курс, уровень субъективного благополучия повысился более заметно, чем у другой группы, также состоявшей из десяти участников, — они проходили традиционную когнитивную терапию (М. Аргайл «Психология счастья»). ♦

§ 11 КРАТКОСРОЧНАЯ ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ Т. АХОЛА И Б. ФУРМАНА

Консультирование, ориентированное на решение

«Беседа, направленная на решение» ориентирует нас на сильную эпистемологическую позицию авторов: «проблемы» (конфликты, симптомы, трудности) — это проблемы языка, т. е. они улавливаются, удерживаются и характеризуются с помощью формулировок, исключающих альтернативные толкования, перекрывают выходы, лишают авторства. Загадка проблемы может быть решена не изнутри ее формулировки, а через заднюю дверь, открывающуюся к новым способам ее описания: к исследованию новых решений.

С карточкой Анатолия в руках, Валентин начал сессию описанием истории болезни Анатолия для аудитории. Тапани вежливо прервал его:

— Извините меня, Валентин, — сказал он. — Вы не будете возражать, если мы начнем, задав несколько вопросов?

Затем мы продолжили сбор основных данных. Анатолий приехал в Институт на лечение из далекого города на севере России, и перед этим он почти два года состоял в списке ожидающих, чтобы попасть в престижное отделение неврозов клиники. К моменту проведения семинара он находился на лечении месяц, и за это время почти не общался со своей семьей, лишь

один раз поговорив со своей женой по телефону. Мы спросили Анатолия, что он думает о своем лечении и выяснили, что между ним и доктором Валентином установились теплые и доверительные отношения.

— Есть уже у Анатолия улучшение? — спросил Бен.

Ответ был положительный. Мы воспользовались доской, чтобы составить список признаков прогресса.

Все еще не имея никакой информации о проблеме Анатолия, мы предложили присутствующим заглянуть в будущее.

Затем мы обратились к Анатолию и спросили, может ли он себе представить, что однажды пошлет из своего родного города такую открытку персоналу отделения. Он с готовностью согласился,

— Предположим, что Анатолий однажды напишет открытку персоналу. Как по-вашему, какую картинку он выберет?

— Картинку с Мишкой, — сказала одна из двух психологов.

— Возможно, Мишка символизирует качества, которые Анатолий смог увидеть в себе в результате лечения? — предположил Бен. — Что бы вы написали на обратной стороне открытки? Может быть, вы начали бы со слов благодарности?

— Конечно, — сказал Анатолий.

— И кого бы вы поблагодарили особенно?

— Я поблагодарил бы весь персонал и, в особенности, доктора Валентина, — ответил Анатолий.

— Что бы еще вы написали? Возможно, вам захотелось бы написать что-нибудь о том, как идут ваши дела?

Анатолий сказал, что он написал бы, что у него нет больше тех проблем, которые были, и что он счастлив, со своей женой и двумя сыновьями. Мы спросили, стал бы он писать о каких-то других важных переменах в своей жизни, и он ответил, что не стал бы.

Затем мы спросили, что же способствовало этим изменениям, и выслушали предположения аудиторией. Они сводились

к тому, что проводимое лечение, и в особенности отношения с доктором Валентином, помогли Анатолию вернуть свое достоинство. Он осознал, как много, в действительности, его семья значит для него. Анатолий обнаружил в себе «Мишку».

В заключение мы рекомендовали Валентину где-нибудь на следующей неделе пригласить Анатолия и кого-нибудь из заинтересованных лиц (например, психолога), присоединиться к нам на сцене. На этой встрече предполагалось написать письмо жене Анатолия, в котором бы сообщалось об улучшении его состояния и о том, как она, дети, а также родители Анатолия, каждый благодаря своему уникальному вкладу способствовали выздоровлению Анатолия. Наша рекомендация была одобрена и мы закрыли сессию.

Способы нахождения ресурсов

Роль прошлого. Наша личная история — это неотъемлемая часть нас самих. Когда мы думаем о своем прошлом как источнике проблем, мы, в каком-то смысле, создаем враждебные отношения внутри себя. Прошрое, очень по-человечески, отрицательно реагирует на критику и обвинения, и благоприятно — на уважение и «поглаживания». Прошрое предпочитает, чтобы его рассматривали как ресурс, хранилище воспоминаний, хороших и плохих, и источник мудрости, вытекающей из жизненного опыта. Уже только сама установка на то, что трагедии прошлого являются причиной многих проблем в настоящем и что они и обрекают людей на уязвимость по отношению к стрессам, может стать самоисполняющимся пророчеством. И наоборот, если думать о своем прошлом как о неоценимом опыте, таковым он и будет.

— Ты прошла через очень тяжелый период своей жизни, и то, что случилось, несомненно, было для тебя огромным ударом. Может быть, невозможно предвидеть, какими будут последствия в дальнейшем, но давай представим себе, что мы вдруг очутились в очень далеком будущем, где ты уже бабушка, у тебя есть взрослая дочь и внучка-подросток. Ты рассказала своей дочери о самоубийстве твоего отца и о времени, проведенном в психиатрической больнице. Твоя дочь, в свою очередь, расска-

зала твою историю своей дочери. Твоя история стала семейной легендой. И в легенде этой заключена мудрость, важная не только для твоей дочери, но и для твоей внучки. Как ты себе представляешь, в чем состоит эта мудрость?

Немного помолчав, Сиру сказала:

— Во-первых, я поняла, что можно выжить даже после самых ужасных вещей. — Она сделала паузу и продолжила: — Во-вторых, я была таким человеком, который держит свои мысли в себе. Это было нехорошо. Здесь в больнице я поняла, что если поговорить с кем-то, то становится легче.

Переформулирование. Какие слова вы использовали до сих пор, говоря об этой проблеме? Хорошо, но теперь давайте подберем новый термин, характеризующий его поведение, при этой термин этот должен быть таким, чтобы, если ваш клиент его услышит, он показался бы ему приятным.

Выбрать конкретный термин, значит подписаться под легионом связанных с ним предположений. Слова, используемые в психиатрии и психологии (например, нарушение идентичности, симбиотический психоз, глубокая депрессия) зачастую мало говорят, а иногда почти ничего не говорят об актуальной проблеме, но дают нам богатую почву для сомнений и страхов. Например, существует много альтернативных описаний и определений для типа проблем, которые могут быть обозначены в системе психиатрического лечения как «пограничное расстройство». Про человека можно просто сказать, что он «испытывает беспокойство» или «переживает турбулентный период» (есть период неуправляемости). Различные «формулировки» ведут к совершенно разным способам подхода к проблеме.

Человека, который много пьет, не следует называть алкоголиком. Для достижения сотрудничества с таким человеком уместнее будет использовать более доброжелательное определение его состояния. Можно, например, сказать, что это человек «нуждающийся в ограничении алкоголя» или что он «выпивает лишнего». В некоторых случаях хороши юмористические альтернативы; например, можно высказать предположение, что чрезмерно пьющего «одолеет зеленый змий».

Хроническая шизофрения — это традиционный ярлык, зачастую обозначающий отклоняющееся или социально опасное поведение, диктуемое эксцентричными идеями. Стереотип, перегруженный пессимистическими обертонами, часто может быть заменен более приземленными описаниями, как то: «жизненный тупик» (White, 1990). Так называемые психотические симптомы могут быть сформулированы как «странные мысли», «погружение в мечты», «общение с привидениями», «суеверный страх» или «смертельный испуг», в зависимости от природы актуальной проблемы.

— Вы знаете, когда я смотрю на вашу внешность, она отражает ваше настроение, но когда я прислушиваюсь к вашей манере говорить, я слышу совсем другие чувства. Я ощущаю, что где-то в глубине — вы человек радостный. Может ли так быть, что ваша радость просто дремлет, как если бы вы страдали тем, что один из моих коллег называет «латентной радостью»?

— Может быть... Раньше я была веселая.

— Есть способ проверить это. Вы могли бы начать носить более колоритную одежду и посмотреть, что произойдет. Как вы думаете? — спросил я.

«Обучающая болезнь». — Знаете ли вы, что означает термин «обучающая болезнь»? Никто не знал значения этого загадочного понятия. — Это болезнь, которая учит нас чему-то ценному в восприятии жизни, — объяснил Бен, и чтобы пояснить суть понятия, он вкратце рассказал истории Миккои Курта.

— Предположим, Исмо, — сказал Тапани, — что ваша проблема — это фактически, обучающая болезнь. В таком случае, что бы это могло быть, что поняли благодаря этой проблеме лично вы?

Исмо задумался над вопросом, но не смог ответить сразу. Чтобы помочь ему, мы задавали ему более конкретные вопросы, предлагая подумать, заметил ли он какие-либо изменения в своем личностном росте, семейных отношениях, работе, духовной жизни, увлечениях и т.д.

Выяснилось, что проблема Исмо вызвала много позитивных последствий. Он стал употреблять меньше алкоголя, улучшил

свою диету и занялся спортом. Отношения с женой стали ближе, чем когда-либо, и он стал больше времени играть с ребенком. Стал с большим сочувствием относиться к людям с аналогичными проблемами. Например, недавно у него был продолжительный разговор с сотрудником, которого беспокоила язва желудка. Исмо также открыл для себя, что обновился духовно. Он начал читать религиозную литературу и вел разговоры с женой и близкими друзьями о духовных и философских вопросах.

Опора на лучшее. Разговор об улучшении — минимальном или существенном, временном или длительном — это приятный предмет, оказывающий ободряющее воздействие на людей. Когда есть хоть какие-то приметы улучшения, даже очень скудные, разговор о них помогает более естественно перейти к таким конструктивным темам, как например: что сделало это улучшение возможным, а также кто помог его осуществлению.

Позитивное программирование будущего

Поскольку будущее часто связано с прошлым, люди, воспоминания которых тягостны, склонны безнадежно смотреть в свое будущее. Однако и негативное видение будущего, в свою очередь, усугубляет текущие проблемы, бросая пессимистическую тень как на прошлое, так и на настоящее. К счастью, обратное также верно: позитивное видение будущего рождает надежду, а надежда помогает справляться с текущими невзгодами, видеть знаки, предвещающие перемены к лучшему, смотреть на прошлое как на испытание, а не наказание и черпать силы для творческого отношения к жизни.

Я также предложил, что если вдруг ее муж передумает, они вместе должны какое-то время перед встречей пофантазировать на тему о счастливой жизни их семейства. Когда я встречаюсь с ними, мы продолжим воображать, как будто мы находимся уже в будущем, и я буду задавать им вопросы относительно их воображаемой жизни, например: «Как вы прожили эти несколько дней?» и «Как вы думаете, что сделало ту прекрасную перемену возможной?»

— Тогда скажите, как дела обстоят сейчас, когда проблема позади?

— Что вы имеете в виду, говоря, проблема позади? — удивился Хейкки, который пока не понял моей идеи. Я продолжал:

— Вы помните, мы встречались два года назад? Припоминаю, у вас были какие-то проблемы с алкоголем или что-то в этом роде. У меня такое впечатление, что сейчас все прекрасно, я прав?

Существует множество других способов предложить клиентам пофантазировать на тему хорошего будущего, помимо простой просьбы вообразить свое будущее без всяких проблем. Один такой метод, разработанный Стивом Де-Шазер и его командой, известен под названием «чудодейственный вопрос». В этом случае клиентов просят вообразить, как бы пошла их жизнь, если бы их проблемы чудом исчезли за одну ночь. Существует бесчисленное множество способов попросить людей подумать о позитивном будущем, например:

— Вообразите, что прошел год, и вы решаете послать нам открытку с хорошими новостями. Что это будет за новость?

— Если бы в будущем кто-то сообщил мне о вас хорошую новость, что бы он мне сказал?

— Предположим, вашему терапевту однажды приснился сон, в котором вы были бы счастливы и жили прекрасно. Какой бы это был сон?

— Если вы представите себе, что ваша жизнь - это роман, а его следующая глава - счастливая, что в ней произойдет?

— Я это понимаю, — ответил вежливо я, — но давайте вообразим, что однажды ночью произошло чудо, и что вы просыпаетесь утром, а проблемы исчезли. Как вы догадаетесь, что чудо произошло? («чудодейственный вопрос»)

Обсуждение позитивных представлений о будущем может быть полезно во многих отношениях. Люди осознают, к чему им хочется стремиться, проясняют свои цели и уверенней смотрят на свою жизнь. Благодаря позитивным образам будущего мы способны увидеть в своем прошлом потенциал развития, оценить изменения к лучшему, принять других людей в качестве друзей, а не противников и думать о своих проблемах, как об испытаниях, которые помогут нам стать лучше и реализовать свои способности.

Проект жизни. Вы могли бы составить проект плана вашего будущего. Этот план должен охватить каждую сферу вашей жизни, где необходимо улучшение. Он должен включать информацию о ваших целях, об уже достигнутом и о том, что еще предстоит сделать. Сделайте это так же, как вы выполняете планы проектов на работе.

На следующую сессию Хессу принес внушительный, отпечатанный на трех страницах проект, озаглавленный «Моя оставшаяся жизнь». Он состоял из пяти отдельных разделов: «Алкоголь», «Ресурсы», «Мои отношения с дочерью», «Женщины и будущая семья» и «Друзья». Следующий отрывок отрывок взят из раздела о ресурсах:

2. Ресурсы

2.1. Отправные точки

Я чувствую, что мои батареи сели. Я ощущаю свое существование как черную дыру; она очень мала, она всасывает все излучения из окружающего мира в свой темный центр и не дает вырваться ни одному лучу. Я не в состоянии проявить инициативу на работе, мне трудно продолжать образование, посещение кино я ощущаю как принудительное бегство от реальности. Я не в состоянии сконцентрироваться на чтении, я забросил свои самые стоящие хобби и больше не занимаюсь волейболом и айкидо.

2.2. Желания

Стать более активным. Более высокий уровень активности будет гарантировать более полную реализацию моих потенциальных ресурсов.

2.3. Потенциал У меня хорошие потенциальные ресурсы. Я достаточно образован (по крайней мере формально), у меня есть увлечения, я не жалею о здоровье.

2.4. Цели

Я попытаюсь получать больше удовлетворения от своей работы, или постараюсь найти работу, которая принесет мне большее удовлетворения. Попытаюсь возобновить чтение, ходить в кино и на концерты. Я чувствую, как много сил дает мне

горнолыжный спорт. Он поддерживает меня в форме, как физически, так и психологически. Также постараюсь улучшить свое здоровье с помощью посещения бассейна и спортзала. Было бы здорово снова заняться волейболом и айкидо.

Наша сессия была посвящена подробному изучению проекта Хессу, что привело к нескольким незначительным добавлениям.

Психосоматические расстройства

Более плодотворный психосоматический подход состоит в рассмотрении психики и тела как партнеров, как друзей, заботящихся и помогающих друг другу. Вместо предположения, что психика возлагает свои собственные проблемы на тело, полезнее думать, что психика поддерживает тело в его задачах — справляться с болью и дискомфортом, залечивать раны и регенерировать ткани.

Гастрит. — Вполне возможно, что ваша проблема — психосоматическая. Если это так, я хочу сказать вам, что я думаю о психосоматике. Мне нравится думать, что тело и психика — это друзья, предназначенные помогать друг другу.

— Слежу за вашей мыслью, — ответил он.

— Хорошо, тогда давайте предположим, что ваш разум использует ваш желудок для того, чтобы напомнить вам о чем-то. Например, нечто важное для вашего благоденствия в данный момент отсутствует в вашей жизни. Может быть, это что-то, чем вы пренебрегли, или какое-то ваше жизненное стремление, которое вы забросили. Вообразим, что ваш желудок мог бы говорить, и вы могли бы у него спросить, что он хочет вам сказать. Как вы полагаете, что бы он сказал? Можете подумать об этом?

Обучающая болезнь. После этого мы порекомендовали ему снова встретиться с его коллегой, страдающим язвой желудка, и рассказать ему, как в его собственном случае проблема была обучающей болезнью. Мы посоветовали ему побудить этого служащего исследовать свои обстоятельства и посмотреть, не является ли и его проблема с язвой желудка тоже обучающей болезнью.

Супружеские отношения

После того, как мы некоторое время обсуждали ее ситуацию в группе, я предложил, чтобы она рассказала мужу, что обсуждала свою привычку оставлять дверцу открытой с тренинговой группой, в которую входят многие опытные психологи. И, по мнению группы, эта самая снова и снова открытая дверка буфета в действительности является «подсознательным» или, возможно, даже «предсознательным» символическим жестом, означающим готовность жены заниматься сексом со своим мужем. В этот момент наша коллега как будто даже испугалась столь неожиданного объяснения, но, обладая открытым умом, она рассмеялась и приняла задание. Когда та же группа собралась через две недели, та самая участница рассказала нам, что между нею и мужем больше не было споров по поводу буфетной дверки.

Детско-родительские отношения

Использование фантастических существ в качестве козлов отпущения. Милли — семилетняя девочка, у которой появилась привычка воровать деньги у членов семьи. Она начала с воровства денег из карманов родителей, но недавно начала брать деньги отовсюду, где только могла их найти. Несколько раз она опустошала бумажник старшего брата, и даже бабушка не была в безопасности. Девочка вовлекла и свою подружку, и та стала ее сообщницей.

Я обратился к Милли, которая рисовала, и сказал:

— Думаю, я знаю, кто заставляет тебя красть деньги из карманов и бумажников других людей. Это Монстр-Хвататель. Я знаю этого Монстра-Хватателя, — сказал я и прошептал Милли на ухо: — Он говорит: «хватай деньги, хватай деньги, мы купим много конфет; хватай деньги, хватай деньги, мы купим много конфет. Милли немедленно подхватила идею о Монстре-Хватателе. Она улыбнулась и начала рисовать его портрет. Я сказал, что можно бы было послать Монстра-Хватателя дальше, но он такой хитрый, что мы должны придумать умный способ его одурачить, и предложил присутствующим разделиться на две группы, чтобы придумать всевозможные страте-

гии, направленные против Монстра. Я присоединился к матери и терапевтам в соседней комнате, в то время как остальная часть супервизорской группы осталась беседовать с Милли.

Я спросил у матери, что она думает об идее с Монстром-Хватателем. Она сказала, что идея ей нравится, и она может быть полезной. Когда я спросил, как она думает, что сказал бы ее муж, она отвечала, что поскольку он обладает хорошим чувством юмора, ему, безусловно, идея понравилась бы. Мы с матерью выработали следующий план. Она должна была приобрести несколько бумажников и в каждый положить по банкноте в иностранной валюте на небольшие суммы. Затем она должна была тщательно спрятать их в разных местах в доме, а потом попросить Милли найти их. За каждую иностранную купюру, которую Милли сможет найти, мать даст ей одну марку, которую девочке будет разрешено потратить, на что ей вздумается. Цель этой игры заключалась в том, чтобы помочь Милли «показать нос» Монстру-Хватателю, предложив ей законный способ получения карманных денег.

Фокусирование на достигнутых улучшениях.

— Поскольку есть некоторое движение в правильном направлении, могу ли я предложить вам провести небольшую исследовательскую работу прежде, чем мы назначим встречу. Вы согласны?

— Что я должна сделать? — спросила она.

— Вы должны подойти к каждому члену вашей семьи и к учителю, рассказать им об улучшении, наступившем у Кима, и спросить, как они это объясняют. Позвоните мне примерно через неделю и дайте мне знать, что они сказали. Пока это все, что вы должны сделать. Я назначу вам время приема, когда вы мне позвоните.

Мать приняла это задание и перезвонила мне через неделю. Она сообщила, что улучшения продолжаются, и что она получила некоторые ответы. По мнению ее мужа, улучшение произошло, потому что он перестал давить на сына. Старший брат сказал, что он пригласил Кима присоединиться к нему и его друзьям. Учитель объяснил, что недавно начал осущест-

влять в классе проект, который вызвал положительную реакцию у всех его учеников.

— В таком случае, вам остается продолжить исследование. Я мог бы предложить вам пойти и сказать Киму, что на вас произвели впечатление перемены к лучшему и что все остальные тоже это заметили. Затем вы могли бы рассказать о вашем исследовании и открыть ему полученные ответы, включая ваше собственное объяснение. Вы могли бы спросить у него, согласен ли он с каким-либо из этих объяснений или у него есть свое. Цель состоит в том, чтобы Ким, ваша семья и учитель Кима думали и говорили о достигнутом прогрессе (Т. Ахола, Б. Фурман «Терапевтическое консультирование. Беседа, направленная на решение»). ♦

§ 12 ЭУТИМНАЯ ТЕРАПИЯ

Р. ЛУТЦА

В 1983 году для обозначения позитивных эмоций, мыслей и моделей поведения, то есть тех, которые собственно и составляют цель тренинга наслаждения, Райнер Лутц предложил термин «эутимное поведение». Под эутимным поведением с той поры понимаются все мысли, действия и чувства, которые «приятны душе» и хороши для человека. Позже термин был распространен на целый ряд методов поведенческой психотерапии, и под «эутимной терапией» стали понимать приемы, ориентированные на развитие навыков поведения, приносящего удовольствие клиенту и окружающим его людям. Тренинг наслаждения на сегодняшний день служит наиболее часто используемым и хорошо себя зарекомендовавшим методом эутимной терапии.

Эутимная терапия — вид поведенческой психотерапии, ставящий своей целью развитие когнитивных и поведенческих приемов получения удовольствия и достижения хорошего самочувствия.

Тренинг наслаждения

Программа стала результатом переработки и дальнейшего развития «Маленькой школы наслаждения» Райнера Лутца и Евы Коппенхёфер, прошедшей многократную оценку терапевтической эффективности на разных группах клиентов в Германии и России. Целью нашей программы является обучение наслаждению. Мы стремимся к тому, чтобы участники группы начали наслаждаться такой жизнью, какая у них есть, и получать удовольствие от ее улучшения.

Знакомство в группе

«Райский сад». «Представьте себе, что мы сейчас находимся в райском саду, где каждому дозволено заниматься своим любимым делом. Никто никого и ни в чем не ограничивает. Единственная цель здесь — наслаждаться, не мешая наслаждаться другим небожителям». Пауза 10-15 минут. «Поговорите друг с другом. Узнайте, кто здесь живет и чем занимается. Если занятия покажутся вам забавными или приятными, можете присоединиться к ним на некоторое время. Постарайтесь узнать как можно больше людей и попробовать как можно больше удовольствий».

«Что помогало, а что мешало наслаждению? Были ли чужие наслаждения приятней и интересней, чем собственные?»

Кирпичики наслаждения

Нам еще не встречался человек, который бы отрицал наше предположение о том, что самое сложное наслаждение складывается из элементарных и простых наслаждений, доставляемых нам органами чувств.

В самом начале тренинга мы хотим найти эти «кирпичики наслаждения» и сконцентрироваться на них, собирая строительный материал для более сложных наслаждений. Наша задача на этом этапе тренинга состоит в том, чтобы «настроить» все органы чувств на приятные ощущения, прочувствовать маленькие простые удовольствия и сконцентрироваться на позитивных ощущениях.

Запахи

Разминка с пересаживаниями. «Сейчас мы проведем простую игру. Тот, кто находится в центре круга (сейчас это буду я), произнесет следующую фразу: „Больше всего другого мне нравится запах...“. Все члены группы, которым тоже нравится этот запах, должны будут встать со стульев и пересестись на другие стулья. Тот, кто стоит в центре, постарается занять один из освободившихся стульев. Постарайтесь называть запахи максимально конкретно. Не нужно, например, говорить „Мне нравит-

ся запах цветов“, лучше назвать конкретный цветок». Котренер фиксирует названия запахов на чистом листе ватмана. Этот список потребуется в дальнейшем для тонкой дифференцировки сложных запахов.

Совместное наслаждение запахом. Стимульные запахи: *фрукты и ягоды* с характерным запахом: апельсин, лимон, яблоко, груша, киви, банан, дыня, персик; пахнущие овощи, помидор, огурец, болгарский перец; *специи*: гвоздика, корица, мускатный орех, перец горошком; чай, кофе, какао; *парфюмерия*: пробные образцы духов, ароматические масла; черный хлеб; горчица; бытовые запахи; сапожный крем; смола.

Шаг 1 «Мы подготовили здесь некоторое количество по-разному пахнущих предметов. Пожалуйста, понюхайте их и выберите один запах, который всем более или менее приятен». На этом этапе при принятии решения может потребоваться помощь тренера. Если решение принять не удастся, то тренер предлагает выбрать наименее неприятный для всех запах (это решение часто приходится предлагать группам депрессивных клиентов).

Шаг 2 Если, например, будет выбрано яблоко, то желательно раздобыть еще несколько яблок, если выберут духи, то можно капнуть по капельке на несколько бумажных салфеток. Вовсе не обязательно обеспечивать каждому члену группы по собственному стимулу. Наоборот, кооперация в обладании стимулом способствует реализации правила «разделенное наслаждение — наслаждение вдвойне» и развитию групповой динамики. Стимулов должно быть столько, чтобы необходимость кооперации не мешала удовольствию. «Пожалуйста, постарайтесь прочувствовать запах во всех его нюансах. Сконцентрируйтесь на запахе, только запах будет нам важен в эту минуту. Если в связи с запахом другие мысли придут к вам в голову, не противьтесь им, но и не следуйте им. Сохраняйте запах в фокусе вашего внимания».

Шаг 3 «Попробуйте поэкспериментировать с запахом. Отстраните яблоко (если выбрано яблоко) от лица, измените интенсивность запаха. Постарайтесь найти такую интенсивность запаха, которая вам приятна. Исследуйте интенсивность запаха».

Шаг 4 «Если запах вызвал какие-либо мысли, воспоминания или образы, то следуйте теперь этим мыслям. Постарайтесь сохранить ощущения запаха, не теряйте его в связи с новыми образами. Если вы почувствуете, что наступило „насыщение“, то можете пройти на свое место».

«Какие ассоциации вызвал у вас исследуемый запах? Какая интенсивность, сильная, средняя или слабая, запаха была вам приятна? Удалось ли сохранить приятное ощущение от запаха в ходе всего упржнения?»

«Просьба к следующей встрече подготовить и принести с собой запахи и ароматы, которые приятны лично вам, которые вызывают приятные воспоминания и ассоциации».

Прикосновения

Совместное ощупывание. Стимульные предметы для ощупывания: вата, клочки ткани разной фактуры, камни, отполированные и с острыми краями, бусы, металлические предметы, бумага, хорошо изданная книга, перочинный нож, ключи, листья деревьев.

Шаг 1 «Здесь подготовлены предметы с разной структурой поверхности, весом, из разного материала. Выберите себе предмет, к которому приятно прикасаться, который приятно держать в руках. Если у вас при себе есть такие предметы, то можете взять в руки их.

Закройте глаза и сконцентрируйтесь на этом предмете, на тактильных ощущениях, которые он вызывает. Пусть пройдет немножко времени. Сконцентрируйтесь на приятных ощущениях от этого предмета, наблюдайте за ними. Постарайтесь уловить момент, когда ощущения исчезают».

Шаг 2 «Теперь найдите себе пару из числа участников группы. Расскажите партнеру, какие ощущения у вас вызывает выбранный вами предмет».

Шаг 3 Попробуйте найти общие ощущения, которые вызывают между собой два предмета, оказавшихся в каждой паре. Обменяйтесь предметами. Расскажите друг другу о схожих и контрастных ощущениях от двух предметов».

«Какие тактильные ощущения и в какой комбинации вам приятно ощущать? Какие действия вы совершаете, чтобы продлить эти приятные ощущения?»

«Дома взгляните вокруг себя и найдите то, к чему приятно прикасаться, ощупывать, исследовать. Можете рассмотреть с этой точки зрения также предметы, которые у вас постоянно при себе. Выберите три предмета, которые приятно взять в руки, и принесите их в следующий раз с собой».

Инвентарь прикосновений. Бриться, принимать душ, мыть голову, мыться мочалкой, массировать уставшие мышцы, массировать лицо, разминать руки, потягиваться, расчесываться, красить губы, облизываться, намазывать тело кремом, брить ноги, мастурбировать, хлестать себя веником в бане, принимать горячую ванну с ароматизаторами, потуже затянуть галстук, надевать чистое белье после душа, смазывать себя дезодорантом, посыпать себя горячим песочком на пляже, присесть на краю моря, чтобы волны на тебя накатывались, массаж, солярий, лежать на пляже, заниматься спортом, потуже перетянуть эластичным бинтом больную коленку. Возможная классификация: сексуальные прикосновения, тепло, чистота, мышечная релаксация, гладкая кожа.

Шаг 1 «Сейчас мы постараемся собрать как можно больше возможных прикосновений к самому себе, которые доставляют людям удовольствие. Мы не будем сейчас критиковать или оценивать эти способы доставить себе удовольствие, попробуем просто собрать как можно больше вариантов. Каждый из вас должен предложить как минимум три варианта. Начали».

Шаг 2 «Попробуем теперь дать оценку собранным вариантам. Действительно ли все они приносят удовольствие как в кратковременной, так и в долгосрочной перспективе?»

Шаг 3 «Можем ли мы как-то классифицировать, объединить по степени сходства собранные варианты?».

Душ. «Принимая душ вечером или утром, постарайтесь очень точно выбрать приятную температуру воды. Направляя струю воды на разные участки тела (голову, лицо, плечи, ноги, грудь, живот и пр.), найдите участки тела, наиболее чувстви-

тельные к теплу и струям воды. Задержите на некоторое время струю воды на этих участках тела и постарайтесь запомнить возникающее ощущение. Если телесные ощущения вызовут некоторые воспоминания или образы, запомните их, но не дайте им отвлечь вас от приятного ощущения тепла и прикосновения. Постарайтесь выяснить, что именно доставляет вам наибольшую радость и наслаждение».

Ванна и самомассаж. Задача состоит в том, чтобы принять дома ванну, очень точно выбрав приятную температуру воды. Можете также использовать приятные на запах ароматические масла, настои или пену. Стремитесь к тому, чтобы как можно дольше сохранить ощущение приятного тепла, дайте волю приятным ассоциациям и воспоминаниям. Постарайтесь запомнить эти образы до нашей следующей встречи. Не лишним будет сделать некоторые заметки на память. После ванны попробуйте помассировать разные участки кожи с использованием кремов и гелей. Выберите для этого (или купите) гель с наиболее приятным запахом и консистенцией. Постарайтесь сконцентрироваться на приятных запахах и телесных ощущениях и удерживайте их в поле внимания. Не давайте мыслям и ассоциациям мешать наслаждению».

Приятные прикосновения. Взять под руку, энергичное рукопожатие, подать руку при выходе из транспорта, подать пальто и помочь одеться, похлопать по плечу, погладить по голове, вытереть слезы салфеткой, взять за руку.

Шаг 1 «Сейчас мы постараемся собрать как можно больше возможных прикосновений других людей, которые доставляют человеку удовольствие. Мы не будем сейчас критиковать или оценивать эти способы доставить удовольствие другому, попробуем просто собрать как можно больше вариантов. Каждый из вас должен предложить как минимум три варианта. Начали».

Шаг 2 «Попробуем теперь дать оценку собранным вариантам. Действительно ли все они доставляют удовольствие как в кратковременной, так и в долговременной перспективе?»

Шаг 3 Можем ли мы как-то классифицировать, объединить по степени сходства собранные варианты?»

Вкус

Консистенция пищи. Стимульный материал: разные зерна и орехи, повидло, желе, йогурты, хлеб, сухарики, мармелад, сушеные кальмары, яблоко, банан.

Шаг 1 «Возьмите кусочек банана и зажмите его между губами. Обратите внимание на вес этого кусочка и его мягкость. Переместите теперь этот кусочек дальше в рот так, чтобы он мягко лег на середину языка. Еще раз обратите внимание на его вес. Внимательно следите за ощущением тяжести, которое связано с этим кусочком банана. Теперь расположите кружок перед передними зубами и исследуйте его поверхность кончиком языка. Теперь переместите языком банан к верхнему нёбу. Обратите внимание на сопротивление, которое возникает в связи с этим, на то, как поверхность банана приспосабливается к вашим движениям. Теперь разжуйте банан и проследите за ощущением на зубах, на которое мы редко обращаем внимание. Теперь можно проглотить банан, проследив за ощущениями, которые при этом возникают в гортани».

Шаг 2 Повторите теперь все действия сами еще с одним кусочком банана”.

Какие новые ощущения от банана вы получили при выполнении этого упражнения? Не мешал ли вкус чувствовать консистенцию пищи? Какие ассоциации возникли при выполнении этого упражнения?”

Дома попробуйте выполнить это упражнение с другими видами пищи: арахисом (жесткий), дыней (мягкая, сочная), сухариком (сухой и жесткий), яблоком (жесткое и сочное), плавленым сырком (мягкий). Постарайтесь дома обращать внимание на приятную вам консистенцию пищи, концентрируйте внимание именно на этом. Найдите и принесите к следующему занятию образцы пищи с разным вкусом и консистенцией”.

Приятный вкус. Возьмите кусочек хлеба и постарайтесь рассасывать его как можно дольше, помещая на разные поверхности языка. Полностью сконцентрируйтесь на вкусе хлеба, постарайтесь уловить изменения в нюансах вкуса. Если у вас

возникают различные вкусовые ассоциации, то запомните их, но не дайте им помешать вам насладиться вкусом хлеба».

«Какие изменения во вкусе вы заметили? Какие мысли и образы пришли вам в голову в ходе упражнения?»

1. «Попробуйте внимательно проследить акценты вкуса и изменение вкуса вашего любимого блюда (или напитка) с течением времени. Постарайтесь использовать для этого минимальное количество субстанции. Запишите все замеченные вами изменения вкуса и принесите записи на следующее занятие».
2. «С кем-нибудь из членов группы вы можете вместе сходить в (хороший) ресторан, попробовать одно и то же блюдо и обменяться впечатлениями относительно структуры и вкуса пищи. Постарайтесь сконцентрироваться на приятных ее особенностях».

«Оранжевые очки». Желательны — очки с оранжевыми стеклами. Расскажите, пожалуйста, еще раз о...

- посещении ресторана
- разговоре с другом
- нашем тренинге
- своей зарплате
- вашей квартире
- себе самом (самой)
- ваших близких и т.д.

используя эти реальные (или воображаемые) оранжевые очки. Эти очки пропускают только положительные впечатления. Если вы их наденете, то плохого вы просто не сможете увидеть. Оно будет перекрашено в оранжевый цвет. Попробуем?"

Зрительные образы

Приятный цвет. Для упражнения нужно подготовить предметы, окрашенные в четко воспринимаемые цвета. Это могут быть собственно цветы (тюльпаны, нарциссы, гладиолусы

и пр.), ярко окрашенные фрукты (банан, красное и зеленое яблоко, вишни, киви и пр.) либо просто вазочка с цветными карандашами и фломастерами. Можно принести все это вместе.

Здесь приготовлены по-разному окрашенные предметы. Посмотрите внимательно на них и выберите цвет, который вам нравится в данный момент. Не обязательно выбирать цвет, который вам вообще нравится. Сконцентрируйтесь на тех переживаниях, которые приносит вам цвет здесь и сейчас». «Возьмите выбранный предмет в руки и сконцентрируйтесь на его цвете. Дайте пройти времени, пока цвет полностью подействует на вас, дождитесь момента, когда ощущения от цвета начнут угасать. Если в голову вам придут какие-либо мысли или воспоминания, запомните их, но старайтесь концентрироваться только на цвете выбранного предмета».

«С какими образами у вас было связано восприятие этого цвета? Как бы вы назвали цвет выбранного вами предмета?»

«Дома постарайтесь выбрать несколько предметов, цвет которых хорошо подходит друг к другу. Помимо предметов можете использовать для этого цветную бумагу, карандаши, фломастеры. Постарайтесь сконцентрироваться на приятной комбинации цветов и уделить достаточное время тем чувствам, которые в вас эта комбинация вызовет». Выполнение домашнего задания обсуждается на следующем занятии.

Форма и сочетание форм. Почтовые карточки или небольшие репродукции картин Миро или Клее, забавные фотографии с ярко выраженной формой предмета, натюрморты.

Возможно, это будет трудно, но постарайтесь отвлечься от сочетания цветов и сконцентрируйтесь на форме предметов. Выберите картину, которая вам нравится больше других». «Сосредоточьтесь на сочетании разных фигур. Внимательно рассмотрите эти фигуры, дайте волю ассоциациям, которые возникают в связи с этим сочетанием. Не спешите, дайте пройти времени, пока картинка вам не наскучит».

«Не показывая группе картинку, расскажите, что на ней изображено. Сконцентрируйтесь на форме предметов. Как вы думаете, почему это сочетание формы притягивает внимание, вызы-

вает интерес? Какие ассоциации у вас вызвала ваша картинка? Расскажите об этом, пожалуйста, группе».

В технически хорошо подготовленной группе домашнее задание может заключаться в том, чтобы создать серию фотографий одинаковых объектов с разной структурой. В качестве этих объектов могут выступать: трава, шины автомобилей, черепица, штукатурка, ткани, брусчатка, песок, галька, горные осыпи, части технических объектов. С помощью цифровой фотографии и компьютерных программ можно попытаться подчеркнуть контрастную форму и структуру предметов, придать обычным объектам необычную форму, найти ракурсы, которые обычно остаются незамеченными. Если техническое оснащение не позволяет выполнить это задание, то участников просят дома составить композиции элементов различной формы, например ракушек или засушенных цветов.

Приятные звуки

Согласование ритма. «Это упражнение выполняется молча. У вас есть единственное средство его выполнения — звуки, точнее, ритм. Найдите в этой аудитории что-либо, чем можно отбивать ритм. Если ничего не найдете, можете просто хлопать в ладоши или постукивать по подлокотнику. Начнем с того, что каждый будет отстукивать свой собственный ритм... Если чей-то ритм покажется вам привлекательным, можете присоединиться к нему». Рано или поздно вся группа начинает стучать, бренчать, позвякивать в одном ритме. В этот момент можно дать новую инструкцию: «А теперь попробуйте вернуться к тому ритму, с которого вы начали упражнение».

Приятные звуки. Звучащие предметы: шелестящая бумага, бряцающие ключи, звенящий колокольчик, тикающие часы, булькающая в бутылке вода, позвякивающая о блюдце чашка, бренчащая в стакане мелочь, шуршащие в коробке спички.

«Попробуйте, как звучат разные собранные здесь предметы. Найдите необычные и приятные вам звуки. Сконцентрируйтесь на этих звуках, постарайтесь отвлечься от всего, что будет слышно в аудитории. Прочувствуйте свой собственный звук».

«Поищите пару к своему звуку. Расскажите вашему партнеру о своем звуке, об ассоциациях, которые он вызывает. Попробуйте составить несложную симфонию из вашего звука и звука, который понравился другим участникам. Выберите такую интенсивность звука, которая будет приятна вам и вашему партнеру».

«Что дает кооперация вашего звука со звуком, который нравится другому? Что нового появляется в сочетании звуков?»

В нашей повседневной жизни звуки нас окружают постоянно, и мы редко обращаем на них внимание. Попробуйте до следующей встречи собрать как можно больше звуков повседневной жизни: журчащая в ванне вода, зажигающаяся спичка, закипающий чайник и т. д.

Ниши наслаждения

Под нишами наслаждения в нашей программе понимается пространство, в котором возможны эутимные переживания и действия (Lutz, 1996, с. 117). Наличие такого рода ниш в социальном пространстве каждого конкретного человека существенно помогает достичь ощущения полноты существования и обеспечивает возможность насладиться жизнью. Существуют пространственные и духовные ниши наслаждения. Пространственные ниши наслаждения означают пространственную среду, в которой человек чувствует себя хорошо и пребывает в хорошем настроении. Духовная ниша наслаждения возникает при концентрации человека на определенных мыслях, образах или занятиях. Обычно при такой концентрации возникают ощущения спокойствия, релаксации, удовольствия и радости. Пространство духовных ниш наслаждения распространяется от интеллектуальных игр, развлечений и медитации до решения сложных интеллектуальных задач, хобби и научных дискуссий.

Потенциал гедонистической ниши растет, если в ее пространстве происходят игры. Игра снижает зависимость человека от внешних характеристик ниши. Одного лишь мяча и небольшой площадки бывает достаточным, чтобы доставить массу удовольствия куче людей.

Остров мечты. «Мы все находимся на чудесном тропическом острове, где есть все, чего только можно желать: пальмы и песок, фрукты и море, горы и журчащие ручьи, трава и солнце. Поищите для себя на этом острове место для наслаждения, займите его и наслаждайтесь жизнью. Если вам чего либо не хватает для счастья — обращайтесь ко мне. У меня есть все, чего только не пожелаешь».

Пауза

«Посмотрите вокруг себя. Каждому здесь хорошо. Поговорите друг с другом, узнайте, кто какую нишу для себя нашел. Пригласите к себе в гости, сходите в гости к другим».

Ниши наслаждения. Примеры пространственных ниш наслаждения: дача, горы, берег моря, рабочий кабинет, салон автомобиля, постель, концертный зал, ванная комната, бассейн, рынок, солярий, тренажерный зал, яхта. Примеры ниш духовного наслаждения: чтение, классическая музыка, праздничное застолье, секс, болтовня с подружками, лекция, послеобеденный сон, подводное плавание, компьютерные игры.

«Пожалуйста, обдумайте и найдите места, где вы чувствуете себя совершенно комфортно, одно пребывание в которых доставляет вам удовольствие. Запишите название этих мест на карточке и обдумайте, как вы расскажете о них группе.

Теперь вспомните занятия, которые доставляют вам удовольствие, и также запишите их на карточке. Иногда одно связано с другим, иногда — нет. Подумайте, как вы расскажете об этих занятиях группе». Каждый участник рассказывает группе о своих нишах наслаждения.

«Достаточно ли имеющихся ниш, или имеет смысл искать или создавать новые? Какие ниши наслаждения надежнее — пространственные или духовные?»

Игра «Приглашение к наслаждению». «Сейчас мы попробуем пригласить в наши духовные и пространственные ниши наслаждения людей, с которыми мы хотели бы разделить наслаждение. Это могут быть как члены нашей группы, так и те люди, которых среди нас нет. В этом случае отсутствующих здесь бу-

дет играть кто-либо из нас. (На этом этапе можно использовать психодраматический прием „мысли вслух“.) Если вы приглашаете в свою нишу члена группы, то просто расскажите ему, что в этой нише есть хорошего, и ответьте на его вопросы.

Если вы будете приглашать отсутствующего здесь человека, то сначала нам нужно будет его представить и рассказать немного о нем». (Представление отсутствующего проводится с использованием психодраматического приема «смены ролей».)

При обсуждении слово в первую очередь дается тем, кого приглашали к наслаждению. «Насколько удовольствие было точно и ярко описано? Что вас насторожило? Что заинтересовало? Учитывались ли ваши индивидуальные интересы в процессе приглашения?»

До следующего занятия постарайтесь пригласить к наслаждению кого-либо из ваших близких. Точно опишите партнеру, в чем именно состоит наслаждение, и научите его тому, что вы умеете сами.

Удовольствие в мыслях

Переписанная автобиография. За исключением редких экстремальных случаев, биография каждого человека включает как трудности и несчастья, так и удачи, радости и счастье. Наша задача будет сейчас состоять в том, чтобы рассказать собственную биографию, оставив в ней только позитивные моменты, то есть такие события и обстоятельства, которые вам доставили удовольствие, радость или другие приятные чувства.

Пожалуйста, описывайте эти чувства как можно детальнее, используя ощущения разных модальностей». Участники группы по очереди рассказывают подготовленные позитивные автобиографии. «Как вам показалось, что в услышанных нами биографиях было самым приятным? Какой момент лично для вас стал бы самым счастливым?»

Проект биографии. «Теперь, когда мы навели порядок в нашем прошлом, мы попробуем пофантазировать и заглянем в наше позитивное будущее. Мы будем полностью свободны в наших фантазиях и сочиним каждый сам себе биографию

на ближайшие 5-10 лет, включив в нее все наши мечты и планы, а также события и обстоятельства, которые вам наверняка доставят удовольствие и радость. Пожалуйста, описывайте эти чувства как можно детальнее, используя ощущения разных модальностей». Участники группы по очереди рассказывают подготовленные биографии. Как вам показалось, что в услышанных нами биографиях было самым приятным? Какой момент лично для вас стал бы самым счастливым?»

Позитивные биографии участникам предлагается дополнить новыми позитивными событиями, которые они могут заимствовать из услышанных ранее рассказов.

Психодрама «Счастливые моменты жизни». «Вспомните, пожалуйста, 2-3 счастливых момента вашей жизни, а также те пространственные и временные рамки, в которых вас „застало“ счастье. Вкратце запишите на листках суть дела и опишите те предметы или обстоятельства, которые вам в связи с этим запомнились». Расскажите, что с вами произошло. Давайте попробуем инсценировать это событие». Строится по типу психодраматического шеринга. «О каких обстоятельствах вашей собственной жизни вы вспомнили, наблюдая эту сценку? Какие чувства испытали?»

Оптимизм

Мои успехи и мои неудачи. «Пожалуйста, вспомните об одной вашей неудаче и об одной удаче. Безразлично, когда они случились, недавно или же очень давно. Попробуйте рассказать о них группе в оптимистичной манере». Задача участников группы — после завершения рассказа попробовать скорректировать его в сторону большего оптимизма. «Что мешает нам рассуждать в оптимистичном стиле? Какие преимущества и какие недостатки имеет оптимизм?»

Пессимистичный рассказ о неудаче: «Два месяца назад я выехал в гололед на недавно купленной новой машине. И ведь знал, что резину нужно было сменить на шипованную, но все откладывал и откладывал. В общем, не справился я с управлением, и мало того, что свою машину разбил, так еще и чужой бок помял». Скорректированный пересказ: «Два месяца назад сложи-

лась очень неблагоприятная обстановка на дороге. Подморозило, и дорога превратилась в каток. На моей новой машине еще стояла летняя резина, и ею очень трудно было управлять. На особом крутом повороте машину занесло, но я сделал все возможное и сумел предотвратить серьезную аварию. Я лишь слегка задел чужую машину. Впредь буду внимательнее следить за сезонной сменой покрышек». Пессимистичный рассказ о неудаче: «Мама, я опять ничего не смог ответить на математике. У меня опять двойка. Я никогда не смогу в этом всем разобраться». Скорректированный пересказ: «Тебе, сынок, попалась очень сложная задача, и учитель был в плохом настроении. Вчера дома ты прекрасно во всем разобрался и правильно решил несколько задач. Нам с тобой нужно попробовать теперь решать задачи такого типа, которая тебе досталась в классе». В приведенных страховочных примерах можно увидеть еще один прием когнитивной проработки неудач, который заключается в переформулировании неудачи в достижимую цель. Это прием тренируется в следующем упражнении.

Оптимистическое выступление. Пожалуйста, сделайте трехминутное сообщение перед группой, выдержанное в оптимистичной манере на одну из следующих тем:

- Перспективы производства автомобилей в России
- Как прекратить войны во всем мире
- Есть ли жизнь на Марсе?
- Инструкция по пользованию районным ЖЭКом
- Люблю ли я путешествовать?
- Судьба русского образования
- Как стать счастливым?
- Интернет, его достоинства и недостатки
- Что бы я сделал, если бы стал президентом
- Почему мне нужно в два раза повысить зарплату
- Новогоднее поздравление
- Счастье не купишь.

Группа по окончании выступления дает обратную связь и исправляет ошибки. «Что мешало выступать в оптимистичной манере? Возможен ли стопроцентный оптимизм? В отношении кого, себя самого или других людей, проще быть оптимистом?».

Поиск наилучшей альтернативы. Можете ли вы назвать событие, которое может случиться в ближайшем будущем и которого бы вы не хотели? Не стоит думать о трагических событиях, выберем просто неприятное. Расскажите, пожалуйста, о ваших опасениях группе и предложите 4-5 наилучших альтернатив неприятным чувствам, которые могут быть связаны с этим событием. Членов группы я попрошу помогать друг другу в поиске наилучших альтернатив”. Что вы чувствовали, обдумывая наилучшие альтернативы?”

Если в вашем присутствии кто-либо будет рассказывать о негативных событиях, то попробуйте сами найти в них позитивное и расскажите об этом позитиве партнеру по разговору. Конечно, партнер будет сопротивляться и оспаривать ваши слова. Будьте настойчивы и скажите, что вы все же остаетесь при своем мнении.

Наслаждение в действиях

Мне нравится. «Пожалуйста, подумайте и завершите следующее незаконченное предложение: Мне нравится... а многие люди не знают, какое от этого можно получать удовольствие». Заинтересовали ли вас какие-либо удовольствия? В какой сфере преимущественно лежат удовольствия нашей группы: работа, путешествия, увлечения, общение, искусство?”

Моя любимая работа. Мы сейчас подумаем о том, какая работа доставляет нам удовольствие. Расскажите, пожалуйста, группе, хотите ли вы работать, на какой должности и насколько интенсивно? Может быть, вы хотите работать совсем мало и ограничиться лишь небольшим доходом? Или вы хотели бы заниматься только домашними делами, а содержал бы вас кто-либо другой? Или вы вообще не хотите работать, поскольку у вас есть такая возможность?” «Что в вашей (возможной) работе для вас особенно важно? Что вам нужно было бы предложить, чтобы вопрос зарплаты перестал иметь принципиальное значение?»

«Можете ли вы придумать такую должность, при которой вам платили бы деньги за ваши любимые занятия? Было ли так когда-нибудь в вашем прошлом? Можно ли представить себе, что такое может случиться в будущем?»

Баланс реальный и желательный. Карточки с двумя кругами, расположенными один под другим.

Шаг 1 «Перегните карточку пополам так, чтобы вам виден был только один круг. Попробуйте на этом круге нарисовать, в каком соотношении в настоящее время находятся ваша работа (профессиональная деятельность), работа по дому и развлечения (путешествия, отдых, увлечения). Не следует высчитывать для этого соотношение времени, которое вы проводите на работе и дома. Используйте в качестве ориентира „психологическое время“ — ваши внутренние ощущения. Разделите круг на соответствующее основным занятиям число секторов так, чтобы размер сектора соответствовал „психологическому пространству“, занимаемому этим видом деятельности».

Шаг 2 Теперь переверните карточку и на чистом круге нарисуйте идеальное для вас соотношение разных видов деятельности».

«Расскажите, пожалуйста, что вы изобразили на карточке. Какие расхождения имеются между реальным и идеальным положением вещей? Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? От кого или от чего это зависит?»

Хочу научиться. «Пожалуйста, расскажите о тех действиях, которые доставляют удовольствие другим людям и которым вам хотелось бы научиться. Слушающий партнер будет расспрашивать и предлагать варианты того, как и где можно было бы научиться тому, что будет приносить удовольствие. По моему сигналу вы поменяетесь ролями». «Расскажите группе о тех приятных занятиях, которым может и хотел бы научиться ваш партнер. Спросите партнера, когда он может это сделать (или начать процесс обучения)».

Что препятствует нам учиться действиям, которые могут приносить удовольствие?»

«До следующего занятия узнайте, где учат действиям, которые могут приносить вам удовольствие. Запишите и принесите с собой адрес, телефон, любые другие координаты этих учителей. Где-то наверняка есть люди, которые могут научить наслаждению. Пойщите их.

Наслаждение в людях

Удовольствие для любимых. Посмотрите, пожалуйста, на наш список. Здесь собрано достаточно много способов доставить удовольствие любимому человеку. Пожалуйста, выберите те, которые вы используете сравнительно редко, и скажите, что вы могли бы сделать на следующей неделе, чтобы доставить удовольствие близкому человеку». «Наверняка у вашего любимого есть какие-то личные особенности, и вы можете сделать что-либо специально для него. Не могли бы вы сказать об этом группе? Если это — достаточно интимные вещи, то можете сказать это про себя, во внутренней речи».

«Часто ли вы делаете близким людям приятные вещи? Что обычно получаете взамен? Что можно сделать, чтобы доброта была взаимной?»

До следующего занятия, пожалуйста, сделайте два раза хорошо и приятно вашему близкому и любимому человеку, один раз — используя общие для всех приятные вещи, один раз — его индивидуальные особенности, желания и предпочтения.

Умение сказать «да» (позитивные планы)

Людям доставляет большое удовольствие ощущение успешного достижения собственных целей и мечтаний, как кратковременных, так и перспективных.

Растущие цели. Подумайте, пожалуйста, о том, к чему вы стремитесь, о тех состояниях, достижение которых доставляет (или может доставить) вам удовольствие. Назовите, пожалуйста, четыре таких состояния, воспользовавшись следующим ассоциативным рядом: 1) Зимняя цель — никому не видна и редко осуществляется, поскольку лежит глубоко в земле в виде зернышка. Может вырасти в цель видную и красивую

при соответствующем уходе и заботе. 2) Весенняя цель — при данных условиях уже проросла, но росток нежный и беззащитный, может быть легко затоптан. 3) Летняя цель — созрела и цветет, цветы всем видны и очевидны, могут быть и плоды. 4) Осенняя цель — зрелая и плодоносящая, требует лишь постоянного полива, цвести и плодоносить при должном уходе будет долго”. После непродолжительной подготовки, в ходе которой участники формулируют свои цели на листках бумаги, тренер предлагает каждому рассказать группе о собственных целях. Целесообразно, чтобы тренер начал с рассказа о своих собственных целях.

Можете ли вы сказать, что эти цели могли бы быть привлекательны и для вас самих?” «Действительно ли речь идет о целях или мы имеем дело со средствами?»

Время и межличностное пространство наслаждения

«Завершите как можно скорее все неприятные дела, начиная с самого неприятного, и начинайте как можно чаще заниматься тем, что вам доставляет удовольствие. Реже встречайтесь с неприятными людьми и чаще — с приятными».

Что мне доставляет удовольствие? Каждому участнику выдается десять маленьких карточек. «На карточках напишите, пожалуйста, какие занятия доставляют вам удовольствие. Пожалуйста, заполните все карточки. Теперь, пожалуйста, расположите перед собой карточки таким образом, чтобы слева от вас оказались вещи, которые доставляют вам максимальное удовольствие, а справа — менее приятные... Занесите, пожалуйста, ранги — места в полученном ряду — на оборот карточки». Подобным же образом происходит ранжирование по другим категориям (слева — доступные, справа — труднодоступные; слева — редко происходящие, справа — часто происходящие).

«Давайте теперь перевернем карточки и отберем карточки с малыми рангами по четырем категориям». «Можем ли мы чаще заниматься этими делами?»

Социальная компетентность наслаждения

Мы считаем социально компетентным такое наслаждение, которое создает, при данных социальных условиях, максимум положительных эмоций как самому человеку, так и окружающим его людям.

Дарить радость. «В течение недели постарайтесь доставить максимум приятных чувств окружающим вас людям. Используйте для этого всю доброту, которую вы в себе найдете. Поверьте, меньше ее от этого не станет. Не расстраивайтесь, если люди начнут пугаться и отказываться от удовольствия. Вы сами так поступали в начале нашего тренинга». Что вам самим дало выполнение этого упражнения? Какие возникли трудности при его выполнении?» (В. Ромек, Е. Ромек «Тренинг наслаждения»). ♦