

Виктор Васильевич Бойко

ЭНЕРГИЯ ЭМОЦИЙ В ОБЩЕНИИ: ВЗГЛЯД НА СЕБЯ И НА ДРУГИХ



Издательство: Филинь
1996 г.

Энергия эмоции в повседневной жизни облегчает или осложняет **МЕЖЛИЧНОСТНУЮ** коммуникацию, способна активизировать, угнетать и даже разрушать личность. Автор книги - известный ученый, заведующий кафедрой философии и социальной психологии Санкт-Петербургской медицинской академии, показывает нормальные и аномальные проявления эмоций в **ДЕЛОВОМ** общении и семье. Приведены методики, с помощью которых можно охарактеризовать различные стороны эмоционального поведения личности - реакции, состояния, свойства.

Книга адресована всем кто интересуется проблемами психологии, познанием себя и окружающих. Особый интерес она представляет для людей, профессиональная компетентность которых связана с общением - воспитатели, юристов, политиков.

Содержание

От автора
Предисловие

Психическая энергия

Энергетический двойник человека

Источники психической энергии

Потребности, предпочтения, желания

Задатки, способности, умения и навыки

Исследовательский рефлекс, любопытство и любознательность

Интеллект

Планы, цели, намерения

Привычки, привязанности, вкусы

Идеалы, ценности, убеждения

Интересы и мотивы

Подсознательное и бессознательное

Воля

Энергетические режимы эмоций

Генетические эмоциональные программы
Энергия выразительных телодвижений
 Экспрессия жизненной активности
 Экспрессия внутренней стабильности
 Экспрессия самодисциплины
 Экспрессия самосознания
 Экспрессия интеллектуальных состояний
 Экспрессия отношений к партнеру
 Экспрессия черт личности
Стереотип эмоционального поведения
 Функциональный стереотип эмоционального поведения
 Дисфункциональный стереотип эмоционального поведения
Эмоциональная инграмма

Эмоционально-энергетическое воздействие

Направленность энергетического потока
 Полезность энергетического воздействия
Стимулирующее значение энергии
 Положительные энергетические разряды
 стимулируют положительную активность психики
 Негативные энергетические разряды стимулируют
 негативную активность психики
 Негативные энергетические разряды стимулируют
 положительную психическую активность

Восприятие, опосредованное энергией эмоций

Эмоциональная восприимчивость
Эмоциональная отзывчивость и эмпатия
Формы эмоциональной ригидности
Синдром «эмоционального выгорания»
 Фаза «напряжения»
 Фаза «резистенции»
 Фаза «истощения»
Эмоциональная сопротивляемость

Поведенческие признаки эмоциональной энергии

Психологический комфорт и дискомфорт
Преобразование воспринимаемой энергии
 «Эйфорическая активность вовне»
 «Рефрактерная активность вовнутрь»
 «Дисфорическая активность вовне»
 «Пассивное реагирование»
Стратегия психологической защиты
Коммуникативный стиль
Коммуникативная установка
Коммуникативная толерантность
Интеллектуальный настрой
Эмоциональный настрой
Сигнальная экспрессия
Сенсорный режим
Нравственный статус
«Белый» и «черный» человек

Энергия эмоций служит виду

Тестирование энергетическим ударом
Вектор сенсбилизации

Уровни энергетического резонанса

Энергофизиологическая совместимость супругов

Энергопсихологическая совместимость супругов

Алгоритмизированные формы проявления психики в быту

Отношения к супружеским и родительским обязанностям, к партнеру и детям

Содержание и формы проведения досуга

Черты характеров супругов

Схема. Обусловленность характеров супругов сочетанием доминирующих матриц развития

вида

Интеллект во взаимодействии супругов

Биополе семьи

Энергия, не нашедшая выхода

Эмоции блокируют телодвижения

Энергия дезорганизует эмоциональные реакции

Энергетический удар по эмоциональным состояниям

Дезорганизующие эмоциональные состояния в режиме активизации психики

Дезорганизующие эмоциональные состояния в режиме угнетения психики

Дезорганизующие эмоциональные состояния, попеременно то активизирующие, то угнетающие психику

Энергия, деформирующая личность

Психическая деформация

Энергия психопатического расстройства

Параноидные расстройства личности

Шизоидное расстройство личности

Истерическое расстройство личности

Диссоциальные расстройства личности

Зависимое расстройство личности

Тревожное расстройство личности

Ананкастическое расстройство личности

Энергетическое поле психопата

Эксплозивный (взрывчатый) тип психопатической личности

Астенический тип психопатической личности

Истерический тип психопатической личности

Шизоидный (аутистический) тип психопатической личности

Психастенический тип психопатической личности

Параноический тип психопатической личности

Неустойчивый тип психопатической личности

Аффективный тип психопатической личности

Гипотимный тип психопатической личности

Гипертимный тип психопатической личности

Аффективно-лабильный тип психопатической личности

Правила эмоционального поведения

Правило 1. Проявляйте заботу о привлекательности психогигиенического «Я-образа»

Правило 2. Преодолевайте двойственность и неопределенность эмоциональных состояний

Правило 3. Не перегружайте эмоции энергией и смыслом

Правило 4. Проявляйте экспрессию в коммуникабельной форме

Правило 5. Устраните причины, которые мешают устанавливать эмоциональные контакты с партнерами

Правило 6. Отслеживайте смысловое содержание воспроизводимых эмоций

Правило 7. Экономно расходуйте эмоционально-энергетические ресурсы

Правило 8. Проявляйте терпение к окружающим

Формулы принятия другого человека

Формулы усмирения гордыни и снижения притязаний

Формулы обуздания и ограничения своего Я

Правило 9. Оказывайте релаксирующее воздействие на партнеров

Правило 10. Избегайте неоправданных контактов с носителями концентрированной отрицательной энергии

Правило 11. Нейтрализуйте обращенную на вас агрессию

Воздержание от реакции на агрессию

Воображаемые воздействия на «агрессора»

Сглаживание агрессии партнера

Фиксация внимания партнера на его агрессии

Интеллектуальное реагирование на агрессию

Правило 12. Не используйте агрессию в качестве психологической защиты

Правило 13. Научитесь переживать эффект «ОЙ!»

Моим дорогим Нелли и Виктору посвящаю

ОТ АВТОРА

В книге рассказывается об удивительном и загадочном природном явлении - психической энергии. Один из ее источников - эмоции. Выполняя роль связующего звена между материальным и духовным миром, эмоции проникают в системы межличностных отношений. Здесь продолжается их жизнь, полная неожиданностей и драматизма. Энергетика эмоций сопутствует разным проявлениям бытия людей рождению и смерти, здоровью и болезни, влюбленности и конфликтам, профессиональной деятельности и досугу. Энергия эмоций, не нашедшая выхода вовне, становится причиной мышечных зажимов, психического и соматического нездоровья и даже деформации личности.

Читатель найдет ответы на практические вопросы как управлять своей психической энергией, как выявить особенности эмоций у себя и у других, что следует делать, чтобы энергия эмоций укрепляла отношения в бизнесе и семье, в любви и дружбе, в процессе лечения пациентов и воспитания учащихся.

Книга адресована тем, кто интересуется проблемами общения, познанием людей, тайнами психики. Особенно полезна профессионалам, деятельность которых предполагает воздействие на человека.

При каждом удобном случае предоставляется возможность оценить себя, свои эмоции, их энергетические свойства. Для этого разработаны или заимствованы у разных авторов целевые методики, их 40. Ряд методик представляет собой стандартизированные опросники, прошедшие проверку на надежность и достоверность. Некоторые методики, разработанные автором книги, проходят апробацию. Тем не менее содержащиеся в них вопросы выполняют роль поведенческих признаков при иллюстрации отдельных эмоциональных явлений и могут использоваться для предварительной характеристики личности.

Приношу благодарность ученым Санкт-петербургского психоневрологического института им В М Бехтерева, любезно позволившим воспроизвести на страницах книги некоторые их методические разработки.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Психология общения - весьма привлекательная для читателя тема. К сожалению, на книжном рынке преобладает хотя и занимательное, но поверхностное "чтиво" с сомнительными с научной точки зрения рекомендациями как добиться успехов в работе и личной жизни. Реже встречаются серьезные публикации, в том числе переводы зарубежных специалистов по психологии. Книга В. В. Бойко, без сомнения, относится ко второй категории изданий. Она написана удивительно своевременно, поскольку отвечает на многие чрезвычайно важные вопросы о роли и значении эмоций в жизнедеятельности человека вообще и энергии эмоций, в частности.

Жанр книги трудно определить. Это не строго научный трактат, хотя ее автор - известный ученый и педагог. Скорее, это научно-популярное издание с большой долей своеобразной и талантливой импровизации на тему, которую коротко можно определить так: эмоциональные основы мотивированного поведения и общения.

Разумеется, существует обширная литература, посвященная теории, экспериментальному и клиническому изучению эмоций. Чтобы сориентироваться в этом материале, необходимы специальные знания, самостоятельная аналитическая работа. Книга В. В. Бойко, в известной мере, избавляет читателя от такой необходимости, поскольку освещает разные стороны эмоциональной жизни в форме той "золотой середины", которая интересна и для людей "посвященных" (психологи, врачи, педагоги), и для читателей, просто увлеченных возможностями познать себя и, может быть, самоусовершенствоваться. Что особенно ценно, автор стремится не столько описать различные феномены эмоциональной жизни, сколько, используя свой опыт психолога, увидеть за огромным числом отдельных фактов определенные закономерности, интерпретировать их применительно к конкретным ситуациям.

Следует безусловно согласиться с автором, что эмоции, окрашивая все психические процессы и

стороны жизнедеятельности человека, являются, вероятно, универсальным регулятором его внутренней и внешней жизни. В этом смысле энергию эмоций можно понимать почти в буквальном смысле слова как потенциал психической активности личности, ее мотивированного поведения и взаимодействия с другими людьми. В тоже время, крупный специалист в области валеологии (науки о здоровом образе жизни), В. В. Бойко, несомненно, отдает себе (и читателю) отчет о трудностях анализа и оценки роли эмоций в специальном функционировании личности, в ее биопсихосоциальной сущности.

Обширны задачи книги: основанное на научных знаниях, наблюдениях и собственном опыте автора объяснение условий (технологии) возникновения эмоций, их влияния на другие функциональные системы человека - психические и телесные; выделение критериев оценки эмоциональности и отдельных ее компонентов; диагностика, профилактика и самокоррекция эмоционального дискомфорта и поведенческих отклонений. Вот почему автор привлекает огромный опыт психиатрии и медицинской психологии в оценке и квалификации эмоциональных и аффективных расстройств. Этот материал позволяет не только понять значение эмоциональных факторов в возникновении психических, пограничных нервно-психических и психосоматических расстройств, саморазрушающего поведения, но и проанализировать "от обратного" разрешающую или стабилизирующую, адаптирующую или дезадаптирующую, угнетающую или потенцирующую роль различных эмоциональных реакций, состояний и свойств личности. Именно это, в конечном итоге, имеет значение для знания и понимания себя и других в процессе общения. Особый интерес у читателя должны вызвать разделы книги, посвященные эмоциональному резонированию, сопереживанию, эмпатии - ценнейшим, по мнению автора, средствам познания человеческой индивидуальности в целях воспитания и обучения, лечения и профилактики. В этом плане также весьма важно уметь идентифицировать эмоциональное состояние по голосу, мимике и пантомимике у своих близких, учеников, пациентов, партнеров по профессиональной деятельности и просто значимых других.

Представляется, что книга будет особенно полезна для читателей, чья профессиональная деятельность связана с общением А это множество людей: врачи, педагоги, валеологи, юристы, воспитатели, социальные работники, менеджеры и т. д. Для эффективного взаимодействия важны не только профессиональные знания и умения, необходимо уметь понять мотивы поведения и эмоционального реагирования других людей, "подать" себя, уметь разрешать конфликтные ситуации, прежде всего на основе умелой саморегуляции, и многое другое. Знания и опыт автора, высокопрофессионального социального психолога, использованные при создании этой книги, могут быть востребованы в качестве той психологической основы, которая послужит цели формирования здорового образа жизни, реализации социальных потребностей и гармоничного развития личности.

Конечно, критически настроенный читатель найдет немало оснований для несогласия с отдельными положениями книги; в частности, определениями ряда понятий, содержанием правил эмоционального поведения. И будет прав. Книга спорная, заставляющая думать, анализировать, сопоставлять, наконец, читать другие книги. А это значит, что она познавательна, интересна и, безусловно, практически полезна для любого читателя.

Доктор медицинских наук, профессор Л. И. Вассерман.

ПСИХИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ДВОЙНИК ЧЕЛОВЕКА

Энергия (в переводе с греческого означает деятельность) - *общая мера различных видов движения и взаимодействия*. Энергия есть побудительная сила абсолютно всех наблюдаемых и невидимых *перемен*, которые происходят с живыми и неживыми объектами, а так же при их взаимодействии. Жизнь основана на обмене энергией. Затрачивая и восстанавливая энергию, человек переживает реальность своего бытия.

Традиционно выделяют такие разновидности или формы энергии: механическую, тепловую, электромагнитную, химическую, гравитационную, ядерную. В текущем столетии наукой установлено, что все живые существа, и особенно достоверно человек, обладают специфической энергией - биопсихической.

Биопсихическая энергия порождается жизнедеятельностью всего человеческого организма, и в ее образовании, как известно, участвуют разные формы энергий и, в первую очередь, тепловая, электромагнитная, химическая. Наличие у человека биополя - научно доказанный факт, как и существование ауры - так называется часть биополя, которая выходит за рамки физического тела. Аура измеряется физическими методами и имеет несколько параметров: электрические, магнитные, звуковые, оптические, световые.

Психическая энергия является частью биопсихической энергии, но она несводима к другим известным видам энергии и не является результатом их превращения. В то же время психическая энергия, по всей вероятности, связана с прочими видами энергии и способна преобразовываться в иные ее разновидности, например, в механическую или тепловую.

Источником психической энергии является головной мозг вместе с каналами восприятия

информации разного вида (модальности) -анализаторами. Каждый анализатор, как известно, приспособлен к отражению конкретной энергией: зрительный и слуховой -электромагнитной (в основе света и звука электромагнитные колебания); обонятельный и вкусовой - химической; кожный и кинестетический, дающие сведения о температуре, внешнем и внутреннем давлении, о движениях собственного тела, - механической и тепловой; вестибулярный, отражающий наше положение в пространстве, - гравитационной. Восприняв воздействие энергии того или иного вида, мозг затем производит оценку поступившей информации: сопоставляет с "образцами", хранящимися в памяти, определяет степень полезности или опасности для жизни, выявляет степень привлекательности для личности своего хозяина и т. д. После этого, как мы знаем, происходит ответное реагирование, например, при помощи слов, эмоций, принятия решений или действий.

Но где же здесь психическая энергия? - спросите вы. Пока речь шла о фактах, знакомых науке столетней давности: объекты материального мира воздействуют, на органы восприятия посредством различных известных энергий и вызывают ответные реакции.

Все обстоит именно так. Осталось без должного внимания одно важнейшее звено: когда та или иная энергия извне воздействует на мозг, то она приводит в действие *нематериальные, или идеальные*, компоненты психики. Начинают работать мышление, память, внимание, представления, словно бы оживают хранящиеся в клетках мозга опыт и знания, пробуждаются установки, ценности, потребности, всплывают в сознании некогда приобретенные привычки, навыки, умения. Эти и подобные проявления психики нематериальны. Они идеальны, поскольку не обладают физическими параметрами или химическими свойствами, их нельзя изъять из мозга, подвергнуть анализу или измерению до тех пор, пока они не проявятся вовне. Правда, когда осуществляется деятельность идеального, то в мозгу фиксируют с помощью приборов конкретные физические и химические изменения. Однако это лишь физиологическая основа, а не содержание психического, и они ни о чем не говорят, Подобно тому, как температура нагретого котла ничего не сообщает нам о свойствах налитой в него жидкости.

Живой мозг представляет собой аппарат, с помощью которого происходит преобразование разных видов энергии, воздействующих на человека, в психическую энергию (энергию идеального) и обратно -психической энергии (энергии идеального) в прочие виды энергии.

Известно, как активно "работает" идеальное в психике: одна, мысль, возникшая под влиянием конкретного внешнего воздействия, способна пробудить целый поток мыслей, желаний, потребностей, планов; образ недалекого прошлого порой оживляет образы юности или детства, внешнее воздействие может мобилизовать волю человека, побудить его к творчеству и т. д.

Что же получается? Получается удивительное: нематериальные проявления психики обладают энергией. Энергией наделены образы, мысли, потребности, способности, эмоции, чувства, знания, установки, настроения, привычки, желания, мотивы, свойства характера, - все эти и прочие проявления психики являются носителями идеального. Дело в том, что они насыщены информацией, которая и есть источник энергии, информация постоянно действует, находится в процессе преобразования и, что крайне важно, существует в очень сжатой форме. Мозг каждого человека хранит огромное количество информации, готовой в любой момент заявить о себе. Информацией заполнено наше сознание, предсознание и подсознание.

Психическая энергия представляет собой деятельность нематериальных, или идеальных, явлений психики, обладающих информацией, которая сосредоточена на разных ее уровнях - сознания, предсознания и подсознания. По всей вероятности, психическая энергия начинает накапливаться у человека еще в утробном состоянии. Известно, что уже в этот момент психика обогащается информацией. Но основная информация усваивается человеком после появления на свет. В частности, в виде приятных или неприятных впечатлений, положительного или отрицательного опыта, в форме образов безопасной или угрожающей среды и т. д. Вполне вероятно, что преобладание позитивного или негативного информационного содержания определяет *качество* психической энергии, воспроизводимой мозгом конкретного индивида. Мысленно добавьте в этот энергетический поток все то, что привносят в него привычные состояния и типичные свойства человека - преобладающие положительные или отрицательные чувства, плохие или хорошие черты характера, позитивные или негативные установки и т. д, и вы получите энергетический двойник личности.

Информационно-энергетическое поле является отображением невидимой и неслышимой, но тем не менее воспринимаемой сущности личности.

В историческом сознании многих народов имеется представление о том, что у каждого человека существует "двойник". Он либо в образе какого-либо животного-партнера, либо в форме относительно самостоятельной души. В свете лептонно-электро-магнитной гипотезы наличие "двойника" получает объяснение. На поверхности кожи есть несколько сот биологически активных точек - их излучения создают суммарные квантовые оболочки человеческого тела. Несомненно, что психическая энергия присутствует в биоэнергетическом потоке.

Что "делает " психическая энергия?

Во-первых, она объединяет внешнюю и внутреннюю среду жизнедеятельности человека. Ведь именно психическая энергия участвует в преобразовании материального в идеальное и обратно. В этом смысле лишь условно можно говорить о психике как атрибуте человека. Фактически она является частью некоторой более общей информационно-биоэнергетической системы, составляющей мир, в который погружены мы и прочие обитатели пространства, включая космос. Это неделимый мир материального и духовного. Его объединяют общие силы действия - гармония и дисгармония, противоборствующие начала, стихии неба, воды, огня и земли, время и пространство. Этот мир соединяют принципы и тенденции взаимопроникновений и связей самых разных явлений и процессов. В материальном и духовном слоях этого мира господствуют одни и те же энергетические компоненты - краски (цвета), звуки, запахи, ритмы, температура, давление.

Психика — неотъемлемая часть этого мира, резонирующая, как и все остальное в нем, в ответ на происходящие события и способная в свою очередь влиять на них. Психика - преобразователь различных видов энергии.

Эмоции - уникальное творение живой природы, наиболее универсально реализованное в человеке. Они устроены так, что оказались на линии слияния двух миров - материального и идеального, обеспечивая преобразование разных видов энергий, воздействующих на индивида, в психическую энергию и обратно.

Эмоции выполняют роль посредника в преобразовании материальных внешних и внутренних воздействий в психическую энергию.

В результате возникает мир, который не имеет ни физических, ни временных, ни мировоззренческих границ. Многие явления и процессы, объединяющие материальное и духовное, давно известны и примерно одинаково осмыслены в разных точках земного пространства - в мексиканской провинции и в Древнем Китае, в Новом и Старом Свете, в Индии и Тибете. Буддисты, индийские йоги, северные шаманы, колдуны индейцев цоцилей имеют во многих отношениях сходные представления о связях энергетических сфер (оболочек) человека с энергетическими потенциалами Космоса, а также близкие представления о способах установления контактов между материальным и психическим.

Материальное и духовное в мире лучше всего объединяют посредники, которым люди прошлого присвоили разные ранги и которых называли по-разному - боги, колдуны, маги, феи, знахари, предсказатели, шаманы. Это те, кто благодаря своим особым способностям много легче остальных преодолевает невидимую грань материального и духовного.

Однако на чем основано посредничество? Ответ один - на свойствах эмоций, способных вбирать в себя разные виды психической энергии. Молитва, обращенная к "создателю", действия колдуна, мага, шамана - все основано на концентрации психической энергии. Эмоциональная энергетика вбирает в себя психическую энергию от разных источников - задатков, интеллекта, мировоззрения, планов, потребностей, воли и т.д. Концентрация энергий достигает силы внушения, побуждения, порыва, созидания или разрушения.

К особо одаренным посредникам материального и духовного надо отнести художников, скульпторов, композиторов, музыкантов, постов, танцовщиков, изобретателей. Все они являются талантливыми генераторами психической энергии и трансляторами информации из внешнего мира, где они черпают вдохновение, во внутренний, где они берут энергию для созидания, и преобразуют ее обратно во внешнее - в продукты своего творчества.

Творец обладает мощной психической энергией, позволяющей ему запечатлеть свое эмоциональное состояние в творении. При этом сила энергетика столь велика, что ее достаточно для того, чтобы обычный человек, потребитель творчества, смог воспринять, расшифровать и выразить свое ответное отношение. Это означает, что воздействовавшая на потребителя энергия, многократно трансформировалась в нем. была переведена извне вовнутрь, отразилась, вызвала резонанс в чувствах, мыслях, ценностях и "вышла" вовне в виде восторга, мнения, настроения.

Шедевры мировой классики - это посредники материального и духовного, чья информационно-энергетическая сущность способна транслироваться на протяжении веков, практически бесконечно, пока существует фундамент для этого - эмоциональные программы поведения. Шлягер - однодневка мгновением своего существования подчиняется тем же законам: композитор и поэт "попадают" в эмоциональный настрой современников. Но его энергетическая сила мизерна и исчезает после нескольких актов восприятия.

Самый обыкновенный человек благодаря эмоциям тоже становится посредником между материальным и духовным. При этом он осуществляет прозаичную работу: свойства физического мира ежесекундно преобразует в психическую энергию и обратно. Правда, современному человеку препятствует разум.

Сегодня человечество находится в трагикомическом положении. Оказывается, древние отражали мир точнее, чем это могут сделать нынешние просвещенные поколения. Наши предки с успехом проникали в единую космологическую матрицу и жили по ее законам. Они достигали этого при помощи ощущений, эмоций, интуиции и чувств и в чем-то были мудрее нас.

Парадокс заключается в том, что с помощью разума и знаний, коими гордится человек нашего

времени, настроиться и проникнуть в матрицу Вселенной практически невозможно. Гораздо проще это достигается в том случае, если разум "отключен" и вместо него начинает действовать сенсорика, эмоции, предсознание и подсознание. Тогда мозг уподобляется сверхчувствительному приемно-передающему устройству, которое реагирует на космические реалии и действует в единстве с ними. Вот оказывается в чем заключается ритуальное действо колдуна: он постепенно "выключает" свой разум и превращается в приемник и генератор энергий.

Парадокс ли в том, что разум препятствует проникновению в космологическую матрицу? Конечно, нет. Ну как может взаимодействовать с окружающим миром сознание человека, обремененное, скажем школьными знаниями? В этом случае мозг способен декодировать информацию и действовать строго направленно в соответствии с заданной ему программой - посредством усвоенных представлений, понятий, нравственных принципов. И уж совсем дефективно работает мозг, подвергнутый какой-либо идеологической обработке. Наше мышление зашорено.

Во-вторых, психическая энергия приводит в движение разные нематериальные субстанции психики и передается от одних психических реалий к другим. Например, мысль побуждает чувство или волю, а воля управляет чувством или заставляет концентрироваться мышление. При этом роль передаточного звена, связующего разные носители идеального, то есть психической энергии, выполняют эмоции.

Эмоции переадресуют свою энергию различным психическим реалиям и вбирают в себя энергетику множества источников.

Такое "накручивание" психической энергии необходимо для реализации схемы "внутреннее - во внешнее". С помощью эмоций, точнее объединенной на их основе психической энергии, индивид вступает в контакт с окружающей действительностью. Теперь он с увеличенной силой удовлетворяет свои потребности, реализует потенциалы, воплощает планы и идеи, то есть воздействует на среду.

В-третьих, психическая энергия вызывает различные формы внешнего ответного реагирования, то есть уже материальные проявления психики. Например, мысли или воспоминания побуждают человека к высказываниям, чувства и эмоции провоцируют телодвижения - мимику и жесты, возникшие образы влекут за собой осмысленные действия, материализуются в творчестве. Так происходит преобразование нематериальных форм психической энергии в материальные ее формы. Это означает также, что психическая энергия преобразуется в прочие разновидности энергии" в электромагнитную - звучащая речь, механическую - письменная речь, мимика, жесты и прочие телодвижения; в тепловую - например, внутреннее волнение может вызвать снижение или повышение температуры тела.

Каковы свойства психической энергии?

Отметим некоторые, имеющие отношение к межличностному взаимодействию.

1. Поскольку психическая энергия проявляется в жизни человека **постоянно, то она становится фоном всей его деятельности - внутренней и внешней.**

Возьмем внутреннюю жизнь индивида. Психическая энергия сопровождает все психические процессы - познавательные, эмоциональные, волевые. Она присутствует в любом психическом состоянии, например, в настроениях, переживаниях, аффектах. Она непременный атрибут таких устойчивых свойств личности, как характер, убеждения, установки, потребности, нравственные качества и т. д.

Являясь фоном внешней деятельности человека, психическая энергия обнаруживается во взаимодействии с партнерами, в выполняемой работе, в проведении досуга, в творчестве.

2. Психическая энергия **управляет человеком**. Известно, что стоит подумать о ком-либо, вспомнить, представить людей, предметы или события, как в ответ пробуждаются потребности, возникают определенные образы, настроения, желания, мотивы или осуществляются действия в пространстве и времени.

3. Как и любая энергия, психическая **энергия выходит за пределы своего источника** - мозга, физического тела человека. Она легко распространяется в пространстве, возможно, устремляется в космические дали. Во всяком случае энергия одного человека способна достичь другого.

4. Психическая энергия одного человека **воздействует на состояние и поведение другого**. Это означает, что каждый из нас одновременно является как генератором психической энергии, так и ее проводником и приемником.

Сегодня много говорят и пишут об экстрасенсах, но почему именно им уделяется столь пристальное внимание? Ведь по сути все мы способны воспринимать и посылать потоки психической энергии. У некоторых из нас эти способности почти бездействуют, но большинство пользуется ими, не подозревая об этом.

Каждый из нас испытывает энергетическое влияние партнеров. С одними людьми общаться легко и просто, они словно притягивают к себе, а с другими чувствуешь себя неуютно, напряженно - они будто отталкивают незримой волной. Есть люди, которые отдают свою энергию партнерам, а есть и такие, которые преимущественно потребляют ее ("вампиризм"). Находясь на значительном расстоянии, мы иногда чувствуем состояние родного или близкого человека. В обществе любимого мы ощущаем тепло и

подъем духа, тогда как непривлекательный партнер пробуждает антипатию, словно от него веет холодом. Порой партнер заражает своей энергией, и нам передается его порыв или пессимизм.

ИСТОЧНИКИ ПСИХИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИИ

Психическая энергия конкретного индивида - нечто вроде коктейля из энергий, порождаемых движением отдельных нематериальных элементов его психики. Правомерно вести речь о разных источниках энергии, создающей энергетический двойник личности.

ПОТРЕБНОСТИ, ПРЕДПОЧТЕНИЯ, ЖЕЛАНИЯ

Пока жив человек, его действиями управляет "вечный двигатель" - информационно-энергетические силы потребностей. Известно, что потребность - физиологическая, материальная или духовная - это сигнал дисфункционального состояния той или иной системы жизнеобеспечения и поддержания комфорта личности.

Любой сколь-нибудь ощутимый дефицит или дискомфорт в той или иной системе жизнеобеспечения порождает психическую энергию, с помощью которой система стремится возобновить свою функциональность - такова сущность потребностей.

Таким образом, в механизм ощущения и удовлетворения потребностей "вмонтированы" эмоции. Возникает потребность, а вслед за ней - эмоция, переживание дискомфорта; потребность устраняется - негативная эмоция сменяется позитивной, переживанием удовольствия.

Получается следующее: потребность, весьма энергетизированная сама по себе тем, что заставляет нас стремиться к ее удовлетворению, "прибегает" к услугам еще одной загадочной силы - эмоций. Они побуждают к удовлетворению потребностей, а затем "ликуют" в результате ее насыщения. Чем острее проявляется потребность, то есть чем полнее эмоционально воспринимается и переживается, тем большим психоэнергетическим потенциалом она обладает.

Согласованность потребностей и эмоции обнаруживается уже в первые секунды жизни человека. Родившись на свет, ребенок делает вдох и тут же раздается плач - символ жизни. Так прозаически начинают действовать генетические программы эмоционального поведения. С этого момента эмоции будут неотступно сопровождать жизнедеятельность индивида - от первой до последней секунды бытия, постепенно усложняясь и становясь разнообразнее. Тем не менее в самый момент рождения срабатывает принципиальная схема устройства эмоций.

События происходят в двух неразрывно связанных измерениях:

на физиологическом уровне: *действие внешнего раздражителя* (глоток воздуха, обладающий жизненно важными физическими и химическими свойствами) *вызывает изменения в организме* (воздух наполняет легкие, кровь насыщается кислородом, что обеспечивает функциональное состояние мозга и всего организма) *и стимулирует ответную реакцию* (появляются активные движения, "включаются" различные внутренние системы жизнеобеспечения);

на психофизиологическом уровне: *дискомфортное состояние организма, обусловленное потребностью* (остановка поступления кислорода через материнскую кровь), *приводит в действие безусловный рефлекс* (вызывается дыхательный комплекс), *который устраняет потребность* (кислород поступил в мозг и кровь, восстановив функциональность организма), *в процессе и в результате ее устранения возникает эмоция* (крик, плач).

Точно также ведут себя эмоции при возникновении любых потребностей - физиологических, материальных, духовных. Они сопровождают все этапы появления и реализации потребностей поочередно возникают переживания дискомфорта, а затем удовлетворения. Это и есть момент преобразования физиологической потребности и внешних воздействий среды в психическую энергию.

В нашем примере с новорожденным, на первый взгляд, странно лишь одно: удовлетворенные жизненные потребности сопровождаются отрицательной эмоцией. Однако в этом нет ничего удивительного: это одна из форм эмоционального реагирования. В своей жизни мы часто прибегаем к ней, отвечая "странным" образом на полезные перемены, если они нам неведомы,стораживают или удивляют. Пугаемся внезапных счастливых поворотов судьбы, боимся отвечать взаимностью на слишком заманчивые и непривычные предложения.

Плач новорожденного, вероятно, из той же загадочной области эмоционального. Возможно, это реакция на новое и непонятное ощущение. Может быть, так проявляется страх перед непредсказуемым - что произойдет вслед за будоражающим воздействием среды? Или это свидетельство радости, переданное в неадекватной, еще не социализированной форме. Иногда и взрослые ведут себя также - плачут от счастья. Не исключено, что в далеком прошлом радость сопровождалась плачем. Во всяком случае, центры удовольствия и боли расположены в мозгу совсем рядом.

Поскольку человек испытывает разные потребности, он вынужден оценивать их и упорядочивать по степени важности. Так возникает новый источник психической энергии *предпочтения*, то есть

эмоционально взвешенные потребности. Наиболее предпочтительная потребность, естественно, несет наибольший психо-энергетический заряд. Чем больше предпочтений, тем сильнее энергетическое возбуждение. Человек, возможно, не говорит о своих предпочтениях, но его выдает энергетика эмоций - стремясь удовлетворить важные потребности, он очень активен, тороплив, напорист, агрессивен, безжалостен.

Осознанное действие, направленное на удовлетворение предпочтительных потребностей есть *желание*. Оно более энергетически насыщено, чем потребность. Желание - действенная форма проявления предпочтений. Некоторых буквально разрывает на части энергия непомерных или конкурирующих желаний - хочется и того и этого. Нервная система порой не выдерживает прессинга энергии потребностей, предпочтений и желаний. Тогда наступает либо срыв, например, психическая дезадаптация - тревожность, стресс, невроз, психопатология, либо в ход идут защитные эмоциональные механизмы - избегание, самообман, апатия, депрессия, агрессия и др.

Энергетика потребностей, предпочтений и желаний вносит заметный вклад в энергетический двойник индивида. Человек, страдающий, неудовлетворенный, исполненный намерениями, находится в состоянии динамики, его энергетика дает периодические всплески, что, естественно, влияет на окружающих. Совсем иначе воспринимается тот, у кого нет четко выраженных потребностей, или тот, кто вполне удовлетворен собой и обстоятельствами, - такой человек находится в статике, его энергии приглушены и поэтому не вступают в информационно-энергетический обмен при взаимодействии с партнерами.

Мощнейшей психической побудительной силой обладают потребности человека, связанные с его *субъектной реальностью*.

Субъектная реальность - это комплекс самоощущений и самооценок, информирующих сознание человека о его собственном существовании в реальном пространстве и времени.

Потребность в осознании своей субъектной реальности это потребность ЛИЧНОСТИ, которая, как и всякая живая система, стремится к восстановлению своей полноценной функциональности, что сопровождается психической энергией.

Для этого личности практически все время необходима информация о собственном благополучии и самодостаточности я есть, я существую, проявляю и реализую себя, я имею свои особенности, удовлетворяю свои притязания, интересы и права, я значима для себя и для других.

Субъектная реальность человека находит воплощение в таких основных потребностях:

- в самореализации;
- в самоактуализации;
- в самооценке;
- в самовыражении, в самосовершенствовании;
- в самоутверждении;
- в самоуважении

Можно смело заявить, что указанные семь потребностей выражают сущность как самой личности, так и ее "двойника". Вместе взятые, эти потребности составляют в личности единую информационно-аналитическую подсистему - ее самосознание. Оно способно нормально функционировать лишь при наличии обратной связи, личность существует и постоянно в том убеждается на основе сведений о проявлении самой себя.

Чем ярче и многоплановее потребности, связанные с субъектной реальностью личности, тем больше психической энергии образуется при этом.

Потребность в самореализации. Ее энергетика обусловлена тем, что задатки, способности, умения, знания, практический опыт личности стремятся к материализации - к воплощению в деятельности, творчестве, поступках.

Потребность в самоактуализации проявляется через желание быть значимым для себя и окружающих в конкретных координатах времени - "здесь" и "теперь". Психическая энергия образуется за счет того, что человек обычно активно проявляет себя в ситуациях, участником которой он оказывается. У него есть более или менее выраженное стремление засвидетельствовать себя здесь и сейчас: оказать влияние на ход событий, выразить свое мнение по поводу происходящего, заявить каким-либо образом о своих интересах и ценностях.

Потребность в самооценке связана с насущной необходимостью для индивида осознавать результаты различных проявлений своего Я и определять свое место среди себе подобных. В противном случае он лишится возможности дальнейшей коррекции своих действий, определяющих статус, совершенствование и даже развитие. Самооценка становится энергетическим источником целенаправленной психической деятельности и условием поступательного развития.

Потребность в самовыражении энергетизируется двумя обстоятельствами. Во-первых - стремлением человека продемонстрировать особенности своей натуры. Это очень важно в условиях социального бытия - показать своеобразие задатков, способностей, характера, интересов, желаний, чувств, мнений. Во-вторых, намерениями отстаивать и защищать свою натуру, избранный стиль жизни и

отношений к действительности - иначе утрачивается, размывается субъектная реальность.

Потребность в самосовершенствовании энергетизируется в зависимости от того, насколько человек удовлетворен своим развитием, достижениями вообще или в конкретный период жизни, в рамках поставленных целей. Индивид в норме запрограммирован проявлять себя в достижении все новых целей, в постепенных продвижениях по линии своего развития, и в этом источник психической энергии. Неудовлетворенность собой и достигнутым - другой ее источник, связанный с потребностью в самосовершенствовании.

Потребность в самоутверждении проявляется в стремлении человека доказать себе и другим наличие тех или иных потенциалов - способностей, задатков, качеств, необходимых для воплощения конкретных целей. В самоутверждении сливаются воедино две психоэнергетические силы. — желание чего-либо и вера в свои возможности. "Я хочу и могу" — таков энергетизированный лейтмотив умонастроений и поступков личности, утверждающей свое **Я**.

Потребность в самоуважении энергетизируется за счет стремления человека выразить чувство собственного достоинства. Для этого ему приходится поддерживать, свою самооценку на столь высоком уровне, чтобы постоянно осознавать свою полноценность и самодостаточность.

Таковы основные потребности личности, которые выражают самую ее суть, бытийность, субъектную реальность. Обратите внимание на то, что они образуют удивительный по своей внутренней логике ансамбль психических явлений. Создается впечатление будто какая-то высшая разумная инстанция их упорядочила и заставляет действовать сообща:

- внутренние потенциалы побуждают личность проявлять себя -реализоваться либо в значительных достижениях, либо актуализироваться в конкретных повседневных ситуациях;
- проявление себя требует контроля - самооценки;
- объективная самооценка возможна лишь при сопоставлении себя с другими, при выявлении собственного своеобразия, то есть при самовыражении;
- если самооценка не удовлетворяет личность, то она стремится к самосовершенствованию;
- для этого личности необходимо верить в себя -самоутверждаться;
- и в качестве высшей награды к ней приходит чувство уважения к самой себе.

Какая поразительная последовательность психологических операций, сочетающих рациональное и эмоциональное. Название ей - саморегуляция. Она имеет циклический характер и продолжается до тех пор, пока полноценно существует индивид и, следовательно, нуждается в доказательстве самому себе своей бытийности - субъектной реальности.

ЗАДАТКИ, СПОСОБНОСТИ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Данные нам от природы *задатки* - анатомо-физиологические особенности мозга и нервной системы - обуславливают предрасположенность к наиболее эффективным видам деятельности. В этом и кроется тайна психической энергии врожденного задатка. Предрасположенность означает выраженную приспособленность к конкретной деятельности, внутреннюю побудительную тягу к ней.

Предрасположенность к какой-либо деятельности, то есть задаток, - это генетическая программа наиболее легкого и потому приемлемого и приятного для индивида стиля существования. Задаток, словно некая свернутая пружина, стремящаяся распрямиться и действовать. Его энергия проявляется спонтанно. Нет задатка - нет соответствующей ему психической энергии. Если он есть, то заявляет о себе независимо от воли индивида. Его можно лишь подавить более мощной психической энергией. Например, сознательно не давая ему выхода, блокируя конкурирующими ценностями или потребностями.

Чем отчетливее выражен задаток, тем ощутимее в поведении его энергетический момент - стремление "вырваться наружу", материализоваться. Вспомним, как активно заявляют о себе, например, музыкальные, изобразительные, математические и прочие наклонности -одаренный человек не может не проявлять их или скрывать. Им движет мощная психическая энергия природных потенциалов.

Развиваясь на основе практики, знаний и опыта, задатки служат почвой для развития различных *способностей* - это уже новая энергетическая сила. Она вбирает в себя энерго-информационную насыщенность знаний и опыта.

В результате обучения на основе задатков и способностей формируются умения - действия, регулируемые правилами и знаниями. Умения обладают внутренней энергией, которая сосредоточена в приобретенных алгоритмах действий, готовых к реализации.

Если умения многократно повторяются и в конце концов становятся автоматическими, возникают более сложные и хорошо сформированные действия - *навыки*: моторные, интеллектуальные, трудовые, коммуникативные. А что собою представляет всякий навык? Это энергетически емкая программа поведения, стремящаяся воплотиться в физических актах - деловых операциях, приемах труда и т. п., либо в интеллектуальных действиях, то есть в новой форме психической энергии.

Нельзя не восхищаться тем, как целеустремленно природа объединяет мощь психической энергии вокруг врожденных и приобретенных потенциалов. Механика удивительно изящна: энергия задатков

преобразуется в новое усиленное качество - энергию способностей; способности подкрепляются энергией умений; умения переходят в еще более действенную и спонтанную, силу - навыки. На этом энергетическое приращение не заканчивается. Приобретенный в процессе осуществления умений и навыков опыт обычно приводит к появлению все более совершенных умений и навыков, для развития которых требуются новые знания. Столь вероятная последовательность во взаимодействии врожденных и приобретенных потенциалов личности, влияющих друг на друга, возможна благодаря тому, что каждый из них обладает психической энергией. Она передается от одного звена к другому, трансформируется, интенсифицируется или ослабевает, становится более или менее динамичной, определяя энергетическую сущность и проявления индивида.

Происходящее напоминает своеобразный вечный двигатель, в котором одна потенция, обладающая психической энергией, побуждает другую. В конце концов внутри личности образуется замкнутый энергетический контур, который стимулирует активную самореализацию.

Психическая энергия различных врожденных и приобретенных потенциалов личности - задатков и способностей, навыков и умений, знаний и опыта - возникает вследствие того, что внутреннее непроизвольно стремится к внешнему воспроизведению, к воплощению в материализованных формах.

Материализация происходит в действиях, поступках, инициативах, результатах труда, в продуктах творчества, в интеллектуальной деятельности, в исполняемых ролях. Одаренный от природы человек, способности которого к тому же получили развитие и подкрепление знаниями, обладает столь мощной психической энергией, что ее хватает на разные виды творческой деятельности. Либо энергия столь велика, что нейтрализует или подавляет многие иные проявления личности. Такова "механика" эмоциональных проявлений одаренности - одержимости, неукротимой жажды деятельности до самозабвения.

Вспомните, каким специфическим энергетическим полем обладают талантливые и гениальные люди. Их, как правило, окружает аура одухотворенности, особенно ощутимой в момент реализации задатков, когда они будто растворяются в процессе творчества. Они забывают о времени, не замечают происходящего, не думают о насущном. Они сливаются с результатом своих творений - будь то поэтические строки, танец, музыка, изобретение или ваение. Они погружены в бурлящий поток психической энергии, которую продуцируют природные силы одаренности. Чудаковатость или экстравагантность гения целиком объяснима избытком психической энергии задатков и способностей, которая часто блокирует различные сферы его деятельности, кроме проявления "божьего дара".

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ РЕФЛЕКС, ЛЮБОПЫТСТВО И ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОСТЬ.

По сути своей это генетические программы познавательной активности многих высокоразвитых живых существ. Благодаря им происходит познание и оценка состояния окружающей среды, без чего невозможна адаптация к ней и выживание. Естественно, у человека данное "программное трио" действует на более высоком и слаженном уровне, чем у прочих животных, обладающих психикой.

Элементарная познавательная программа, обеспечивающая выживание, - *исследовательский рефлекс*. В нем преобладают инстинктивные силы, но уже есть элементы психической энергии. В этом легко убедиться, прослеживая "работу" рефлекса. Он побуждает животное внимательно наблюдать и обследовать среду обитания: что происходит, нет ли угрозы опасности, как бы чего не вышло. Мозг автоматически и без усталости, на уровне подсознания, преобразует энергию внешних воздействий в психическую энергию. Происходит все по такой схеме: ощущения и восприятие фиксируют физические состояния и перемены в окружающей обстановке; энергия отраженных внешних воздействий приводит в действие память - вместилище идеального: полученные только что впечатления оживляют хранящиеся в ней образы; психический заряд образов заставляет "работать" мышление - происходит сопоставление новых впечатлений и старых образов, делаются выводы: благоприятна или чем-то угрожает окружающая среда. Если зафиксированное состояние среды не соответствует хранящемуся в памяти образу, возникает чувство тревоги, беспокойства. Это психическая энергия, и она заставляет сделать то или иное умозаключение: надо предпринимать защитные меры, можно рисковать или надо сохранять спокойствие.

Исследовательский рефлекс - надежное орудие выживания, тем не менее животное, ведущее подвижный образ жизни, не может обходиться только с его помощью. Ведь исследовательский рефлекс позволяет лишь фиксировать и оценивать состояние окружающей среды. Но она изменчива и порой неожиданна, что заставляет животное заглядывать за границы очевидного и вероятного. Иначе не упредить события, не предвосхитить сокрытое, не разглядеть опасное.

В действие вступает *любопытство* - более мощная программа познавательной активности, сопровождаемая эмоцией. В любопытстве участвует психическая энергия некогда свершившегося случайного открытия - оно привело к неожиданному, к удивлению.

Любопытство подвижно психической энергией предвосхищения новизны - неизведанных ощущений и открытий.

Психика ужасно "любопытна" - ей необходимы перемены, открытия и потрясения. Механизм

любопытства принципиально одинаков в самых разных проявлениях. У кошки, обнюхивающей углы и предметы в новой ситуации. У младенца, который реагирует на новую игрушку, ошупывая и беря в рот, стараясь заглянуть в ее нутро. У женщины - искательницы любовных приключений, жаждущей резких поворотов судьбы и встреч с неожиданностями. У мужчины, испытывающего страсть к переменам в пространстве и во времени.

Суть любопытства в том, что психика совершает колебания: от состояния привычного к новому, от устаревшего к неизведанному, от интереса к скуке. Одни участки мозга временно задействованы и постепенно "утомляются", другие под влиянием нового подключаются и приступают к работе. Но и они в скором времени адаптируются и будут ждать отдыха. Под влиянием внутренних и внешних воздействий в мозгу периодически происходит смена зон активного действия.

В «периоде колебания», в "процессе сдвига от пережитого и известного к новому и неизведанному, порождается психическая энергия приятного состояния.

Вот почему для любопытных обыкновенно важнее процесс познания, чем предмет познания и триумф победы. Приятное состояние "периода колебания" хочется повторить. Вот почему любопытство, если оно присуще данному человеку, приходит к нему всерьез и надолго.

Любознательность - более высокая ступень познавательной активности, свойственная людям. Любознательность - это уже устойчивая черта личности, обладающей определенными задатками и воспитанной в определенных условиях. На любознательность "работает" психическая энергия многих проявлений идеального: переживание радости открытий, стремление к новому знанию, к разгадке глубоких тайн и сложных явлений, движущая сила знаний и опыта. Исключительную роль играет, конечно, интеллект.

ИНТЕЛЛЕКТ

Психическая энергия интеллекта кроется в его природных потенциалах - в качестве его организованности как системы. Известно, что любая хорошо организованная система исполняет свои функции лучше, чем плохо организованная. Хороший интеллект является мощным источником психической энергии.

Интеллект, как и любая способность, действует по принципу «одаренности», то есть в зависимости от качества и организованности своих подструктур.

Таковыми являются познавательные психические процессы - восприятие, память, представления, внимание, мышление. При этом каждый познавательный процесс - вполне самостоятельный источник психической энергии.

Возьмем восприятие. Чем активнее, интенсивнее и шире оно проявляет себя, тем больше производит психической энергии. Ведь восприятие формирует образы окружающей действительности и впечатления от внутренних состояний. Каждый образ или впечатление - фрагмент идеального, информационно-энергетическая модель, слепок реальности.

Образ - компактная и удобная для хранения в мозгу единица идеального, обладающая зарядом психической энергии.

До поры до времени образы хранятся в памяти, но настанет момент, когда сконцентрированная в них энергия начнет действовать. Образ порождает радостное или грустное воспоминание.

Образ побуждает продвигаться к намеченной цели, влечет и манит. Образ придает смысл нашим поступкам. Он выступает меркой при оценке новых впечатлений. Психическая энергия образа заставляет действовать мысль: как, что, в какой последовательности надо осуществить, чтобы желаемое воплотилось в действительность.

Не оставляет сомнений энергетическая природа памяти. В ней хранятся очень разные по своему происхождению информационно-энергетические носители идеального: образы предметов и людей, житейский опыт и профессиональные знания, сведения из области науки и культуры, свойства физических и химических веществ, впечатления детства, отрочества и юности и т. д. Влияние памяти на внутреннюю и внешнюю активность личности столь огромно, что порой оказывает деструктивное действие на психику и отношения с окружающими. Не случайно мы говорим: "память не дает покоя", "тревожат воспоминания", "воспоминания возникают сами собой".

Энергетическое содержание памяти определяет не только объем, но и качество хранящейся в ней информации. Преобладание позитивно или негативно эмоционально окрашенных эпизодов, как известно, влияет на состояние личности, ее коммуникативный стиль и характер взаимодействия с партнерами.

Мощнейший источник психической энергии - мышление. От природы мышление человека "начинено" многочисленными и подходящими для разных случаев программами - операциями: анализ, синтез, классификация, типология явлений и предметов, определение вероятности развития и наступления событий, построение суждений и умозаключений и т. д. Мыслительные программы - это потенциальные информационно-энергетические силы. Своего рода сжатые пружины, готовые в нужный момент распрямиться и действовать.

Разнообразие и качественный уровень мыслительных программ, доступных индивиду, определяет силу и коммуникативные свойства его психической энергии, порождаемой интеллектом.

Какие мыслительные операции свойственны вам более всего? Вам лучше всего удастся, как Шерлоку Холмсу, идти от частного к общему или, как философу-марксисту, от общей теории к частному? Вы запросто оперируете понятиями? Если с операциями мышления обстоит все благополучно, вы продуцируете вовне достаточно мощную энергетику интеллекта. Она привлекает внимание столь же интеллектуальных партнеров, побуждает их к ответной работе ума.

Если же какие-либо мыслительные операции "западают" или несвойственны вам, то на их месте образуется энергетический вакуум. Слабые интеллектуальные потенции сопровождаются хилой психической энергией. Интеллект, имеющий недостатки, порождает искаженные образы действительности, строит сомнительные или ложные выводы. В итоге он формирует уродливое энергетическое биополе, в котором неуютно чувствует себя партнер, обладающий нормативным интеллектом.

ПЛАНЫ, ЦЕЛИ, НАМЕРЕНИЯ

Это продукты интеллектуальной деятельности, обладающие запасом психической энергии. Откуда она берется?

Во-первых, это формы проявления идеального, а оно, как мы признали, является носителем информации и энергии. Во-вторых, планы, цели и намерения связаны с выживанием, точнее с одной из его форм - целенаправленной саморегуляцией. А все, что обеспечивает выживание, оснащено энергией.

Энергия «планов» порождается за счет того, что человек от природы запрограммирован выживать при помощи целенаправленного воздействия на внутреннюю и внешнюю среду.

Что это означает? Природа устроила людей так, что мы способны активно влиять на внешнюю и внутреннюю действительность, приспособлявая ее для себя. Не только адаптироваться к среде, как большинство живых существ, но менять ее соответственно своим целям, потребностям, идеям. Цепь психологических событий при этом такая: обследовав и оценив действительность, человек осознает ее неудовлетворительное состояние; переживание неудовлетворенности средой (угроза разрушительного влияния, несовпадение с имеющимся опытом, отсутствие нужного поведения) побуждает находить выход - намечать цели, строить планы, упорядочивать намерения. Как видим, в энергетическом механизме "планов" множество принудительных сил, управляющих психикой.

Иногда общество или отдельная личность оказывается жертвой собственных намерений. Помните у К. Маркса: "Теория, овладев сознанием масс, становится материальной силой". Комментируя верное высказывание классика, можно уточнить: психическая энергия планов, целей, намерений, действительно, способна преобразовываться в материальные формы ее проявления - в действия и поступки. При этом качество психической энергии "планов", бесспорно, влияет на окружающих. Не вызывает со-, мнение справедливость житейского вывода о "чистоте помыслов" - добрые цели, планы и намерения обладают запасом положительной психической энергии, благотворно влияющей на окружающих.

ПРИВЫЧКИ, ПРИВЯЗАННОСТИ, ВКУСЫ

Эти проявления личности концентрируют в себе энергию прижизненно усвоенной информации. Чем лучше и многообразнее сформированные привычки, привязанности, вкусы, тем более энергетизированы. Кроме того, они обладают дополнительной энергетической потенцией, поскольку представляет собой набор алгоритмов - привычных, заученных, последовательных действий и оценок. Всякий алгоритм обладает спонтанной энергией, образующейся за счет того, что он стремится к воспроизведению. Человек использует алгоритмы, потому что они облегчают реализацию деятельности, направляют ее по пути наименьшего сопротивления.

Демонстрируя привычки, привязанности, вкусы, индивид направляет свою психическую деятельность по проторенным путям, за счет чего появляется энергия свободы и легкости.

Так река набирает силу, устремляясь по проложенному руслу. Устойчивость привычек, диктат привязанностей, навязчивость вкусов объясняется легкостью протекания психических процессов, которая приносит некоторое удовлетворение человеку.

ИДЕАЛЫ, ЦЕННОСТИ, УБЕЖДЕНИЯ

Это основные компоненты психики, составляющие в ней уровень сознательного. Оно образуется в результате оценок, доводов, споров человека с самим собой или с окружающими.

Надо признать: мир сознательного - мощнейший источник психической энергии.

Во-первых, потому что сознательное хранит в себе огромное количество информации, полученной при жизни. Ее энергетическое напряжение зависит не только от количества единиц хранения, но и от вложенного смысла, силы и убедительности доводов, которыми личность поддерживает свое сознание.

Попробуйте отнять у кого-либо его веру, попытайтесь убедить кого-либо в спорности его взглядов или сомнительности оценок. Вы обязательно натолкнетесь на сопротивление и неприятие ваших попыток. Это психическая энергия партнера противодействует чуждому воздействию.

Во-вторых, идеалы, ценности, убеждения высоко энергетизированы за счет того, что они живут своей жизнью: появляются, развиваются, трансформируются, исчезают, а, главное, - противоречат друг другу. Когда элементы сознания противоречивы, возникает еще одна энергетическая предпосылка: человек устроен так, что вольно или невольно стремится к некоторой упорядоченности своего внутреннего мира, преодолению внутреннего конфликта. Таково условие его нормального бытия. Деструкция и дисгармония на уровне сознательного делает личность неполноценной, наполняет переживаниями и страданиями.

Человек стремится избавиться от внутренней дисгармонии, преодолеть противоречия между компонентами своего сознания - таков дополнительный источник психической энергии.

Желая устранить дисгармонию между отдельными компонентами своего сознания, человек прибегает к различным осмысленным хитростям и бессознательным уловкам. Он игнорирует истину, если она не совпадает с его идеалами, ценностями, убеждениями. Он искажает не устраивающие его сведения, принижает роль достоверных фактов, недооценивает силу оппонентов. Ему хочется увидеть то, чего нет в действительности. Он избегает правды и лжет. И все это ради одного - избавиться от психологического дискомфорта, обусловленного конфликтом тех или иных компонентов идеального.

Но игнорировать объективность почти невозможно, она вновь и вновь являет свое подлинное лицо. Это заставляет человека еще и еще раз прибегать к механизмам психологической защиты, травмировать себя и окружающих. Психическая энергия "идеалов" постоянно циркулирует между партнерами.

ИНТЕРЕСЫ И МОТИВЫ

Интересы и мотивы - связующие звенья между внутренним и внешним. Обе психические реалии отражают стремление человека повлиять на соотношение внутреннего и внешнего. Свои состояния, потребности, задатки, умения, ценности, то есть внутреннее, человек почему-либо стремится согласовать или подчинить внешнему - требованиям, условиям, мнениям окружающих, свойствам предметов. В интересах и мотивах заключена программа, объясняющая прежде всего самому индивиду его собственные действия: зачем и почему он должен влиять на внешнюю среду или на свой внутренний мир. Такая программа и есть источник психической энергии.

При этом любой интерес выражает объяснительную программу действий человека, основанную на знании свойств и ценностей внешней среды - предметов, явлений, людей. Мотивы же определяют программу действий, продиктованную внутренними состояниями.

Таким образом, энергетический потенциал интересов и мотивов обусловлен движущей силой программ, с помощью которых человек более или менее отчетливо и решительно (отсюда величина энергии) формулирует для себя и для других объяснение своих действий.

ПОДСОЗНАТЕЛЬНОЕ И БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ

Подсознательное и бессознательное в личности - ее вторая сущность, обладающая не меньшим энергетическим потенциалом, чем мир сознательного. На подсознательном уровне, как и на сознательном, заявляют о себе задатки и способности, навыки и умения, опыт и знания, потребности и намерения, привычки и привязанности, интересы и мотивы. За счет подсознательного - предсознательного и бессознательного - личность, по крайней мере, удваивается, становится объемнее, глубже, сложнее. Соответственно, увеличивается ее психическая энергия. Кроме того, в анналах подсознательного вмещаются подавляемые идеи, наклонности, аморальные и импульсивные тенденции, которые личность не хочет или не может осознать в себе, чтобы не нарушать психологический комфорт или хотя бы сохранить переносимое представление о собственном Я.

Бессознательное является постоянно действующим источником психической энергии, готовой материализоваться в иных разных ее проявлениях и поведенческих актах.

По З. Фрейду, бессознательное и подсознательное проявляется, в частности, в агрессии, страхах, запретных влечениях, упрямстве, жестокости, садизме, в стремлении делать зло или в форме так называемых малых симптомов - оговорок, шуток, парадоксов, описок. При невозможности "прорваться" сквозь блокаду сознательного эта психическая энергия подталкивает личность изнутри, деформирует и делает аномальной. Сублимация (переадресовка психической энергии), неврозы, ассоциации, сновидения и регрессии (примитивное поведение) также являются формами проявления и нейтрализации психической энергии.

ВОЛЯ

Психическая энергия - важнейший атрибут воли. Когда мы размышляем о воле, то не случайно

употребляем слова, показывающие связь с энергией: надо мобилизоваться, сдерживать свои порывы, напрячь силы, преодолеть усталость и апатию. Воля - способность человека действовать в направлении сознательно поставленной цели, преодолевая при этом внутренние препятствия. Такого рода препятствия возникают в форме психических энергий, когда человек переживает действие разнонаправленных или противоположных сил, тенденций. Конфликт энергий может быть преодолен только за счет увеличения той или иной противоборствующей энергетической силы. Возобладает та сила, которую "поддержит" наш разум или эмоция.

Волевое усилие - это энергия мысли или эмоции, с помощью которой мы осуществляем переадресовку психической энергии от одного энергетического источника к другому.

Воля преодолевает конфликт разнонаправленных психических энергий и посылает сигнал психической энергии на физиологический уровень, где приходят в действие иные формы энергии, в частности, механическая. В результате человек заставляет себя трудиться, менять образ жизни, преодолевать расстояния, переделывать плохо сделанную работу и т. п.

Итак, мы упомянули некоторые источники психической энергии и показали их связь с эмоциями. О прочих еще предстоит рассказать на страницах этой книги - об их нормальном и аномальном действии, о значении в разных сферах - в деловом общении, любви, семье, о принципах и закономерностях их проявления. Тем не менее сказанного достаточно, чтобы убедиться в следующем:

- психическая энергия - реальное явление внутреннего мира человека и его взаимодействия с окружающими;
- источники психической энергии разнообразны и охватывают практически весь спектр психического - потребности, задатки, умения, познавательную активность, привычки и привязанности, интересы и мотивы, идеалы и убеждения, волю, сознательное и подсознательное;
- психическая энергия, генерируемая различными источниками, непременно задевает область эмоций. Они как бы "встроены" в различные аспекты поведения и являются неотъемлемой частью энергетики человека.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ РЕЖИМЫ ЭМОЦИЙ

ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

Энергетическая природа эмоций очевидна. Не случайно слово эмоция в переводе с латыни означает *возбуждать*. Эмоции сопровождают нас неотступно: в одних случаях они придают яркость и силу различным проявлениям психики - потребностям и мотивам, настроениям и чувствам и т. д., а в других - ослабляют или подавляют психические процессы, состояния и свойства.

В механизме эмоций три главных звена, которые условно можно отождествить с известными в энергетике устройствами:

- первое напоминает **конденсатор**, обладающий свойством накапливать, сохранять и в нужный момент отдавать энергию;
- другое - **реостат**, аппарат, регулирующий напряжение в электрической цепи за счет сопротивления;
- третье - **трансформатор**, способный усиливать энергию эмоций по законам индукции.

Подобно конденсатору эмоции всегда содержат запас энергии.

Эмоции - это генетические программы поведения, обладающие энергетическими свойствами - способностью воспроизведения, трансформации, динамикой, интенсивностью, побуждающим влиянием.

Психика потенциально готова в любой момент реализовать ту или иную программу - эмоциональный опыт, эмоциональный репертуар человека как вида. Совершая эмоциональное действие, мы чаще всего не размышляем о его целесообразности. До поры до времени "конденсатор" не действует, но при соответствующих обстоятельствах он дает "разряд" - проявляется та или иная эмоция.

Американский психолог К. Изард выделяет 10 фундаментальных эмоций: интерес, радость, удивление, горе (страдание), гнев, отвращение, презрение, страх, стыд и вина (раскаяние). Это фундаментальные эмоциональные программы. В жизни человек демонстрирует более обширный эмоциональный репертуар, что обусловлено чрезвычайным многообразием целей общения и не менее многообразными проявлениями личности.

Каждая из фундаментальных эмоций энергетически насыщена. При этом не имеет значение тот факт, повышают они активность организма (стенические эмоции) или понижают (астенические эмоции) - в любом случае действует энергия. В чем легко убедиться, размышляя над процессом действия эмоций. Проявить интерес к чему-либо значит активизировать психику, направить ее на конкретный объект - оперировать им в воображении или мануально. (К. Изард рассматривает интерес как эмоцию; в то же время данное понятие используется многими авторами, в том числе нами, и в другом смысле — для обозначения

свойства личности.). Радоваться чему-либо возможно лишь в результате прилива энергии. Известно, сколько сил расходует человек в гневе, выброс энергии - столь мощный, что становится разрушительным.

Энергетическое содержание эмоций передается некоторыми их названиями. Так, слово "печаль" означает: то., что печет. "Горе" происходит от слова "горит", "грусть" - от "грызет". Первоначальное значение слова "удрученный" можно передать выражением "побитый палками", которое часто используется депрессивными больными в жалобах на самочувствие. "Тужить" означает: испытывать стеснение, давление. Раннее значение слова "страх" - оцепенение, обездвиженность, превращение в подобие палки. "Плакать" - это бить себя в грудь, "ликовать" - "петь и плясать", "скучать" - "кричать", "трусить" - "трястись, дрожать".

Энергетическую природу эмоций легко доказать известным фактом: под влиянием эмоций меняется электрическое сопротивление кожи - явление, на использовании которого основана работа "детектора лжи".

Эмоции возникают в ответ на небезразличные, значимые для нас внутренние или внешние обстоятельства. Это означает, что эмоции появляются при участии интеллекта.

Психофизиологическая функция эмоций состоит в том, что они обеспечивают наши реакции в ответ на значимые внешние и внутренние воздействия дополнительной энергией, которой обладают врожденные программы эмоционального поведения.

Если присмотреться к любому проявлению эмоций, то легко обнаружить, что они выступают в качестве фона каких-либо психических процессов или состояний. Как мы только что видели, с участием эмоций удовлетворяются потребности, реализуются природные потенциалы, осуществляется познавательная деятельность и т. д. Эмоции как бы "запараллелены" с прочими проявлениями психики.

Эмоции удваивают, дублируют наши реакции на внешние и внутренние воздействия.

Образно говоря, из-за эмоций мы переживаем не одну, а две или более жизни, растрачивая свою энергию и действуя на высоком напряжении. Особенно хорошо это понимают те, кто очень эмоционально реагирует на происходящее. Как свидетельствует статистика, эмоции становятся причиной многих заболеваний, в том числе, смертельных.

Что бы мы- ни делали, возникают эмоции, а если их нет, то это считается ненормальным. Зачем же действует эмоциональная параллель?

Обратим внимание на известный факт: чаще всего эмоции опережают интеллектуальную переработку информации. Они напрямую связаны с ощущениями и немедленно реагируют на состояние жизненно важных показателей в окружающей среде и в организме. Чуть что мы реагируем эмоционально: когда возникают препятствия для удовлетворения потребностей, когда нам больно, если уязвляют наше самолюбие и т. д. Следовательно:

эмоции - это система быстрого, опережающего реагирования.

Пока раскачается менее подвижный, "громоздкий" ум, обремененный знаниями, опытом, моральными ценностями, эмоции уже "сработали", выдали защитную реакцию. Если эмоции реагируют быстро и непосредственно, это означает, что они ускоренно "включают" в реакцию энергетику, которой обладает человек. Такова "древняя", доставшаяся нам в наследство модель эмоционального поведения. Она активно действовала в те далекие времена, когда мышление человека еще не играло столь важную роль в его жизнедеятельности, какую оно выполняет теперь.

Возможно, некогда психика всех живущих на Земле существ, включая человека, была на такой стадии развития, что самым непосредственным образом - через каналы ощущений и эмоций - была связана со всем окружением и созвучна всему остальному, подобно тому как поверхность воды связана с воздухом, светом, температурой, давлением и звуком.

Сегодняшняя модель (образен, парадигма) взаимодействия психики с окружающей средой более опосредована интеллектом.

Интеллект в одних случаях выполняет роль "реостата", а в других - "трансформатора", задавая тот или иной режим воспроизводства конкретной эмоции или эмоций и, следовательно, психической энергии.

Режим 1. Интеллект срабатывает как «реостат» с минимальным подключением витков сопротивления.

В этом случае эмоциональная реакция возникает с участием элементарных интеллектуальных процессов - ощущений, восприятия и простейших актов мышления. Происходит истинное чудо: свойства воздействующих на нас предметов, характеристики явлений почти мгновенно "включают" подходящую эмоциональную программу -резервную психическую энергию, которая тут же преобразуется в иные формы энергии.

Например, вы нечаянно коснулись горячего утюга и резко отдернули руку, сопровождая свои инстинктивные действия эмоциональным "рядом" - искаженной гримасой или крепким словом. Тепловая энергия утюга преобразовалась через ощущения в энергию эмоций, "включила" одну из заложенных в нас программ эмоционального отражения, и мгновенно последовало механическое действие - отдернулась рука, то есть интеллект, сработал с подключением минимального числа витков сопротивления.

В принципе происходит то же самое, когда не успев подумать, мы отвечаем эмоциями на

происходящее: если возникают препятствия на пути удовлетворения наших существенных потребностей, если мы находимся под сильным впечатлением от случившегося или услышанного в свой адрес и т.п. Разница лишь в том, что конкретная эмоциональная программа "включается" всякий раз под воздействием специфической психической энергии - это может быть энергия, которой обладают наши потребности, притязания, привычки, идеалы, чувство собственного достоинства и т. д.

Когда эмоции проявляются беспрепятственно, минимально опосредованы интеллектом, то энергия внешних или внутренних воздействий, а также любых носителей психической энергии передается эмоциям.

Режим 2. Интеллект срабатывает как «реостат» с подключением значительного числа витков сопротивления.

Эмоциональная реакция происходит с участием интеллекта, который оценивает свойства и вероятные следствия раздражителей, выявляет их личностный смысл или социальное значение. При этом осуществляется анализ и оценка ситуации на фоне имеющегося опыта, с привлечением установок, принципов, переживаемых потребностей и желаний, намеченных планов и дорогих идеалов. В этом случае "интеллект-реостат" работает как бы с подключением многих и разных по своей природе витков сопротивления, в результате отбираются наиболее подходящие эмоциональные программы для ответного реагирования и дозируется их энергетическая мощность на выходе.

Например, начальник поступил с вами несправедливо. В эмоциональном режиме 1 вы бы ответили ему резкостью или хлопнули дверью. В режиме 2 вы подумаете о том, как себя вести, чтобы сохранить отношения и не повредить своей карьере, возможно, вспомните, какой это мстительный человек, и сдержите себя или найдете слова, которые успокоят вашего обидчика.

Когда мы сдерживаем свои эмоции, психическая энергия разума, потребностей, интересов и прочих психических реалий оказывается сильнее эмоциональной.

Режим 3. Интеллект срабатывает как «трансформатор», усиливая энергетику эмоций.

В этом случае участие интеллекта сводится к тому, что он как бы нагнетает эмоциональную реакцию. Чем актуальнее для человека выявленный личностный смысл или найденное социальное значение внешних и внутренних воздействий, тем динамичнее и интенсивнее проявляется побуждающее влияние эмоций.

Например, руководитель сделал вам замечание, в котором вы усмотрели посягательство на ваши интересы. Возможно так оно и есть, а, возможно, нет, но вы даёте волю своим эмоциям, и чем больше рассуждаете о случившемся, тем больше нервничаете, злитесь, тревожитесь, находите угрозы для себя.

Когда мы подключаем к своим реакциям личностные смыслы и социальные значения, то энергия эмоций усиливается, вбирая в себя психическую энергию разных психических реалий.

К энергетике эмоции может подсоединиться психическая энергия задатков и способностей, навыков и умений, потребностей и предпочтений, привычек и привязанностей, планов и целей, интересов и мотивов, сознательного и бессознательного. Напоминаем, что все эти и другие проявления идеального являются носителями психической энергии. В тех случаях, когда интеллект работает в режиме "трансформатора", объединенная мощность психической энергии способна достигать огромной силы, порой она приобретает разрушительные масштабы, направляясь вовне или концентрируясь внутри индивида.

Однако в каком бы режиме ни действовали эмоции, всегда очевидна. Их главнейшая функция: они обеспечивают наши ответные реакции дополнительной энергией, которой обладают врожденные программы эмоционального поведения. При этом программы "запускаются" и "регулируются" посредством интеллекта - либо с участием простейших психических познавательных процессов, либо с подключением смыслов и значений, выявляемых на основе более сложных интеллектуальных действий.

Единство эмоционального и интеллектуального отражения действительности - современная форма (парадигма) проявления психического, позволяющая человеку развиваться, реализовать себя и удовлетворять свои потребности адекватно достигнутым условиям цивилизации.

Особо подчеркнем неправомочность противопоставления в человеке эмоционального и рационального, как это порой делается по традиции. Только ансамбль этих двух форм отражения бытия обеспечивает полноценное функционирование психической энергии и психики в целом. Нарушение их связи незамедлительно приводит к аномалиям в поведении личности, в чем читатель сможет неоднократно убедиться, продолжая знакомство с книгой.

Другая важная функция эмоций - *сигнальная*. Своими эмоциями мы информируем окружающих о том, как относимся к воздействиям - нравятся они или нет, принимаем мы их или не принимаем, а также о силе и выразительности нашего отношения. Но и эта функция эмоций осуществима при участии энергии.

Эмоция, как и любой сигнал, воспринимается партнерами и воздействует на них потому, что она информационно-энергетически насыщена.

Различение эмоций по смыслу возможно потому, что разные эмоциональные состояния имеют

информационно-энергетические ограничения, заданные природой.

Природные кодирующие способности индивида позволяют ему выражать, а его природные декодирующие способности - воспринимать информационно-энергетические единицы эмоций.

Уже младенец всем своим поведением подтверждает сигнально-энергетическую сущность эмоций. При этом его интеллект работает по принципу "реостата" с минимальным подключением, то есть на уровне ощущений. Только с помощью эмоций малыш в первое время "объясняется"

Вот ребенок коротко вскрикивает с более или менее длительными промежутками, вскрики иногда очень пронзительны; тут же он брыкает ножками, лобик наморщен - значит, пучит животик.

Внезапный крик, иногда переходящий в неистовый плач, тельце ребенка колотится, он протягивает перед собой ручонки, личико становится красным - малыш голоден.

Ребенок издает пронзительный плач, затем долгое время хнычет или начинает икать - это признак того, что ему холодно. Если ребенок хнычет то громче, то тише и при этом неспокоен, разбрасывает ручки и ножки — значит перегрелся.

Если ребенок хнычет, и хныканье то усиливается, то становится слабее, но не прекращается, скорее всего у него мокрые пеленки.

Ребенок плаксиво скулит - в первые месяцы это означает, что ему скучно. С четвертого месяца, если малышу не хватает внимания, он пронзительно кричит, затем внезапно переходит на тихий плач, а через минуту снова громко "жалуется" - словно, пробует все возможности воздействовать на близких.

Больной ребенок в большинстве случаев плачет тихо. Иногда он издает звуки, средние между писком и плачем.

Поведение взрослого, как известно, имеет более сложную систему сигнальной регуляции посредством эмоций. Информационно-энергетическая функция эмоций столь значима в жизнедеятельности индивида, что природа "позаботилась" о том, чтобы эмоциональные разрядки осуществлялись по разным каналам и при помощи различных средств, среди них.

- выразительные телодвижения, - стереотип эмоционального поведения, - эмоциональная инграмма

СТЕРЕОТИП ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Стереотип эмоционального поведения - это совокупность устойчивых характеристик эмоций (реакций и состояний), которыми человек чаще всего отвечает на внешние и внутренние значимые для него воздействия в соответствии со своей природой, состоянием здоровья и воспитанием.

Стереотип эмоционального поведения отражает специфику эмоций, свойственных данной личности. У одного человека во многих ситуациях преобладают положительные эмоции, у другого - отрицательные, для кого-то характерны яркие и сильные эмоции, а у кого-то они слабые, невыразительные или неопределенные, люди различаются репертуаром эмоций - у одних он многообразный, у других - ограниченный. Стереотип предопределяет выразительность телодвижений и особенности "выхода" энергий вовне. Разумеется, кроме эмоционального стереотипа, человек проявляет разные другие эмоции, однако они так или иначе испытывают на себе влияние стереотипа, подчинены ему, созвучны с ним.

Стереотип эмоционального поведения обусловлен несколькими факторами во-первых, и в основном, состоянием мозга, который определяет устойчивые эмоциональные свойства и интеллектуальные потенциалы индивида, во-вторых, состоянием прочих внутренних органов, которые вызывают те или иные специфические эмоции, в-третьих, врожденными свойствами нервной системы и природной жизненной энергией, выражающейся в темпераменте, в-четвертых, в меньшей степени, воспитательным воздействием, которое может выработать у человека определенные формы эмоционального поведения (реакций и состояний) в типичных обстоятельствах.

Стереотип эмоционального поведения - механизм эмоциональных разрядок, действующий в рамках природы и психофизического статуса индивида.

Как известно, эмоциональное поведение личности прежде всего зависит от деятельности мозга - четкости исполнения "функциональных обязанностей" полушарий. Физиологи долгое время считали левое полушарие преобладающим - доминантным. Главенство левого полушария объяснили тем, что в нем сосредоточено управление важными психическими функциями, сознания, речи, абстрактного мышления и контроля за осуществляемыми действиями, а также ведущей, правой рукой (наши руки-ноги управляются мозгом наперекрест). Но развитие науки показало, что и правое полушарие достаточно обременено заботами: подсознательные, интегрирующие психические процессы, практически - наглядная деятельность, интуиция, музыкальное и художественное творчество, образное мышление - все это по его ведомству.

Оказывается, мозг работает не по стереотипу, а динамически, "руководствуясь ситуацией". При обработке информации одним полушарием другое на время уменьшает свою активность, как бы затормаживается. Взаимодополняющий и, одновременно, синхронный режим полушарий создает условия для полноценной, гармоничной психической деятельности.

На основе различных исследований можно, с известной долей условности, представить функциональную активность полушарий в воспроизводстве эмоций. Прежде всего следует отметить более активную роль правого полушария в эмоциональной деятельности человека. Правое полушарие мозга очень эмоционально реактивно. Поэтому, если есть повреждения в правом полушарии, то отмечается гораздо больше отклонений в проявлении эмоций, чем при нарушениях в левом полушарии. Тем не менее у каждого полушария своя зона действия.

При нарушениях в *правом* полушарии возникают:

- неадекватное эмоциональное реагирование;
- эмоциональная слабость, легкая подвижность, изменчивость (лабильность) эмоциональных реакций, неспособность к эмоциональному контролю;
- эмоциональная монотонность речи, нарушения в восприятии эмоциональных оттенков речи окружающих и своей собственной;
- состояние эйфории (в клинике тяжелых соматических заболеваний и острых сосудистых поражений головного мозга эйфория относится к плохим прогностическим признакам, и наоборот, ее смена переживаниями депрессивного типа дает надежду на возможность выздоровления);
- эмоциональная тупость, апатия, безразличие к окружающему;
- многоречивость, болтливость;
- аффекты (лобные доли полушария);
- страх, печаль, гнев, ярость (преимущественно внешнего -экспрессивного-плана);
- непонимание юмора.

При нарушениях в *левом* полушарии отмечаются:

- переживания страдальческого оттенка - приступы тревоги, беспокойства, тоски, страха, отчаяния;
- депрессивные реакции и состояния;
- волнение, чувство наслаждения, счастья (преимущественно внутреннего - импрессивного - плана);
- шизофрения (лобные доли).

Стереотип эмоционального поведения конкретного человека во многом предопределен состоянием его внутренних органов, отдельных систем жизнеобеспечения. В этом нет ничего неожиданного, если признать, что функция органа шире той, что очевидна, а область его влияния значительно превосходит анатомические границы органа. Мысль не новая, причем древние целители руководствовались ею более последовательно, чем современные.

Так, согласно идеям целителей Древнего Китая, каждая из 12 систем организма является генератором определенных эмоциональных качеств и реакций. В то же время каждая из систем претерпевает изменения под влиянием эмоций, которые чаще всего переживает человек. (См. подробнее *Гарбузов В. И. Древние и новые каноны медицины. СПб. 1991.*)

1. Система легких. Человеку со здоровыми легкими присуща высокая умственная работоспособность, живость ума, оптимизм. Человек с хронической патологией легких, как правило, пессимистичен, склонен преувеличивать степень неприятностей, неудач, конфликтов, неблагоприятных ситуаций. Он смотрит на мир через темные очки.

Если человек по каким-либо причинам часто печален, тосклив, это сокрушает систему легких.

2. Система толстого кишечника играет чрезвычайную роль в эндокринно-гормональной регуляции, и влияние ее на жизнедеятельность организма огромно. При патологии системы толстого кишечника наблюдается преобладание отрицательных эмоций. Люди с патологией этой системы ипохондричны, то есть чрезмерно мнительны в отношении состояния своего здоровья и, в основном, эгоистичны. Иными словами, у этих людей эмоционально-энергетические разряды направлены преимущественно на собственное "Я" и оказывают подавляющее воздействие на психику, стимулируют негативную психическую активность. 3. Фрейд писал об "анальном характере", в котором отмечается скопидомство, зависть, скрытность.

3. Система желудка. Острые нарушения в этой системе возбуждают психику, и человек становится беспокойным, говорливым, слишком активным. Хронические нарушения в системе, напротив, угнетают психику, снижают настроение, приводят к пассивности и сонливости. Человек с хронической патологией желудка склонен к трагическому восприятию реальности, своего положения. Если болен желудок, весельчак от природы становится угрюмым.

4. Система селезенки-поджелудочной железы связана со всем кругом защитных механизмов, и ее патология вызывает естественную тревожность и депрессию. В случае поражения этой системы человек интуитивно ощущает угрозу самой жизни. Он неосознанно настораживается, у него появляются беспокойство, страх, снятся мрачные сны. При патологии системы селезенки-поджелудочной железы сами собой приходят мысли о смерти.

5. Система сердца. Психическая деятельность особенно интимно связана с состоянием данной системы. Сердце - центр эмоциональности. Здоровое сердце - источник жизнерадостности и различных ее эмоциональных проявлений. Болезни сердца порождают тревожность и отрицательные переживания. Боль, перебои в работе сердца настораживают самого стойкого и мужественного. Патология сердца вызывает

столь глубинный страх смерти, что дрожит каждая клеточка организма.

Слабость сердца отзывается слабостью души: нерешительностью, склонностью к неоправданным колебаниям в принятии решений, неуверенностью и мнительностью. Иначе сказать, больное сердце является источником отрицательных энергетических воздействий на психику.

В свою очередь, сердце гложут и угнетают тревожность, беспокойство, напряженность.

6. Система тонкого кишечника играет исключительную роль в регуляции жизнедеятельности. Она связана с системами сердца, печени, желчного пузыря, желудка, толстого кишечника, легких, селезенки, поджелудочной железы. Система тонкого кишечника - система гнева, агрессивности, протеста, волонтаризма, когда индивид действует без учета сил: и ситуации, упрямо следуя к цели, часто недостижимой. Это система страстей, притязаний, когда человек пренебрегает состоянием здоровья во имя достижения цели.

На систему разрушительно воздействует неудовлетворенность. Дуоденит или язва двенадцатиперстной кишки - удел страдающих от неудовлетворенности. Система разрушается от тягостной неопределенности, от гнета нерешенных жизненно важных проблем.

Психическая напряженность ведет к физической. Возникают спазмы сосудов и всех внутренних органов. Это "эмоциональная эпилепсия". Состояние напряжения длится, пока сохраняются силы; когда же они истощаются и система тонкого кишечника оказывается энергетически опустошенной, возникают неврастенические жалобы: чувство бессилия, слабости, слезливость, умственная истощаемость и в то же время раздражительность, истеричность, повышенная чувствительность к шуму, яркому свету и, естественно, к неприятностям, обидам, неудачам.

7. Система мочевого пузыря - узел всеобъемлющих связей, регуляции и распределения энергии в системах организма. Отклонения в деятельности системы могут сопровождаться психическим возбуждением, беспокойством или, напротив, психической подавленностью, слабостью, нервным истощением.

8. Система почек - центр врожденной жизненной энергии человека. Система активизирует все основные этапы развития индивида. И один человек от рождения энергетически чрезвычайно силен, другой - слаб.

Истощение системы почек приводит к тотальной усталости, снижению уровня защитных сил до подавления иммунитета. Человек становится вялым, безынициативным. И, будучи в среднем или старшем возрасте, он ощущает себя стариком. Возникают соответствующие умонастроения и оценки: пессимистический взгляд на себя и свое будущее, скепсис и брюзжание по адресу окружающих.

9. Система перикарда. Сердце защищено плотной соединительнотканной оболочкой, перикардом. Перикард осуществляет функцию вегетососудистой регуляции. Система перикарда объединяет эмоциональную, сосудистую и половую (репродуктивную) функции в единое целое. Система перикарда - фильтр для эмоциональных влияний и страстей. Она защищает сердце от эмоциональных и сексуальных перегрузок. В этой системе как бы гасятся мощные энергетические разряды. В то же время система перикарда мобилизует энергию организма в экстремальных ситуациях.

10. Система -трех обогревателей». Это энергетическая система, она включает легкие как поставщика кислорода, печень как генератор и хранилище энергии и почки, в которых заложен врожденный уровень энергетической мощи организма. При недостаточности системы "трех обогревателей" отмечается психическая и физическая усталость, вялость, грусть и апатия.

11. Система желчного пузыря (вкупе с системой печени) является источником отваги, решительности, а при наличии препятствий - агрессивности, враждебности, гнева. Естественно, при патологии желчного пузыря эти сильные эмоции, переживания, черты поведения искажаются и разрушительно воздействуют на саму систему.

12. Система печени энергетически поддерживает мозг, тонизирует его, что способствует настрою мышления на энергичное, решительное разрешение задач и проблем. При патологии перевозбуждает мозг или искажает психическую деятельность. Состояние системы печени, очевидно, определяет способность человека вносить свой вклад в совместную деятельность, прежде всего в интеллектуальную. Весьма вероятно, что человек, у которого здоровая печень, мыслит активно и быстро, откликается на идеи партнеров, способствует интеллектуальному сотрудничеству. Напротив, сотрудничество менее достижимо, если у человека имеются нарушения в системе почек и, соответственно, появляется медлительность мышления, неуверенность при решении задач и постановке проблем.

Как видим, физическое состояние человека существенно влияет на эмоциональный стереотип поведения. Таково влияние соматики на психику. Однако возможно и обратное воздействие, когда сложившийся у личности эмоциональный стереотип поведения накладывает отпечаток на переживание физического состояния. Это - закономерность психосоматического характера. Например, по-разному относятся к своему физическому самочувствию оптимисты и пессимисты тревожно-мнительные и эмоционально-уравновешенные натуры.

Эмоциональный стереотип поведения оказывает давление на восприятие органических состояний.

В медицине существует понятие "субъективный уровень заболевания", в отличие от объективной картины соматических нарушений, субъективный уровень отражает, как человек эмоционально интерпретирует состояние своего здоровья. При этом каждое отдельное ощущение сопровождается субъективным эмоционально окрашенным восприятием, а сумма таких ощущений определяет *интенсивность субъективных недомоганий*.

Суммарная оценка интенсивности эмоционально окрашенных жалоб по поводу физического состояния образует самостоятельный и весьма значимый фактор, определяющий психический статус личности.

Речь идет о любой личности, а не только о больном или обратившемся за помощью к врачу. Ведь каждый из нас в той или иной мере обеспокоен своим здоровьем и переживает какие-либо недомогания, привнося в повседневные отношения с окружающими эмоциональный психосоматический фон.

Проверьте себя. Предлагаем вам опросник, который выявляет интенсивность эмоционально окрашенных жалоб по поводу физического самочувствия. Опросник разработан в Психосоматической клинике Университета в Гиссене (Германия) и адаптирован в психоневрологическом институте им. В. М. Бехтерева. Отмечаемые недомогания оценивайте по

шкале: 0 - нет, 1 - слегка, 2 - несколько, 3 - значительно, 4 - сильно.

Я ЧУВСТВУЮ СЛЕДУЮЩИЕ НЕДОМОГАНИЯ:

Я чувствую следующие недомогания	Нет	Слегка	Несколько	Значительно	Сильно
	0	1	2	3	4
1. Ощущение слабости					
2. Сердцебиение, перебои в сердце или					
3. Чувство давления или переполнения					
4. Повышенная сонливость					
5. Боли в суставах и конечностях					
6. Головокружение					
7. Боли в пояснице или спине					
8. Боли в шее (затылке) или плечевых					
9. Рвота					
10. Тошнота					
11. Ощущение кома в горле, сужения					
12. Отрыжка					
13. Изжога или кислая отрыжка					
14. Головные боли					
15. Быстрая истощаемость					
16. Усталость					
17. Чувство оглушенности					
18. Чувство тяжести или усталости в					
19. Вялость					
20. Колющие или тянущие боли в					
21. Боли в желудке					
22. Приступы одышки (удушья)					
23. Ощущение давления в голове					
24. Сердечные приступы					

Обработка данных. Вычисляются суммарные оценки недомоганий, составляющих шкалы:

1 -Истощение-- И- 1+4+15+16+17+19=

Показатель этой шкалы характеризует неспецифический фактор истощения, который указывает на общую потерю жизненной энергии потребность человека в помощи.

2 -Желудочные жалобы''- Ж- 3+9+10+12+13+21= Шкала отражает синдром нервных (психосоматических) желудочных недомоганий (эпигастральный синдром).

3. -Боли в различных частях тела» или -ревматический фактор» -Р: 5+7+8+14+18+23=

Шкала выражает субъективные страдания пациента, носящие алгический или спастический характер.

4. -Сердечные жалобы»- С: 2+6+11+20+22+24= Шкала указывает на локализацию недомоганий преимущественно - в сосудистой сфере.

5. -Давление- (интенсивность) жалоб - Д.

Эта шкала включает все 24 приведенные выше жалобы и представляет собой интегральную оценку 4-х предыдущих шкал. Шкала характеризует общую эмоционально окрашенную интенсивность жалоб.

Необходимо подчеркнуть, что указанные шкалы не отражают клинические синдромы, которые позволяют диагностировать то или иное заболевание. Они представляют собой среднее сочетание ощущаемых человеком физических недомоганий.

Интерпретация результатов. Оценка для первых четырех шкал находится в диапазоне от 0 до 24 баллов (так как каждая шкала содержит 6 пунктов), для 5-й шкалы как суммарного показателя четырех предыдущих оценка может варьироваться от 0 до 96 баллов.

Для того, чтобы оценить субъективную степень эмоционального переживания физических недомоганий отдельного человека, авторы методики предлагают рассматривать его данные в сравнении с выборками стандартизации - с результатами, полученными в контрольной группе здоровых (286 человек) и в группе пациентов, страдающих невротическими и психосоматическими расстройствами (467 человек). С помощью специальной таблицы сырые баллы данного человека переводятся в процентные ранги (См. Приложение). Процентный ранг указывает, какой процент лиц в контрольной группе (К) или в группе пациентов (П) имеет по шкале "интенсивности" (давления жалоб) оценку, равную или более низкую по сравнению с результатом конкретного опрошенного человека. Например, конкретный опрошенный (женщина 25 лет) получает по шкале "интенсивность" (давление жалоб) 14 сырых баллов. В таблице перевода сырых баллов в процентные ранги для женщин от 18 до 30 лет этому сырому баллу в контрольной группе (графа К) соответствует цифра 51, а в группе пациентов (графа П) - цифра 28. Это означает, что 51% здоровых женщин в возрасте от 18 до 30 лет и 28% пациенток того же возраста имеют такую же или более низкую степень интенсивности жалоб (давления жалоб).

Пропуски в начале таблицы указывают на то, что никто из исследованных в контрольной группе или группе пациентов не получил по этой шкале сырой балл. Авторы методики предупреждают, что настоящие таблицы перевода сырых баллов в процентные ранги следует рассматривать как предварительные. Их методическое пособие содержит таблицы перевода сырых баллов в процентные ранги для всех промежуточных шкал - "истощение", "желудочные жалобы", "боли в различных частях тела", "сердечные жалобы". (Применение Гиссенского опросника соматических жалоб в клинике пограничных нервно-психических и психосоматических расстройств. Методическое пособие СПб. 1993).

Сравнив свои данные по шкале "интенсивность" (давление жалоб) с данными контрольной группы и группы пациентов, вы имеете возможность осознать следующее:

во-первых, сколь сильное психологическое давление оказывает на вас состояние физического здоровья. Чем выше показатель поднимается к максимальному значению шкалы (96 баллов), тем тягостнее ваше эмоциональное состояние, тем существеннее влияние соматического состояния на стереотип эмоционального поведения;

во-вторых, как вы переживаете свое соматическое состояние - на фоне других людей вашего пола и возраста - здоровых, с одной стороны, и пациентов, страдающих нервно-психическими и психосоматическими расстройствами, с другой, в-третьих, каково рядом с вами окружающим. Очевидно, им легко и просто, если вы не испытываете "давления жалоб" или умеете скрывать свои интенсивные переживания. И, конечно, с вами тяжело, если вы испытываете мощное "давление жалоб" и если вы не скрываете от посторонних свои ощущения. В таком случае ваше психическое состояние весьма существенно "зашумляет" биопсихическое поле взаимодействия с партнерами.

Функциональный стереотип эмоционального поведения

Он оказывает благотворное влияние на личность. С его помощью осуществляется выход энергий (как положительных, так и отрицательных) вовне. Они нейтрализуются с участием типичных эмоциональных реакций и состояний, соответствующих им телодвижений, а также посредством разных эмоционально окрашенных проявлений личности - трудовой, учебной, игровой и творческой деятельности, посредством отношений к различным объектам бытия, характера, умонастроений, социально-психологических установок, потребностей, ценностей и т.д.

Функциональный эмоциональный стереотип способствует достижению внутреннего психологического комфорта, поскольку при участии соответствующих эмоций облегчается протекание всей психической деятельности.

В этом смысле наиболее функциональны "чистые" эмоции, то есть природные эмоциональные программы, среди них: радость и печаль, гнев и отвращение, удивление и интерес, смех и плач, стыд и вина, злость и презрение. Проявленные без какого-либо принуждения не утрированно, эти эмоции наилучшим образом способствуют энергетическому обмену между внутренней и внешней средой.

«Чистые» эмоции не вредят самому индивиду.

Поэтому не следует их сдерживать в себе, надо лишь позаботиться об адекватной и коммуникабельной форме их проявления. Не стоит также осуждать "чистые" эмоции у других людей, как и всякое контролируемое проявление естества.

Функциональный стереотип эмоционального поведения - наиболее доступный и удобный для личности способ энергетических разрядок, ибо он, как отмечалось, естествен. Таковы, например, гипертимия и эйфория.

Гипертимия (повышенное настроение). Приподнятость, веселое, праздничное, жизнерадостное настроение с приливом бодрости, инициативы, оптимизма, ничем не омрачаемого переживания счастья.

Отрицательные эмоции отсутствуют или нестойки и мимолетны.

Гипертимная личность с завидной легкостью осуществляет перевод внутренней энергии вовне и также свободно вбирает в себя положительную энергию внешних воздействий. Умеренный гипертимик стал идеалом в некоторых современных культурах. Формула жизни "нет проблем" или "у меня все "о' кей"" постепенно завоевывают страны, как любой добротный товар. Это понятно: человек в приподнятом настроении позитивно воздействует на окружающих, он полон энергии, что является гарантией его личного успеха и дела, за которое он берется.

Проверьте себя- на каждое из ниже следующих утверждений надо ответить "да" или "нет"

ВЫ СКЛОННЫ К ГИПЕРТИМИИ, ЕСЛИ:

1. У вас чаще всего веселое, приподнятое настроение.
2. Вам трудно усидеть на одном месте, сдерживая свою активность.
3. Вы предприимчивы, инициативны в рискованных делах.
4. Вы всегда стремитесь быть достаточно сильным работником в своей профессии - узнавать новое, проявлять инициативу.
5. Вам нравится работа, требующая энергичной организаторской деятельности.
6. Вы охотно вступаете в спор, дискуссию.
7. Вам легко поднять настроение друзей или компании.
8. У вас высокая работоспособность (можете работать интенсивно и достаточно время).
9. Своей жизненной энергией вы заряжаете окружающих.
10. По своей натуре вы оптимист.
11. Нередко в один и тот же период времени вы параллельно делаете два-три дела.
12. Вы очень быстро принимаете пищу.

Обработка данных подсчитываете количество положительных ответов.

Явный гипертимик набирает 10-12 баллов, 7-9 баллов свидетельствуют о повышенной активности высокой психической и физической выносливости, 5-6 - умеренно выраженная активность, 4 балла и менее - пониженная активность.

Интерпретация результатов В любом варианте гипертимность - вполне функциональный стереотип поведения, способствующий выводу энергии вовне. Однако завышенная гипертимия обычно приводит к некритическому проявлению активности: личность больше претендует, чем знает, умеет и делает, она норовит за все браться, всех критиковать и поучать, старается привлечь к себе внимание любой ценой.

Излишняя энергия мешает четкому и логичному мышлению, поэтому гипертимика часто "заносит". Если личность обладает высоким уровнем интеллекта, то это выражается в безжалостной критике партнера, в нагромождении непомерных планов. Если же интеллект посредственный, то гипертимик отличается говорливостью, нагловатостью, любит похвастаться и приврать. Плохо будет окружающим, если гипертимик обозлится: тогда всю свою энергетическую мощь он обрушит на явных или мнимых обидчиков, в ход пойдут факты и фактики, сплетни и домыслы, ко всему будет добавлена желчь и непримиримость, демагогия и пафос.

Достаточно выраженный гипертимик - обычно жесткий человек. Как правило, в условиях социализма он становится борцом за идею, классовую справедливость и общественный порядок. До последнего времени ему некуда было направить свою энергию, кроме как на общественную и руководящую деятельность. Женщина - профсоюзный лидер, мужчина - руководитель — типичные роли гипертимиков при социализме. И сегодня некоторые из них по инерции олицетворяют жесткий стиль парламентских фракций и общественных движений.

Рыночные отношения предоставляют гипертимикам широкий фронт для проявления инициатив. Найти приложение своим силам может каждый активный человек, при этом время пока не предъявило особых требований к умственным способностям и нравственным качествам гипертимиков. Рынок и политика пока принимают всех пробивных и расторопных.

Гипертимик, накопивший злость, становится агрессивным, его слова и действия обретают разрушительную силу. Эмоциональный стереотип поведения становится некоммуникабельным и даже

опасным для здоровья окружающих - такова его психоэнергетика. И сама личность будет испытывать дискомфорт выход мощной энергии на какое-то время опустошает ее, возможно повышение кровяного давления, нарушение сердечной деятельности. Стереотип эмоционального поведения становится дисфункциональным.

Если гипертимные черты выражены слишком ярко, начинает проявляться гипоманиакальное состояние: чрезмерная веселость доходит до легкомыслия, жажда деятельности - до бесплодного разбрасывания сил, свободное поведение до нарушения этических норм.

Обследованные нами руководители в разных сферах в большинстве своем имеют высокий показатель гипертимности, что, очевидно, является необходимым условием их деятельности. В группе безработных, обучающихся новым профессиям по линии отдела социальной защиты мэрии Санкт-Петербурга, этот показатель значительно ниже. Им явно недостает энергии для преодоления современных типовых жизненных обстоятельств.

Эйфория ("хорошо переносу", "несу .хорошее"). Беспечное, беззаботное, безмятежное настроение, в котором доминирует благодущие, пассивное переживание полного благополучия и отсутствия забот, довольство, поверхностное, наплевательское отношение к серьезным сторонам и явлениям жизни. Обычно эйфория обусловлена органическими причинами.

Окружающие вправе относиться к эйфорической личности по-разному - завидовать, осуждать или возмущаться ее выходкам. Но ей самой хорошо и легко. Эмоциональный стереотип поведения великолепно справляется со своей функцией: выводит вовне избыточную энергию.

Иногда окружающие получают от эйфорика истинное наслаждение. Разве не так обстоит дело, когда талантливый артист на сцене своей энергией "заводит" целый зал. Вдохновленный творческим порывом, он поет или играет, танцует или читает стихи, выбрасывая на публику сгустки оцепеняющей энергии и доводя до транса молодых и легко возбудимых.

Таинственен дар эйфории. Правда, в условиях многолюдной коммуникации он становится опасным для эйфорической личности. Тот же актер, певец или композитор, получая ответную энергию зала, может заплатить высокую цену за минуты самоотдачи. Расплачиваться приходится нервными срывами, потрясениями, психической деформацией.

Эйфорическое состояние обладает наркотическим свойством - оно активизирует психику, и к нему человек привыкает. Время от времени необходим допинг - это может быть энергия зрителей, алкоголь или наркотик.

В энергетике присутствующих наблюдателей растворяется, отключившись от всего земного и бренного, шаман или колдун. Лишь при таком условии маг способен аккумулировать в себе чудодейственную силу. В эйфорический транс бросает себя наркоман - зависимый от пагубной привычки странник, блуждающий в лабиринтах своего бессознательного мира. Заурядный алкоголик тоже способен испытать состояние эйфории, "обжигая" мозг зельем. И не только он, но любой, кто познал кайф легкого опьянения, когда все будто бы, как всегда, но чуть-чуть ярче, заманчивее, красивее и притягательнее.

Проверьте себя' на каждое из нижеследующих утверждений надо ответить "да" или "нет"

ВЫ СКЛОННЫ К ЭЙФОРИИ, ЕСЛИ:

1. Часто бываете в таком приподнятом настроении, что забываете о всех проблемах и неурядицах.
2. В дружеской компании вам бывает так хорошо, что вы от всего "отключаетесь".
3. Своей энергией вы можете "завести" аудиторию, заставить ее действовать в едином порыве.
4. Одно из любимых ваших выражений: "наплевать на все", и это действительно так.
5. Чаще всего вы чувствуете в себе неумную энергию, которую хочется выплеснуть в радости и веселье.
6. После приема алкоголя ваше настроение резко улучшается.
7. О вас говорят, что вы экстравагантная личность.
8. Вам абсолютно безразлично, что говорят о вас посторонние люди.
9. У вас есть явные актерские способности.
10. Вам приходилось срывать аплодисменты поклонников.
11. Когда вы чувствуете, что нравитесь окружающим, то можете блистать умом и талантом.
12. Вы любите фантазировать, придумывать что-нибудь оригинальное.

Обработка данных: подсчитывают ответы "да". Если получено 10-12 баллов - высокий уровень эйфории, 7-9 баллов - склонность к эйфории, 5—6 — неопределенность наличия качества, 4 балла и меньше — эйфория отсутствует.

Обобщая сведения о функциональных стереотипах эмоционального поведения следует сделать один важный вывод: любой из них может проявляться свободно и беспрепятственно в том случае, если не мешает окружающим и не затрудняет жизнь самой личности. Однако не все, что свойственно нашей природе, приемлемо для партнеров и способствует успеху. Чаще всего бывает так, что естественно сложившийся стереотип эмоционального поведения подвергается коррекции и даже насилию со стороны

воспитателей, под влиянием среды, и тогда он будет в диссонансе с натурой.

Представьте человека эмоционального, впечатлительного, которому по роду своей деятельности приходится постоянно сдерживать свои реакции. Или работа требует от личности проявления отзывчивости к людям, сопереживания и сочувствия, но она черства, эмоционально бедна, не способна сопереживать. Окружающие обычно чувствуют дискомфорт, если эмоции партнера не соответствуют ожиданию.

Далеко не всегда вполне функциональный стереотип эмоционального поведения отвечает общепринятым нормам и обладает качеством коммуникабельности.

Так, неприятное впечатление оставляет человек угрюмый, малообщительный, или, напротив, чрезмерно веселый, говорливый, смешливый, импульсивный.

В некоторых случаях функциональный, но в то же время некоммуникабельный стереотип поведения способен нарушать гармонию отношений с окружающими. Если в таких случаях личность переживает последствия своего эмоционального поведения, то стереотип вредит ей: она испытывает неудовлетворенность собой, стыд, резко осуждает себя, гневается, раскаивается. Негативная энергия может накапливаться и выходить вовне, провоцируя новые осложнения во взаимодействии с партнерами.

Характерный пример - *неуправляемая эмоциональная возбудимость*.

Человек реагирует на многие небезразличные для него обстоятельства импульсивно - быстро и необдуманно. Энергетика эмоций "выходит" вовне легко и беспрепятственно; таким образом, эмоции справляются со своей главной функцией - обеспечивают ответное реагирование дополнительной энергией. Но энергия настолько завышена, что препятствует подключению интеллекта: реакция предварительно не оценена, не осуществлен выбор наиболее подходящего варианта экспрессии, эмоция "на выходе" не обретает социально приемлемую и коммуникабельную форму.

Особенно импульсивными бывают реакции, когда задето "Я" личности - резкость и грубость в ответ на критику, на ущемление личных интересов и потребностей. Мышление у импульсивных типов "срабатывает" с опозданием, медленно, тяжело, отличается чрезмерной обстоятельностью.

Нередко слишком импульсивные люди неразборчивы в еде и питье, часто становятся "героическими" алкоголиками, сильны в сексуальной сфере. Моральные устои мало для них значат. Импульсивные личности обычно рано начинают половую жизнь. (Часто такие встречаются среди проституток.) Они могут пойти на преступление под воздействием глубокого аффективного напряжения. Подростки, например, часто убегают из дома. Слишком вспыльчивые мужья и жены постоянно конфликтуют и угрожают друг другу разводами. Возбудимые личности часто отличаются большой физической силой и жестокостью в состоянии аффекта. Внутреннее раздражение, постепенно накапливаясь, требует разрядки. Параллельно со вспышками гнева проявляются черты депрессии - мощные энергетические разрядки, естественно, опустошают личность.

Оцените себя: вам надо дать ответ "да" или "нет" относительно нижеследующих характеристик поведения.

ВЫ СКЛОННЫ ДЕМОНИСТРИРОВАТЬ НЕУПРАВЛЯЕМУЮ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ ВОЗБУДИМОСТЬ, ЕСЛИ:

1. Обычно высказываете свои мнения людям откровенно, не особо задумываясь над выбором слов и выражений.
2. Быстро начинаете злиться или впадать в гнев.
3. Можете ударить обидчика, оскорбившего вас.
4. После приема небольшой дозы алкоголя становитесь несдержанным.
5. Можете стать резким или нагубить, когда заденут ваше самолюбие
6. В детстве вы убегали из дому, обидевшись на родителей.
7. Обижаетесь по пустякам.
8. Перед важной встречей, событием очень волнуетесь, нервничаете.
9. Под влиянием эмоций можете сказать такое, о чем потом будете жалеть.
10. В возбужденном состоянии плохо контролируете свои действия (можете бить посуду, швырять вещи, ломать предметы).
11. Вам приходилось расплачиваться за свою вспыльчивость (вас наказывали, объявляли выговор, вас покидали друзья и т. п.).
12. Нередко вы быстро покупаете понравившуюся вам вещь, не успев рассмотреть и оценить ее как следует, и, оказывается, купили не то, что надо.

За каждый утвердительный ответ начислите себе балл 10-12 баллов - вы очень импульсивный человек, неуправляемая эмоциональная возбудимость - ваш функциональный стереотип поведения, однако он неприятен для партнеров; 5-9 баллов - у вас есть признаки импульсивности, 4 балла и меньше - вы неимпульсивны.

Дисфункциональный стереотип эмоционального поведения.

Как и функциональный, состоит из устойчивых и специфических для личности эмоций, однако он не способствует достижению физического и психологического комфорта.

Дисфункциональный стереотип лишь отчасти или очень плохо обеспечивает "выход" энергий вовне; либо одни эмоциональные энергии с его помощью разряжаются, а другие под его влиянием тут же возникают или накапливаются и наносят вред организму.

Появление и закрепление в поведении личности дисфункционального эмоционального стереотипа обычно свидетельствует о конфликте между естеством эмоций и социальными условиями их проявления. А нефункциональный стереотип может конкурировать с функциональным или постепенно вытеснять последний. Мы вернемся к этой теме в разделе об эмоциях, не нашедших выхода. А сейчас обратимся лишь к одной очень убедительной иллюстрации того, как сложившийся стереотип вредит здоровью личности.

Около 30 лет назад кардиологи обнаружили связь ишемической болезни сердца со стилем жизни человека. Отчетливый и устойчивый признак поведения таких больных - высокая эмоциональная напряженность сверхвовлеченность в работу, длительная борьба за достижение целей, нетерпеливость, несдержанность, враждебность и агрессивность при блокировании потребностей, динамичная и интенсивная экспрессия - быстрая речь, активная жестикуляция. На фоне столь мощного эмоционального напряжения проявляются и другие энергоемкие свойства личности - амбициозность, стремление доминировать, высокая мотивация к успеху, тревожность, нейротизм, депрессия. Врачи и психологи были вынуждены признать, что такая поведенческая активность (ее назвали типом А) является фактором риска стенокардии, инфаркта сердца. Среди лиц, у которых возникла ишемическая болезнь сердца, поведение типа А встречается в 2 раза чаще, чем у лиц с противоположным типом поведения - Б.

Была обнаружена механика возникновения сердечно-сосудистых расстройств. Оказывается, эмоциональное напряжение, постепенно накапливаясь, дает о себе знать с некоторым запаздыванием по отношению к ситуации, вызывавшей напряжение. Иначе сказать, человек считает, что самое трудное уже миновало, но в этот момент и происходит резкое снижение эффективности защитных реакций организма. Инфаркт догоняет свою жертву. В таких случаях мы задним числом констатируем: "нельзя было жить и работать на износ", "надо было вовремя остановиться" и т.п. Подобные суждения свидетельствуют о том, что интеллектуальная обработка значимости собственного стереотипа эмоционального поведения очень запаздывает. Мы не замечаем предболезненных расстройств со стороны психической сферы или начальных психосоматических нарушений. Эмоциональный стереотип поведения приводит личность к саморазрушению. *Это и есть феномен психической дезадаптации.*

Методика, адаптированная специалистами Санкт-Петербургского психоневрологического института им В. М. Бехтерева, выявляет тип поведенческой активности (Тестовая методика "Тип поведенческой активности и ее компьютерная версия для диагностики устойчивости к стрессу" Пособие для врачей Авторы-составители, д м н , проф. Л И Вассерман, к.п.н. Н В Гуменюк СПб. 1995).

Вам предлагается ряд вопросов и утверждений, касающихся особенностей жизни, активности в делах и общении или поведения в эмоционально-напряженных ситуациях. Внимательно прочтите каждый вопрос (утверждение) и выберите вариант ответа, который наиболее соответствует вашему поведению

ТИП ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

1. Бывает ли Вам трудно выбрать время, чтобы сходить в парикмахерскую?
 - 1) никогда;
 - 2) иногда;
 - 3) почти всегда
2. У Вас такая работа, которая "взбадривает" (стимулирует)?
 - 1) меньше, чем работа большинства людей;
 - 2) примерно такая же, как работа большинства людей;
 - 3) больше, чем работа большинства людей.
3. Ваша повседневная жизнь в основном заполнена:
 - 1) делами, требующими решения;
 - 2) обыденными делами;
 - 3) делами, которые Вам скучны.
4. Жизнь некоторых людей часто переполнена неожиданностями, непредвиденными обстоятельствами и осложнениями. Как часто Вам приходится сталкиваться с такими событиями?
 - 1) несколько раз в день;
 - 2) несколько раз в неделю;
 - 3) примерно раз в день;
 - 4) раз в неделю;
 - 5) раз в месяц или реже.
5. В случае, если Вас что-то сильно гнетет, давит, или люди слишком многого требуют от Вас, то Вы:

- 1) теряете аппетит и/или меньше едите;
 - 2) едите чаще и/или больше обычного;
 - 3) не замечаете никаких существенных изменений в обычном аппетите.
6. В случае, если Вас что-то гнетет, давит или у Вас есть неотложные заботы, то Вы:
- 1) немедленно принимаете соответствующие меры;
 - 2) тщательно обдумываете, прежде чем начать действовать.
7. Как быстро Вы обычно едите?
- 1) я обычно кончаю есть раньше других;
 - 2) я ем немного быстрее других;
 - 3) я ем с такой же скоростью, как и большинство людей;
 - 4) я ем медленнее, чем большинство людей.
8. Ваши родные или друзья когда-либо говорили, что Вы едите чересчур быстро?
- 1) да, часто;
 - 2) да, раз или два;
 - 3) нет, мне никто никогда этого не говорил.
9. Как часто Вы делаете несколько дел одновременно, например, едите и работаете?
- 1) я делаю несколько дел одновременно всякий раз, когда это возможно;
 - 2) я делаю это только тогда, когда не хватает времени;
 - 3) я делаю это редко или никогда не делаю.
10. Когда Вы слушаете кого-либо, и этот человек слишком долго не может закончить мысль, Вы чувствуете желание поторопить его?
- 1) часто;
 - 2) иногда;
 - 3) почти никогда.
11. Как часто Вы действительно "заканчиваете" мысль медленно говорящего, чтобы ускорить разговор?
- 1) часто;
 - 2) иногда;
 - 3) почти никогда.
12. Как часто Ваши близкие или друзья замечают, что Вы невнимательны, если Вам говорят о чем-либо слишком подробно?
- 1) раз в неделю или чаще;
 - 2) несколько раз в месяц;
 - 3) почти никогда;
 - 4) никогда.
13. Если Вы говорите своим близким или друзьям, что приедете в определенное время, то как часто Вы опаздываете?
- 1) иногда;
 - 2) редко;
 - 3) почти никогда;
 - 4) я никогда не опаздываю.
14. Бывает ли, что Вы торопитесь к месту встречи, хотя времени еще вполне достаточно?
- 1) часто, 2) иногда;
 - 3) редко или никогда.
15. Предположим, что Вы должны с кем-то встретиться в условленное время, например, на улице, в вестибюле метро и т. п., и этот человек опаздывает уже на 10 минут, Вы:
- 1) спокойно подождете, 2) будете прохаживаться в ожидании;
 - 3) обычно у Вас есть с собой книга или газета, чтобы было чем заняться в ожидании.
16. Если Вам приходится стоять в очереди, например, в столовой, в магазине и т. п., то Вы:
- 1) спокойно ждете своей очереди;
 - 2) испытываете нетерпение, но не показываете этого, 3) чувствуете такое нетерпение, что это замечают окружающие;
 - 4) решительно отказываетесь стоять в очереди и пытаетесь найти способ избежать потери времени.
17. Если Вы играете в игру, в которой есть элемент соревнования (например, шахматы, домино, волейбол и т. п.), то Вы:
- 1) напрягаете все силы, для победы, 2) стараетесь выиграть, но не слишком усердно;
 - 3) играете скорее для удовольствия, чем серьезно.
18. Представьте, что Вы и Ваши друзья (или сотрудники) начинаете новую работу. Что Вы думаете о соревновании в этой работе?
- 1) предпочитаю избегать этого;
 - 2) принимаю потому, что это неизбежно;

- 3) получаю удовольствие, так как это меня подбадривает и стимулирует
19. Когда Вы были моложе, большинство людей считало, что Вы
- 1) часто стараетесь и по-настоящему хотите быть во всем первым и лучшим;
 - 2) иногда стараетесь и Вам нравится быть во всем первым и лучшим, 3) обычно Вам хорошо так, как есть (обычно Вы расслаблены), 4) Вы всегда расслаблены и не склонны соревноваться
20. Чем, по Вашему мнению, Вы отличаетесь в настоящее время?
- 1) часто стараетесь (или по-настоящему хотите) быть во всем первым и лучшим, 2) иногда стараетесь и Вам нравится во всем быть первым и лучшим, 3) обычно Вам хорошо так, как есть (обычно Вы расслаблены), 4) Вы всегда расслаблены и не склонны соревноваться.
21. По мнению Ваших родных или друзей Вы:
- 1) часто стараетесь (и по-настоящему хотите) быть во всем первым и лучшим, 2) иногда стараетесь и Вам нравится быть во всем первым и лучшим, 3) обычно Вам хорошо так, как есть (обычно Вы расслаблены), 4) Вы всегда расслаблены и не склонны соревноваться?
22. Как оценивают Ваши родные или друзья Вашу общую активность?
- 1) недостаточная активность, медлительность; надо быть активнее, 2) около среднего; всегда есть какое-то занятие;
 - 3) сверхактивность, бьющая через край энергия.
23. Согласились бы знающие Вас люди, что Вы относитесь к своей работе слишком серьезно?
- 1) да, абсолютно; 2) возможно, да; 3) возможно, нет, 4) абсолютно, нет
24. Согласились бы хорошо знающие Вас люди, что Вы менее энергичны, чем большинство людей?
- 1) да, абсолютно, 2) возможно, да;
 - 3) возможно, нет, 4) абсолютно, нет
25. Согласились бы хорошо знающие Вас люди с тем, что за короткое время Вы способны выполнить большой объем работы?
- 1) да, абсолютно, 2) возможно, да, 3) возможно, нет, 4) абсолютно, нет.
26. Согласились бы хорошо знающие Вас люди, что Вы легко сердитесь (раздражаетесь)?
- 1) да, абсолютно, 2) возможно, да, 3) возможно, нет, 4) абсолютно, нет.
27. Согласились бы хорошо знающие Вас люди, что Вы живете мирной и спокойной жизнью?
- 1) да, абсолютно, 2) возможно, да, 3) возможно, нет, 4) абсолютно, нет
28. Согласились бы хорошо знающие Вас люди, что Вы большинство дел делаете в спешке?
- 1) да, абсолютно;
 - 2) возможно, да, 3) возможно, нет, 4) абсолютно, нет
29. Согласились ли бы хорошо знающие Вас люди, что Вас радует соревнование (соревнование) и Вы очень стараетесь выиграть?
- 1) да, абсолютно, 2) возможно, да, 3) возможно, нет, 4) абсолютно, нет
30. Какой характер был у Вас, когда Вы были моложе?
- 1) вспыльчивый и с трудом поддающийся контролю, 2) вспыльчивый, но поддающийся контролю, 3) вполне уравновешенный (не было проблем), 4) почти никогда не сержусь (не выхожу из себя)
31. Каким вы представляете свой характер сегодня
- 1) вспыльчивый и с трудом поддающийся контролю, 2) вспыльчивый, но поддающийся контролю, 3) вполне уравновешенный, 4) почти никогда не сержусь (не выхожу из себя).
32. Когда Вы погружены в работу и кто-либо (не начальник) прерывает Вас, что Вы обычно чувствуете при этом?
- 1) я чувствую себя вполне хорошо, так как после неожиданного перерыва работаете лучше;
 - 2) я чувствую легкую досаду, 3) я чувствую раздражение, потому что это мешает делу
33. Если повторяющиеся прерывания в работе действительно Вас разозлили, Вы:
- 1) ответите резко, 2) ответите в спокойной форме, 3) попытаетесь что-то сделать, чтобы это предотвратить, 4) попытаетесь найти более спокойное место для работы, если это возможно.
34. Как часто Вы выполняете работу, которую должны закончить к определенному сроку?
- 1) ежедневно или чаще, 2) еженедельно; 3) ежемесячно или реже
35. Работа, которую Вы должны закончить к определенному сроку, как правило:
- 1) не вызывает напряжения, потому что привычна, однообразна, 2) вызывает сильное напряжение, так как срыв срока может повлиять на работу группы людей
36. Вы сами себе определяете сроки выполнения работы на службе и дома?
- 1) нет; 2) да, но только изредка, 3) да, весьма часто
37. Качество работы, которую Вы выполняете, к концу назначенного срока бывает?
- 1) лучше, 2) обычное, 3) хуже
38. Бывает ли, что на работе Вы одновременно выполняете два или несколько заданий, делая то одно, то другое?
- 1) нет, никогда, 2) да, но не так часто, 3) да, постоянно
39. Были бы Вы удовлетворены возможностью оставаться на нынешней работе в последующем году?

1)да, 2) нет, мне хотелось бы добиться большего, 3) конечно нет, я делаю все для того, чтобы меня повысили, иначе я буду очень расстроен.

40. Если бы Вы могли выбрать, то что бы Вы предпочли:

1) прибавку к заработной плате без продвижения в должности, 2) продвижение в должности без существенного повышения зарплаты.

41. К концу отпуска Вы:

1) хотите продлить его еще на недельку-другую, 2) чувствуете, что готовы вернуться к обычной работе, 3) Вам хочется, чтобы отпуск кончился, и Вы могли вернуться к обычной работе

42. Бывало ли так, что за последние три года Вы брали меньше дней отпуска, чем положено?

1)да, 2) нет, 3) нет, никогда

43. Бывает ли, что во время отпуска Вы не можете перестать думать о работе?

1) да, часто, 2) да, иногда, 3) нет, никогда

44. В последние три года Вы получали какие-либо поощрения на работе?

1) нет, никогда, 2) иногда, 3) да, часто

45 Как часто Вы приносите работу домой или изучаете дома материалы, связанные с работой?

1) редко или никогда, 2) раз в неделю или реже, 3) почти постоянно

46. Как часто Вы остаетесь на работе после окончания рабочего дня или приходите на работу в неурочное время?

1) на моей работе это невозможно, 2) весьма редко, 3) иногда (реже, чем раз в неделю)

47. Вы обычно остаетесь дома, если у Вас озноб или повышенная температура?

1) да, 2) нет

48. Если Вы чувствуете, что начинаете уставать от работы, то Вы

1) некоторое время работаете менее активно, пока силы не вернутся к Вам, 2) продолжаете работать также активно, несмотря на усталость

49. Когда Вы работаете в коллективе, другие ожидают от Вас, что Вы будете руководить?

1) редко, 2) не чаще, чем от других, 3) чаще, чем от других

50. Вы записываете для памяти распорядок дня (что нужно сделать)?

1) никогда, 2) иногда, 3) часто

51. Если кто-то поступает в отношении Вас нечестно, Вы:

1) прямо указываете ему на это, 2) находитесь в нерешительности и поступаете в зависимости от обстоятельств, 3) ничего не говорите об этом.

52. По сравнению с другими, выполняющими такую же работу, Вы прилагаете

1) гораздо больше усилий, 2) несколько больше усилий, 3) примерно столько же усилий;

4) немного меньше усилий, 5) гораздо меньше усилий.

53. По сравнению с другими, выполняющими такую же работу, Вы чувствуете:

1) значительно большую ответственность; 2) несколько большую ответственность; 3) примерно такую же ответственность, 4) несколько меньшую ответственность, 5) значительно меньшую ответственность.

54. По сравнению с другими, выполняющими такую же работу, Вы чувствуете необходимость торопиться?

1) гораздо больше; 2) несколько больше; 3) столько же; 4) несколько меньше; 5) гораздо меньше.

55. По сравнению с другими, выполняющими такую же работу, Вы:

1) значительно более аккуратны; 2) несколько более аккуратны; 3) примерно в такой же степени аккуратны; 4) несколько менее аккуратны;

5) значительно менее аккуратны.

56. По сравнению с другими, выполняющими такую же работу, Ваше отношение к ней:

1) гораздо более серьезное; 2) несколько более серьезное; 3) мало отличается от других; 4) несколько менее серьезное; 5) значительно менее серьезное.

57. По сравнению с работой, которую Вы выполняли 10 лет назад, сейчас Вы работаете в течение недели:

1) больше часов; 2) примерно столько же; 3) меньше, чем раньше; 58. По сравнению с работой, которую Вы выполняли 10 лет тому назад, нынешняя работа требует:

1) меньшей ответственности; 2) столько же ответственности; 3) большей ответственности.

59. По сравнению с работой, которую Вы выполняли 10 лет тому назад, нынешняя работа:

1) более престижна; 2) столь же престижна; 3) менее престижна.

60. Сколько разных работ Вы сменили за последние 10 лет (учтите, пожалуйста, любые изменения в характере или месте работы)?

1) изменений не было или были однажды, 2) две; 3) три; 4) четыре; 5) пять и более.

61. За последние 10 лет Вы ограничили число своих развлечений из-за недостатка времени?

1)да; 2) нет.

Обработка данных. В каждом вопросе (утверждении) выбранные варианты ответов оцениваются в

баллах:

№№	баллы	№№	Баллы
1	13,7,1	32	13,7,1
2	13,7,1	33	1,5,9,13
3	1,7,13	34	1,7,13
4	1,4,7,10,13	35	13,1
5	1,7,13	36	13,7,1
6	1,13	37	1,7, 13
7	13,9,5,1	38	13,7,1
8	1,7,13	39	13,7,1
9	1,7,13	40	13,1
10	1,7,13	41	13,7,1
11	1,7,13	42	1,7, 13
12	1,5,7,9,13	43	1,7,13
13	13,9,5, 1	44	13,7,1
14	1,7,13	45	13,7,1
15	13,7,1	46	13,9,5,1
16	13,9,5,1	47	13,1
17	1,7,13	48	13,1
18	13,7,1	49	13,7,1
19	1,5,9, 13	50	13,7,1
20	1,5,9, 13	51	1,7,13
21	1,5,9,13	52	1,4,7,10,13
22	13,7,1	53.	1,4,7,10,13
23,	1,5,9,13	54	1,4,7,10,13
24	3,9,5,1	55	1,4,7,10,13
25	1,5,9,13	56	1,4,7,10,13
26	1,5,9,13	57	1,7,13
27	13,9,5,1	58	13,7, 1
28	1,5,9,13	59	1,7,13
29	1,5,9,13	60	13,10,7,4,1
30	1,5,9,13	61	1,13
31	1,5,9,13		

Если количество баллов не превышает 167, то с высокой вероятностью диагностируется выраженный тип поведенческой активности личности - тип А, 168-335 баллов - диагностируется определенная тенденция к поведенческой активности типа А (условно - А1), 336 59 - диагностируется промежуточный (переходный) тип личностной активности - тип АБ;

460-626 баллов - диагностируется определенная тенденция к поведенческой активности типа Б (условно - Б1), 627 баллов и выше - диагностируется с высокой вероятностью выраженный поведенческий тип личностной активности - тип Б.

Интерпретация результатов

1. Для испытуемых с *выраженной поведенческой активностью -тип Л-* характерны:
преувеличенная потребность в деятельности - сверхвовлеченность в работу, инициативность, неумение отвлечься от работы, расслабиться, нехватка времени для отдыха и развлечений;
постоянное напряжение душевных и физических сил в борьбе за успех, высокая мотивация достижения при неудовлетворенности достигнутым, упорство и сверхактивность в достижении цели нередко сразу в нескольких областях жизнедеятельности, нежелание отказаться от достижения цели, несмотря на "поражение-неумение и нежелание выполнять каждодневную обстоятельную и однообразную

работу;

неспособность к длительной и устойчивой концентрации внимания;

нетерпеливость, стремление делать все быстро ходить, есть, говорить, принимать решения;

энергичная, эмоционально окрашенная речь, подкрепляемая жестами и мимикой и

сопровождающаяся нередко напряжением мышц лица и шеи;

импульсивность, эмоциональная несдержанность в спорах, неумение до конца выслушать

собеседника, соревновательность, склонность к соперничеству и признанию, амбициозность,

агрессивность по отношению к субъектам, противодействующим осуществлению планов, стремление к доминированию в коллективе или компаниях, легкая фрустрируемость внешними обстоятельствами и жизненными трудностями.

2. Для лиц, у которых диагностируется *тенденция к поведенческой активности типа* характерны: повышенная деловая активность, напористость, увлеченность работой, целеустремленность.

Нехватка времени для отдыха компенсируется, в известной мере, расчетливостью и умением выбрать "главное направление" деятельности, быстрым принятием решения, энергичная, выразительная речь и мимика, эмоционально насыщенная жизнь, честолюбие, стремление к успеху и лидерству, неполная удовлетворенность достигнутым, постоянное желание улучшить результаты проделанной работы;

чувствительность к похвале и критике;

неустойчивость настроения и поведения в стрессонасыщенных ситуациях, стремление к соревновательности, однако без амбициозности и агрессивности, при обстоятельствах, препятствующих выполнению намеченных планов, легко возникает тревога, снижается уровень контроля личности, но преодолевается волевым усилием.

3. Для лиц, у которых диагностируется *промежуточный (переходный) тип поведенческой активности - АБ*, характерна активная и

целенаправленная деловитость, разносторонность интересов, умение сбалансировать деловую активность, напряженную работу со сменой занятий и умело организованным отдыхом;

моторика и речевая экспрессия умеренно выражены Лица типа АБ не показывают явной склонности к доминированию, но в определенных ситуациях и обстоятельствах уверенно берут на себя роль лидера; для них характерна эмоциональная стабильность и предсказуемость в поведении, относительная устойчивость к действию стрессогенных факторов, хорошая приспособляемость к различным видам деятельности

4 Для лиц, у которых диагностируется *определенная тенденция к поведенческой активности типа БА*, характерны- рациональность и неторопливость в делах и общении, сочетание интенсивной работы с отдыхом, расслаблением, естественная смена видов деятельности, когда этого требуют обстоятельства; долгое, подчас, обдумывание планов сочетается с тщательным и ответственным их выполнением. Внешняя сдержанность в движениях и речи сочетается с выдержкой и невозмутимостью при неудачах, при общении с неприятным или неудобным собеседником; устойчивость к действию фрустрирующих ситуаций и обстоятельств, внутренняя эмоциональная стабильность и сдержанность в проявлении аффектов и чувств к другим людям.

5 Для лиц, у которых с *высокой вероятностью диагностируется выраженный поведенческий тип Б*, характерны:

отчетливая неторопливость, взвешенность и рациональность в работе и других сферах жизнедеятельности, преданность избранному делу, отсутствие стремления к сменам работы;

скудость в движениях и проявлениях эмоциональных реакций и чувств, в том числе при общении с близкими и друзьями;

обстоятельность и обязательность, надежность и предсказуемость в поведении, подчеркнутое дружелюбие и расположенность к окружающим;

излишне долгое обдумывание планов деятельности, сочетающееся с весьма неторопливым и сверхтщательным исполнением даже незначительных фрагментов, нередко раздражающее окружающих;

отсутствие стремления к соревновательности и соперничеству, неумение и нежелание спорить, но в то же время твердость в отстаивании своей точки зрения;

отсутствие внешних проявлений неуверенности в своих силах и возможностях. Неумение, а подчас и нежелание быстро менять стереотипы деятельности в приспособлении к ситуациям, требующим быстрого принятия ответственного решения или смены работы;

относительная устойчивость к фрустрирующим и стрессогенным ситуациям и обстоятельствам, однако при длительном действии этих факторов склонны к депрессивным реакциям, "уходам в себя", потере интереса к работе и общению.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ИНГРАММА

На стереотип эмоционального поведения, как было отмечено, в той ли иной степени, оказывает влияние социальная сфера, воспитание и более широко - жизненные обстоятельства, сформировавшие

личность. Часто мы сознательно или по привычке демонстрируем те или иные эмоции не потому, что они полезны, выводят энергию вовне, а потому что они желательным образом действуют на партнеров. Эмоции позволяют нам сокращать или увеличивать дистанцию в общении, добиваться исполнения своих потребностей, располагать к себе, наказывать или поощрять по своему желанию.

С помощью эмоций можно манипулировать окружающими, как предметами.

В роли средств манипуляции используются улыбка, смех, гнев, угроза, раздражение, крик, плач, возбуждение, равнодушие и т. д. Когда-то эмпирическим путем мы убедились в том, что, прибегнув к определенной эмоции, мы воздействуем на определенных людей определенным образом. Память запечатлела ситуации, при которых "эмоциональная заготовка" дает нужный эффект, запомнились сила и форма воспроизводимого эмоционально-энергетического сигнала. Мышление, всякий раз проанализировав ситуацию (более или менее успешно), при необходимости "включает" воспроизведение "эмоциональной заготовки" - таков механизм эмоциональной инграммы, то есть внутренней записи эмоций.

Эмоциональная инграмма - это стереотип информационно-энергетических разрядок, который сложился под влиянием жизненного опыта человека, запечатлен в памяти и позволяет с помощью эмоций добиваться желаемого воздействия на окружающих. Психологический принцип действия инграммы отличается от принципов функционирования выразительных телодвижений и стереотипа эмоционального поведения. Напомним, что телодвижения, служащие эмоциональным разрядкам, регламентируются культурой общества, которая предписывает личности, где и как надо проявлять эмоции, стереотип эмоционального поведения подчиняется природе и психосоматическим особенностям индивида. Инграммы же возникают под влиянием манипулятивного опыта личности.

Эмоциональная инграмма - это механизм эмоциональных разрядок, возникающий по принципу условного рефлекса.

Уже на ранних этапах развития человек быстро и легко выявляет связь двух явлений определенные эмоции вызывают желаемое поведение окружающих. Затем он всю жизнь использует конкретные эмоции в манипулятивных целях.

Инграммы бывают положительного и негативного свойства, если их рассматривать с точки зрения влияния на партнеров.

Инграммы положительного свойства - это информационно-энергетические разрядки расчетливо демонстрируемые человеком с целью вызвать определенное позитивное отношение к себе.

Например, вы хотите получить от партнера признание, чувство удовлетворенности, нежность, любовь, доверие, награду. В этих случаях пойдут в ход такие мимические средства, как улыбка, смех, голосовые интонации лирического и миролюбивого спектра, жесты, символизирующие приветствие, радость, принятие партнера, движения головы, выражающие согласие, движения туловища, которые свидетельствуют о доверии к партнеру, чувстве наслаждения и т.д.

Инграммы негативного свойства наполнены символикой агрессии, вражды, гнева, отчуждения, дистанцирования, угрозы, неприятия, неудовлетворенности.

В качестве средств их демонстрации могут использоваться различные выразительные движения соответствующего спектра. Негативные инграммы многочисленны, достаточно вспомнить наиболее часто встречающиеся их вариации.

Ребенок, который громким плачем и криком научился добиваться от родителей своего, взрослый, у которого тот же стереотип поведения может закрепиться и остаться средством манипулирования окружающими в несколько трансформированной и менее инфантильной форме, брачный партнер, который стремится держаться подальше от нелюбимого спутника жизни и чуть что изображает на лице недовольство и раздражение; учитель, который входя в класс, словно надевает непроницаемую маску, желая казаться строгим и побудить детей соблюдать дисциплину; экзальтированная особа, которая всякий раз изображает презрение на лице в ответ на требования руководителя, чтобы показать, как мало он для нее значит, продавщица, которая хорошо усвоила, как можно отделяться от покупателей при помощи повышенного голоса и устрашающего выражения лица

Заметим, что эмоциональная инграмма вбирает в себя не только эмоцию, которая эффективно, по мнению ее выразителя, влияет на окружающих, но также представление личности о своем положении во взаимодействии.

Инграмма - это Я-образ, зафиксированный в прошлом, в конкретном аспекте отношений с окружающими и сопровождающийся некогда пережитыми при этом эмоциями защитного или манипулятивного свойства.

Встречаются люди, у которых в запасе не одна инграмма, а несколько. Набор эмоциональных инграмм - это арсенал Я-образов, сопровождаемых привычными защитными эмоциональными реакциями.

В повседневной жизни мы столь часто используем инграммы, что подлинным переживаниям почти

не остается места. Особенно редко переживаются эмоции положительного спектра - подлинная радость, восторг, умиление, благоговение, нежность. Целыми неделями на нашем лице едва обозначается дежурная улыбка - символ приличия. Редко появляется состояние более мажорное и искреннее.

Отрицательные эмоции тоже обычно применяются в качестве орудия воздействия, и при этом вряд ли можно сказать, будто мы переживаем их в подлинном смысле. Когда мать делает грозное выражение лица, повышает голос и употребляет бранные слова в адрес ребенка, то это, конечно, не означает, что она в этот момент ненавидит его, - она лишь добивается желаемого поведения. (Правда, это не всегда понимают дети и нередко в эмоциях матери видят проявление агрессии и отсутствие любви).

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ИНГРАММ:

1. Как правило, инграммы возникают при психотравмирующих обстоятельствах и прежде всего в детстве, в так называемые сенситивные периоды созревания психики.

В эти моменты развития человек особенно впечатлителен, раним и нуждается в защите самого себя. Психотравмирующие обстоятельства могут быть разными: конфликты, состояние лишения чего-либо, например, заботы, попечительства, нервное напряжение, обиды, ненависть со стороны близких и т. д. Индивид волен выбирать: желая добиться своего, он может прибегнуть к любой эмоциональной инграмме - положительного или отрицательного свойства. Практика показывает, что защитные инграммы негативного содержания выбираются чаще.

2. Инграмма обладает свойством автоматизма и целостности. При соответствующих обстоятельствах, например, психотравмирующих, она воспроизводится от начала и до конца, ее трудно прервать на каком-либо моменте. В этом смысле инграмма напоминает пластинку: если головка адаптера опустилась на диск, то записанное на нем будет воспроизведено полностью и, один к одному.

3. Инграмма слабо подвластна разуму - ему трудно справиться с начавшейся реакцией самозащиты или манипуляцией.

Не случайно люди разного интеллектуального уровня - высокого, среднего, низкого - склонны к демонстрации эмоциональных инграмм и в этот момент весьма походят друг на друга своей беспомощностью, агрессивностью, грубостью и т. д.

4. Инграммы как положительного, так и негативного свойства, имеют защитную функцию, направлены на поддержание целостности Я.

Инграммы, сформированные под влиянием психотравмирующих обстоятельств, воспроизводятся в случаях, когда личность испытывает дискомфорт, сомнение, встречает угрозу, оказывается в конфликтных ситуациях. Инграммы, образовавшиеся в психоприятных ситуациях, репродуцируются при необходимости получить от окружающих внимание, тепло, утешение, поддержку, любовь.

5. Инграммы, связанные с психотравмирующими факторами, функционально задействованы сильнее, чем инграммы, возникшие в благоприятных ситуациях.

6. Инграммы формируются при участии или при непосредственном влиянии очень близкого и весьма значимого окружения.

Это - родители и родственники, брачные партнеры и дети, воспитатели и учителя, руководители и коллеги, с которыми пришлось долго работать, зависимость от которых очень велика.

7. Обычно личность фиксирована на психотравмирующих обстоятельствах, поэтому легко и быстро распознает их и при этом автоматически воспроизводит имеющиеся в запасе эмоциональные инграммы негативного содержания.

8. Инграммы проникают в разные сферы отношений личности - семейные, дружеские, любовные, деловые.

Проникновение в систему отношений негативных эмоциональных инграмм отрицательно влияет на процесс и результаты совместной деятельности.

Проверь себя, отвечая "да" или "нет" на приводимые ниже ситуации.

ВЫ СКЛОННЫ ВОСПРОИЗВОДИТЬ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ИНГРАММЫ, ЕСЛИ:

1. Порой вам хочется привлечь к себе внимание близких, и вы прикидываетесь больным, обиженным, несчастным.

2. Иногда вы специально изображаете недовольство, возмущение, чтобы поставить на место кого следует.

3. Вам часто приходится повышать голос, чтобы добиться своего.

4. Молчание - ваше привычное средство наказания партнера.

5. Капризами можете многого добиться от близких.

6. Обычно вы несколько холодны, эмоционально сдержаны, чтобы оградить свой внутренний мир от посторонних.

7. Вы можете поныть, поплакаться, если надо разжалобить кого-либо.

8. Чтобы вам подчинялись, вы часто придаете своему лицу суровое, строгое выражение.
9. Иногда изображаете обиду не столько потому, что испытываете ее, сколько для того, чтобы заставить переживать партнера.
10. В ответственных ситуациях умеете прикинуться беспомощным или несообразительным.
11. Иногда вы специально показываете злость, чтобы заставить человека действовать, как надо.
12. Когда в споре вам не хватает аргументов, вы пускаете в ход эмоции, чтобы одержать победу
- Если вы ответили "да" 1-2 раза - это означает, что вы не склонны использовать отрицательные эмоциональные инграммы в качестве средств манипуляции окружающими, 3-5 - есть некоторая склонность к манипуляциям, более 6 баллов - свидетельство того, что такие инграммы стали для вас привычными в спектре проявления эмоций.

ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

НАПРАВЛЕННОСТЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПОТОКА

Эмоционально-энергетическое воздействие имеет место в том случае, если происходят какие-либо перемены в состоянии субъектов и объектов, на которых оно направлено.

Свои энергетические ресурсы мы растрчиваем на разные объекты - одушевленные и неодушевленные. Эмоционально-энергетические потоки и разрядки могут направляться по нескольким адресам:

на себя - человек радуется или огорчается прежде всего за себя, отстаивает, главным образом, свои интересы, гордится, в первую очередь, собой, опасается более всего за свое здоровье и благополучие, злится на себя;

на других - человек радуется или огорчается прежде всего по поводу других, отстаивает преимущественно интересы партнеров, печется, главным образом, о здоровье и благополучии близких, обзляется на окружающих,

на дело - человек озабочен прежде всего профессиональным занятием, творчеством, хобби - с ними связаны основные радости и огорчения, гордость и разочарование, утешение и борьба,

на предметы - человек посвятил себя приобретениям, накопительству, коллекционированию предметов и вещи доставляют ему истинную радость, заставляют волноваться и переживать, он обеспокоен их состоянием и судьбой.

В жизни мы встречаем людей, эмоциональные реакции которых либо четко направлены по конкретному адресу - на себя, на других, на дело, на предметы, либо распределяются по двум, трем или по всем направлениям примерно одинаково. Все зависит от ситуации, в которой типично действует человек, от его воспитания, характера, от значимости внешних и внутренних воздействий. Тем не менее у каждого из нас есть доминирующие потребности, ценности и предпочтения, имеются важные обстоятельства, значимые партнеры. Следовательно, эмоционально-энергетические разрядки происходят преимущественно в одной из трех замкнутых энергетических систем.

во внутреннем контуре, когда эмоции рождаются в человеке и в нем же, главным образом, действуют, то есть направлены прежде всего на себя,

во внешнем контуре, то есть в системе отношений с другими одушевленными и неодушевленными объектами, когда эмоции человека преимущественно выходят на окружающих, на дело или на предметы,

в совмещенном контуре, когда эмоции, рождающиеся в человеке, действуют как в нем самом, так и в системе отношений с другими объектами.

Коммуникативные качества личности существенно зависят от того, какой у нее эмоционально-энергетический контур. Внутренний контур хуже других способствует распространению информации, заключенной в эмоциях. Кроме того, вибрация энергий во внутреннем контуре доставляет массу проблем здоровью личности эмоции, не нашедшие выхода вовне, становятся причиной психической и соматической дезорганизации организма, весьма вероятна концентрация энергии сдерживаемых и подавляемых эмоций в тех или иных частях тела, в конкретных органах, включая мозг и мышцы. Постарайтесь воспрепятствовать концентрации энергии эмоций во внутреннем контуре и прежде всего отрицательной энергии. Для этого необходимо выявить, нет ли у вас такой тенденции.

Ваши эмоционально-энергетические разряды накапливаются во внутреннем контуре, если:

- в последнее время вы почти всегда в состоянии мобилизации для отражения угрозы, неприятностей, несправедливости, но тем не менее держите себя в руках;

- часто испытываете недовольство, гнев, разочарование и стараетесь не показывать свои переживания,

- вас огорчают обстоятельства в семье, на работе или отношения с друзьями, и вы носите в себе эти впечатления,

- вам приходится скрывать антипатию, неприязнь к кому-либо из тех, с кем часто общаетесь,

- критику в своей адрес обычно долго помните,
- часто ругаете себя или злитесь на себя за то, что допустили ошибку, не смогли что-то сделать хорошо или вовремя,
- завидуете тем, кто лучше живет или достиг больше вас в работе или семейной жизни,
- часто сдерживает себя, чтобы не сказать все, что думаете о непосредственно окружающих вас людях (родных, близких, друзьях, коллегах),
- почему-то не можете или не хотите открыто радоваться хорошим людям, приятным встречам, событиям,
- не можете или стесняетесь заплакать в тех случаях, когда другие это обычно делают,
- вам не к кому обратиться или не хочется жаловаться на свою усталость от жизни;
- вы не решаетесь публично высказывать свое мнение,
- вы обычно боитесь сделать решительный шаг, "промахнуться" в жизни,
- вы чувствуете себя одиноким человеком, вам не с кем поговорить, поделиться сокровенными мыслями;
- часто чувствуете себя неловко в новой обстановке или вам трудно вступать в контакты с малознакомыми людьми,
- вы чаще всего недовольны собой или своей работой,
- вас беспокоит собственное здоровье или здоровье близких, но вы об этом ни с кем не говорите,
- вы обычно чувствуете себя скованно, напряженно

ПОЛЕЗНОСТЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

В первую очередь, нас интересуют закономерности влияния энергетики эмоций на самого человека и его партнеров, однако, попутно будем обращать внимание читателя и на то, как эмоционально-энергетические разрядки влияют на дело, на предметы и вещи.

В зависимости от того, какие перемены в психике одушевленных объектов стимулируют эмоциональный разряд, будем различать.

положительное воздействие - разряды провоцируют полезные психические перемены и потому обуславливают комфорт либо самой личности, либо партнеров, либо обеих участвующих сторон, *нейтральное воздействие* - разряды не влекут за собой каких-либо заметных изменений в психических состояниях объектов;

отрицательное воздействие - разряды становятся причиной вредных для психики перемен и вызывают дискомфорт либо у самого человека, либо у партнеров, либо у всех участников общения.

Каждый из нас способен выдавать любые эмоционально-энергетические разряды - положительного, нейтрального и отрицательного действия. Какой именно произойдет разряд зависит от многих причин. Прежде всего от нашего физического и психического самочувствия: здоровый человек обычно оптимистичен, а недомогающий чаще всего непроизвольно проецирует раздражение и недовольство, вызывая тем самым дискомфорт у окружающих. Разрядка зависит от отношения личности к партнерам: положительная, нейтральная или негативная позиция к людям вообще или к конкретным типам партнеров вызывает соответствующие эмоции в их адрес. Существенное значение имеет ситуация, в которой действует личность: положительная или отрицательная оценка обстоятельств действия сказывается на нашем эмоциональном состоянии. Перемены в эмоциональном балансе связаны также с нашим временным состоянием — чувством голода или сытости, переживанием неудовлетворенности или удовольствия, ощущением усталости или бодрости.

Итак, эмоционально-энергетическое состояние более или менее изменчиво, но в то же время не будем забывать, что у каждого существует свой эмоционально-энергетический стереотип. В его режиме человек чаще всего действует - работает, общается, обучается, отдыхает. Присмотритесь к любому из окружающих и вы обнаружите, что данный конкретный человек чаще всего проецирует разряды определенного действия - положительного, нейтрального или отрицательного. Понаблюдайте также за собой и непременно заметите особенности своих эмоционально-энергетических разрядок' оказывают они преимущественно позитивное, нейтральное или негативное влияние и на кого именно — на вас, на партнеров или на обоих адресатов одновременно.

Природа наделила нас многочисленными благотворящими эмоциями. Когда человек таковые переживает, то невидимая и неслышимая, но тем не менее воспринимаемая их энергия творит истинное чудо - наполняет самого человека или окружающих живительной силой, ощущением совершенства бытия. Благотворное влияние на самого человека и его партнеров, как правило, оказывают настроение радости, душевный подъем, удовлетворенность обстоятельствами и окружающими, проявления любви, дружбы и привязанности, переживания, восхищения, нежности, восторга. Огромной животворящей силой обладают состояния умиления, духовного очищения, мгновения творческого вдохновения. Мы генерируем положительную энергию, когда любуемся красотой, совершенством, когда творим добро.

Свойственно ли вам оказывать положительное воздействие на партнеров:

- является ли ваше положительное эмоционально-энергетическое воздействие преобладающим или оно возникает в особых и редких случаях?

- вы способны положительно воздействовать на всех партнеров или на избранных?

- живительная сила ваших эмоций направляется в основном на себя, на родных и близких или на коллег, на субъектов вашей профессиональной деятельности - клиентов, учеников, больных. А может быть, вы радуетесь, умиляетесь и восхищаетесь только любимым и дорогим человеком? Возможно, объектом ваших положительных эмоциональных излияний стала кошка или собака в доме? Или магнитофон, радио, телевизор?

Сколько типичны для вас негативные эмоциональные разрядки?

В эмоциональном репертуаре личности найдется немало эмоций, оказывающих отрицательное воздействие на психику как самого человека, так и окружающих. Некоторые эмоционально-энергетические разрядки обладают мощной деструктивной силой, например, агрессия, гнев, ненависть, злобные и враждебные выпады. Другие эмоции негативного действия не столь разрушительны - досада, печаль, обида; негативным эмоционально-энергетическим влиянием обладают состояния страха, разочарования, недовольства.

В общем-то негативные эмоциональные разрядки случаются при довольно определенных обстоятельствах:

- когда на пути удовлетворения наших потребностей, интересов, желаний возникают трудности, препятствия, осложнения.

Эмоция в таких случаях выполняет свою главную роль - несет в себе дополнительную энергию, необходимую для ответного реагирования на возникшую ситуацию. При этом, чем важнее для жизни и благополучия потребность, интерес или желание личности, тем сильнее будет негативная эмоционально-энергетическая разрядка, возникающая в связи с трудностями их удовлетворения, *- когда обмануты наши ожидания, не сбылись надежды, планы*

В этих случаях отрицательная эмоционально-энергетическая разрядка как бы замещает желательный, но не достигнутый результат. Человек был психологически настроен на что-то конкретное и вдруг получает не то, что хотел, или вовсе ничего не получает. Энергия ожиданий, планов и надежд нейтрализуется через эмоциональный "выхлоп";

- когда кто-либо или что-либо препятствует завершению намеченного нами плана, возникшего у нас образа действия, привычного для нас акта

Здесь негативная эмоция как бы завершает начавшийся, но неожиданно прерванный процесс или стереотип поведения. Наглядная модель такой функции эмоций в следующей ситуации вы опустили монету в автомат с газированной водой, а он вам ничего не выдал, в ответ вы продемонстрируете эмоциональную реакцию - недовольство, злость, а может быть, агрессию;

- когда появляется угроза нашему благополучию. Физическому или психологическому комфорту

В данном случае негативная эмоциональная разрядка играет мобилизующую роль, человек концентрирует энергию злости, борьбы на защиту своего Я. Кроме того, своими эмоциями он предупреждает окружающих: я умею постоять за себя.

- когда задето наше Я - чувство собственного достоинства. самолюбие

Эмоции встают на защиту нашей личностной целостности и неприкосновенности, помогают сдерживать прессинг критики, разрушающей наше представление о себе;

- когда по каким-либо причинам разрушаются наши привычные и очень значимые связи с окружающими.

Например, мы ссоримся с близкими и родными, конфликтуем с руководителями или коллегами. Не умея сохранить или восстановить значимые для себя отношения, переживаем это эмоционально - эмоции появляются в ответ на наши затруднения или бессилие. Если эмоции прорываются наружу, то чаще всего в форме недовольства собой или окружающими, в виде разочарования, злости, агрессии. Если же по каким-либо причинам человек сдерживает свои эмоции, возникающие под влиянием межличностных отношений, то возможно возникновение затяжного внутри личностного эмоционального конфликта - неврастенического, истерического или обсессивно-фобического;

- когда необходимо блокировать неэффективные стратегии поведения

Подобные ситуации возникают, когда личность не в состоянии принять адекватное решение, не способна действовать в создавшихся условиях. Эмоциональная разрядка "осаждают" действие. Типичный пример, когда человек демонстрирует гнев, грубость или пускает в ход брань, чтобы удержаться от наказуемых действий - нанесения удара или телесного

повреждения партнеру;

— когда в нашем сознании появляются противоречащие друг другу элементы и при этом их конфликт почему-либо не разрешается.

Например, у нас могут возникнуть противоречивые идеи, цели, потребности, мотивы или интересы, знания или итоги практической деятельности. В подобных случаях эмоции нередко "принимают" на себя энергию противоречащих друг другу элементов сознания, в результате конфликт из когнитивной сферы

смещается в эмоциональную сферу, и здесь он либо нейтрализуется, либо приобретает наиболее приемлемую для личности форму

В сознании каждого человека немало противоречий. Например, молодой человек знает, что курение наносит вред здоровью, но тем не менее курит; женщина понимает, что необходимо уделять больше внимания детям, но в то же время она хочет добиться профессионального роста и немало сил отдает работе. Нестыковка отдельных элементов сознания - тяжелое бремя для психики, подключаются эмоции: накопившееся интеллектуальное напряжение способно найти разрядку в виде защитной агрессии, в форме угрызений совести или депрессивных состояний.

СТИМУЛИРУЮЩЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЭНЕРГИИ

Эмоции, вызывая положительное либо отрицательное воздействие, способны оказывать тот или иной стимулирующий эффект на энергетику самого человека и партнеров побуждающий, подавляющий, поглощающий или нейтральный.

Побуждающий эффект - эмоциональная энергия человека вызывает психическую активность у него самого или у партнера, или у обоих сразу. При этом энергетический разряд положительного действия, как правило, стимулирует положительную активность психики, а разряд отрицательного действия - негативную активность. Бывают также исключения из этой закономерности разряды негативного действия вызывают положительную психическую активность.

Среди ваших знакомых наверняка отыщется человек, который обычно сам пребывает в приподнятом настроении и поднимает дух у тех, кто находится рядом. Таков классический случай, когда положительный эмоциональный разряд стимулирует у окружающих повышение психической активности. Люди, обладающие положительной энергией и побуждающие других к положительной психической активности, очень часто общаются как бы под такими девизами: давайте что-нибудь созидать; у меня все хорошо и у вас должно быть все хорошо; пусть нам всем станет легче.

Например, умудренная опытом медсестра мягким и добрым голосом говорит пациенту: "Не волнуйтесь, мой дорогой, всего одна секунда, и боли как не бывало". В этой незамысловатой фразе нет ни тени укора или фальши, одна лишь сердечная теплота - вдохновляющая эмоциональная энергия. Кажется просто произнести такую фразу, однако, вымолвить ее естественно, как сделать глоток воздуха, может далеко не каждый медицинский работник.

У многих существует какой-то внутренний зажим, не дающий душевному чувству выйти наружу.

В вашей памяти, наверняка, хранится образ человека, который своим привычным пессимизмом чаще всего заражает участников совместной деятельности. О таких говорят в его присутствии молоко скисает. Это классический вариант, когда негативная энергия человека активизирует отрицательную психическую деятельность у партнеров.

Люди, негативная энергия которых активизирует негативную психологическую активность у других, словно руководствуются такими девизами давайте что-нибудь разрушать; мне плохо и вам должно быть плохо; пусть всем станет еще хуже, я вам сейчас расскажу или сделаю такое, от чего вы ужаснетесь. Встречаются подобные руководители, воспитатели, педагоги, журналисты, родители. Накачивая партнеров своей черной энергией, они получают от этого особое удовольствие.

Подавляющий эффект - эмоциональная энергия человека становится причиной снижения психической активности у него самого или у партнеров, или как у него, так и у партнеров.

Подавляющее действие может оказывать носитель положительных энергии. Таков, например, очень активный, шумный, говорливый человек - гипертимик. Он непременно хочет быть в центре внимания, всех поучает, больше всех шутит, всех обрывает на полуслове. Возможно, он отзывчивый, доброжелательный и веселый, но всех давит своей энергией, в больших дозах невыносим.

А вот типаж с негативным подавляющим эффектом: как правило, всем недоволен, всех критикует, принижает, уязвляет, оскорбляет, всем угрожает. И среди таких бывают очень разные люди: партийные лидеры, пенсионеры, учителя, медицинские руководители, родители.

Поглощающий эффект - человек, склонный чаще всего выдавать положительные или отрицательные заряды, "подпитывается" необходимой ему энергией от партнеров и тем самым поддерживает свой энергетический баланс.

Поглощение чужой энергии - явление известное, хотя оно еще не получило полного объяснения. В народе, а теперь уже и в научной литературе, оно называется "вампиризмом", очевидно, по ассоциации с летучими мышами, которые питаются кровью теплокровных животных, или с упырями и вурдалаками - мертвецами, которые якобы выходят из могил и сосут кровь живых людей.

Но сказки сказками, а от наблюдаемых фактов не отделаться. Действительно, есть люди, которые в прямом смысле получают энергетическую подзарядку от окружающих. Они почему-либо не могут самостоятельно поддерживать свое биополе в функциональном и приятном для себя состоянии. Возможно, их не вдохновляет и даже угнетает работа. Быть может, энергетический потенциал постоянно истощают мысли, нервные напряжения, житейские передраги. А может быть некто ведет уединенный образ жизни и

испытывает недостаток информационно-энергетического притока.

Но вот человек с энергетическим дефицитом оказывается в обществе конкретных людей, которые, как подсказывает ему особое чутье, являются носителями подходящей энергии - положительного или отрицательного действия, побудительного или подавляющего значения. Нет ничего проще как позаимствовать чужую энергию. Одним, чтобы получить энергетическую подзарядку, достаточно на какое-то время просто войти в контакт с "энергетическим донором", например, молча посидеть рядом с ним или поговорить, обсудить что-нибудь или кого-нибудь. Рассказывание сплетен - один из самых распространенных и легкодоступных способов энергетической подзарядки.

Другие перед "вампирическим" актом каким-либо излюбленным способом провоцируют мощные энергетические разрядку партнера, доводят его до грубости, до крика, до слез или истерики. Заодно, как правило, и сами "заходятся". Оказавшись в интенсивном энергетическом биополе, "вампир" "заряжается" образовавшейся энергией, некоторое время чувствует себя комфортно, поскольку его психика находится в функциональном состоянии и позволяет достаточно активно работать, общаться, обучаться.

"Вампирят" чужую энергию правдолюбцы, люди, склонные рубить правду-матку в глаза, говорить все, что у них на уме. Обычно им невдомек, что партнер, выслушивая их, тратит огромное количество энергии, чтобы сдерживать себя, нейтрализовать или пережить эти откровения.

Мощной разрушительной силой обладает истина она бескомпромиссна, жестока и агрессивна. Умение преподнести партнеру истину в щадящей форме - подлинный талант.

"Вампирами" являются тугодумы, которым приходится по несколько раз повторять одно и то же. Проходит время, пока они питаются энергией воздействующего партнера и пока их интеллект придет в необходимую активную форму, адекватную поставленной задаче.

Многочисленный подотряд "вампиров" - упрямые. Их, действительно, огромное количество - непослушные дети, несговорчивые мужья и жены, несгибаемые чиновники, любящие настоять на своем сослуживцы.

Весьма распространенный тип "вампира" - диктатор, авторитарный человек. Всякое утверждение партнера вроде: "Я так сказал", "будет по-моему" не просто вбирает в себя энергию партнера, но и разрушает ее. Даже сказанное мягко "вы должны делать то, что я вас прошу" заставляет другого тратить силы, чтобы подчиниться или возражать.

"Вампирят" энергию излишне эмоциональные холерики и медлительные флегматики, хамы и грубияны, люди с акцентуированными характерами и, конечно, психопатические личности. Для поддержания нормальных отношений с подобными людьми требуется большая энергетическая затрата, надо постоянно сдерживать себя от раздражения, внутреннего сопротивления, проявлять ангельское терпение.

Нередко "вампир" прикидывается беспомощным или неумелым в расчете на то, что кто-то другой за него примет решение, выполнит его обязанности.

Истероидные личности, склонные к игре на публику, к театральным выходкам и мистификациям, - "вампиры" со знаком качества. Но пройдет какой-то срок, энергия иссякнет и тогда нужен новый сеанс "подзарядки". У некоторых это очередной конфликт с коллегами, новая семейная драма или обыкновенная стычка в общественном транспорте.

Американский писатель Эдгар По написал рассказ "Человек толпы". Его герой - старик, который легко и радостно чувствует себя лишь в человеческой толчее. Как птица находит крылом воздушный поток, так и он ищет возможность оказаться в толпе среди публики, вываливающей из кинотеатра, пассажиров, покидающих автобус. Рассредоточивается людской поток, и старик словно угасает, для него меркнут краски окружающего мира. Таков весьма интеллигентный вариант энергетического "вампиризма".

Следует заметить, что люди не любят отдавать свою энергию кому-то постороннему. Вот почему они сторонятся нытиков, пессимистов, неудачников, упрямцев и прочих представителей отряда "вампиров". Об этом следует помнить тем, кто любит вызывать к себе сочувствие, "поплакаться в чужую жилетку". Просители - они тоже "вампиры" - обыкновенно терпят фиаско.

Подавляющее большинство чиновников не внемлет чужим нуждам, проблемам и несчастьям. У каждого из них бессознательно срабатывает энергетическая защита. Отказывая, препятствуя решению чьей-либо проблемы, проявляя упрямство, ссылаясь на инструкции, чиновник ограждает себя от энергетического вампиризма. Поведение чиновника - вполне адекватный эмоциональный стереотип в условиях, когда надо экономить психические ресурсы. Поэтому нельзя назначать чиновников из числа энергетически слабых людей - у них нет душевной теплоты, чтобы откликаться на человеческие проблемы.

Итак, какое эмоционально-энергетическое воздействие оказываете вы на самого себя и окружающих?

Разумеется, каждый из нас своими эмоциональными разрядами способен стимулировать как положительную, так и негативную психическую активность в самом себе или в партнерах. Тем не менее "зарядное устройство" личности чаще всего действует в конкретном предпочтительном режиме. Попробуйте вспомнить свои типичные состояния и понять стимулирующее значение своих эмоционально-энергетических воздействий. Несомненно, вы поднимитесь на новую ступень самосознания, возможно, вам захочется изменить себя.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ РАЗРЯДЫ СТИМУЛИРУЮТ ПОЛОЖИТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ ПСИХИКИ

Положительные разряды направлены на самого себя:	Положительные разряды направлены на партнеров:
Обычно увлекаете себя хорошими делами	Обычно увлекаете хорошими делами других
Личные успехи вдохновляют вас на дальнейшее движение вперед	Привычно радуетесь успехам друзей, вдохновляя их на большее
Чувство собственного достоинства заставляет вас держать высоко планку достижений	Умеете влиять на чувство собственного достоинства партнеров, чтобы побудить их к новым достижениям
Часто подбадриваете и хвалите себя, чтобы достичь большего	Часто подбадриваете и хвалите других, чтобы стимулировать их отдачу
Находите в себе прежде всего хорошее и подкрепляете наличие его соответствующими действиями	Находите в партнерах прежде всего хорошее и тем самым ободряете их, побуждаете доказывать это
Несколько преувеличиваете свои достижения, и это стимулирует вас работать больше и лучше	Охотно преувеличиваете достижения коллег, друзей, чтобы активизировать их работу
Видите свое будущее в светлых тонах, и это придает вам силы	Видите будущее партнеров в светлых тонах и тем самым побуждаете их к действию
После критики в свой адрес принимаетесь за дело с новой силой	Своей доброжелательной критикой стимулируете партнеров на отдачу
Не делаете для себя проблем из мелочей, чтобы не расстраиваться	Не склонны утрировать проблемы партнеров, чтобы не убить в них инициативу и силу духа

Возможно, вы оказываете положительное побуждающее воздействие на предметы и вещи. Как в этом убедиться?

Предметы и вещи "любят" вас, а вы любите их. Например, вы удобно чувствуете себя в определенной обстановке, когда любимая вещь на своем обычном месте, это успокаивает вас; вы с удовольствием надеваете именно это платье или костюм. Ваши руки бережно обращаются с хрупкими предметами и вы крайне "едко их ломаете, роняете или бьете. Вы хорошо ощущаете расположение предметов в пространстве и почти никогда не цепляетесь за них, не рвете о них одежду, не набиваете синяков. Прикосновением своих рук вы придаете оживление букету цветов, убрав лишнее и едва уловимо развернув их головки. Вы можете внести несколько штрихов в свой наряд или в одежду ребенка, подруги, и вещь обретает особый шарм.

Таким образом, своим присутствием вы вносите гармонию в окружающую обстановку. Возможно, кому-то это покажется мистикой, но между людьми и предметами существует энергетический альянс или диссонанс.

НЕГАТИВНЫЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ РАЗРЯДЫ СТИМУЛИРУЮТ НЕГАТИВНУЮ АКТИВНОСТЬ ПСИХИКИ

<p><i>Негативные разряды направлены на самого себя:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · Склонны заниматься самоедством, самообвинением и это подрывает ваши силы, инициативу · Имеете привычку "накручивать" себя - нагнетать в себе зло, ненависть, тревожность · Утрируете свои неприятности, ошибки, неудачи, недостатки и это мешает вашей успешной работе · Выслушав критику в свой адрес, опускаете руки · Высказывая идеи, сами же обычно их раскритиковываете, тем самым деморализуете себя 	<p><i>Негативные разряды направлены на партнеров:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · Любите отыскивать плохое в людях, смакуете их недостатки и ошибки, тем самым деморализуете их · Для вас привычно провоцировать злость, ненависть, тревогу у окружающих · Утрируете неприятности, ошибки, неудачи, недостатки партнеров, тем самым вгоняя их в депрессию, убивая в них инициативу Обычно недоброжелательной неконструктивно критикуете окружающих, что возмущает их либо парализует желание исправлять недостатки Готовы опорочить, принизить, раскритиковать идеи и предложения партнеров, тем самым деморализуя их Когда это выгодно, лишаете инициативы партнеров, используя критику, нападки, ложные факты · Увлекаете партнеров деструктивными действиями и идеями - призываете к разборкам, нападкам, агрессии · Склонны ворчать на окружающих, обвинять их без
---	---

<ul style="list-style-type: none"> · Болезненно переживаете, когда вас лишают инициативы, вместо того, чтобы проявить ее · Склонны вызывать в себе ненависть, неприязнь к чему-либо или к кому-либо и тем самым настраиваете себя на деструктивные формы поведения - конфликты, нежелание работать, выполнять поручения, просьбы · Любите ныть, прибедняться, что снижает вашу активность · Сомневаетесь в своих достоинствах и успехах или принижаете их, тем самым вызываете нерешительность, медлительность · Фиксируетесь на негативных оценках, сплетнях по вашему адресу, что мешает действиям, инициативе · Агрессивно зачищаете свое Я, вместо того, чтобы изменять себя к лучшему · Болезненно самолюбивы и это мешает контактам, инициативе · Часто пребываете в состоянии тягостной неопределенности · Легко оскорбляетесь по мелочам начинаете переживать, вместо того, чтобы активно работать, общаться · Страдаете, злитесь, оказавшись под началом человека, который вам не нравится и это мешает вам хорошо работать 	<p>оснований, тем самым расстраивать их Ставьте под сомнение или принижаете успехи и достоинства окружающих, снижая тем самым их веру в себя и активность</p> <ul style="list-style-type: none"> · Склонны к злословию, сплетням, негативным оценкам в адрес партнеров, что отвлекает их от работы, вызывает в них дискомфорт · Агрессивно встречаете соперников, людей, имеющих преимущество перед вами, что заставляет их нервничать, защищать себя Запросто задеваете самолюбие партнеров, заставляя их страдать · Заставляете окружающих сомневаться, мешая тем самым их инициативе · Оскорбляете партнеров, мстите им, вызывая тем самым дискомфорт, снижение продуктивности · Конфликтны с начальством, любите властвовать, подчинять, принижать, что отрицательно сказывается на самочувствии и работе партнеров
--	--

Негативные побуждающие эффекты ваших эмоциональных энергий могут сказываться во взаимодействии с неодушевленными предметами. В таком случае предметы, вещи словно сопротивляются контактам с вами. Например, вы обычно натываетесь на мебель, о что-то ударяетесь, цепляетесь одеждой; у вас "дырявые" руки: из них все валится, потому часто бьете посуду, нечаянно роняете или ломаете мелкие вещицы; что-то куда-то заваливается, не оказывается в нужный момент под рукой; вы теряете зонты, кошельки, кольца, булавки. Вас почему-то время от времени прихлопывает в турникетах, зажимает в створках дверей. Если вы расставляете вещи в квартире или делаете аранжировку цветов, то это вызывает критические отклики у большинства. Вам трудно угодить с подарком. Одним словом, вещи и предметы не доставляют вам утешения, а вы сами наносите им какой-то ущерб.

В жизни есть место случаям, когда негативные энергетические переживания стимулируют в нас положительную психическую активность.

НЕГАТИВНЫЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ РАЗРЯДЫ СТИМУЛИРУЮТ ПОЛОЖИТЕЛЬНУЮ ПСИХИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

<p><i>Негативные разряды направляют на себя:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · Неудачи, промахи, ошибки мобилизуют вас, заставляют работать больше и лучше · Когда задеты ваши интересы, это побуждает вас активно защищать их · Критика стимулирует вас 	<p><i>Негативные разряды направлены на партнеров:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> · Когда у партнеров случаются неудачи, ошибки, вы умеете использовать их как средство стимуляции отдачи · Когда задеты интересы партнеров, вы готовы сами встать на их защиту и побуждаете к тому партнеров · Критикуя партнера, вы умеете разжечь в нем желание исправить недостатки
<ul style="list-style-type: none"> · Испытав наказание, вы хотите исправиться · Столкнувшись с грубостью или насилием, вы становитесь мягче, отзывчивее, 	<ul style="list-style-type: none"> · Наказывая партнеров, вы тем не менее стимулируете их деятельность · С помощью грубости, жесткости средств

ВОСПРИЯТИЕ, ОПОСРЕДОВАННОЕ ЭНЕРГИЕЙ ЭМОЦИЙ

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ВОСПРИИМЧИВОСТЬ

Эмоциональная восприимчивость – фундаментальная характеристика стереотипа эмоционального поведения, свойственного человеку.

Эмоциональная восприимчивость проявляется в частоте, разнообразии и интенсивности «подключения» энергии эмоций к реагированию на значимые для личности воздействия.

Каждый из нас чаще всего демонстрирует конкретную, обусловленную природой, здоровьем и воспитанием удобную и привычную для себя форму эмоциональной восприимчивости:

эмоциональную отзывчивость, эмоциональную ригидность, эмоциональную сопротивляемость.

Свойственные человеку формы эмоционального восприятия -отзывчивость, ригидность или сопротивляемость - обусловлены частотой и интенсивностью "подключения" тех или иных эмоциональных программ к отражению воздействий. В свою очередь, "включение" программ, напоминаем, находится в ведении интеллекта, точнее оценок, которые он дает воздействиям, определяя их значимость. В конечном счете эмоциональная восприимчивость существенно зависит от различных интеллектуализированных качеств личности - духовных потребностей, интересов, убеждений, целей, системы отношений, воли.

Личность проявляется в том, на что и как она эмоционально реагирует.

Если стоит задача понять личность, надо выявить, на что она эмоционально отзывается, чем она интересуется, чему радуется, удивляется; в связи с чем испытывает горе, гнев, отвращение, презрение; что у нее вызывает страх, стыд, вину.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ОТЗЫВЧИВОСТЬ И ЭМПАТИЯ

Эмоциональная отзывчивость как устойчивое свойство индивида проявляется в том, что он легко, быстро, гибко и в широком диапазоне эмоционально реагирует на весьма различные воздействия - социальные события, процесс общения, особенности партнеров, идеи, эмоциональные проявления окружающих и т. д.

ВЫ ЭМОЦИОНАЛЬНО ОТЗЫВЧИВАЯ ЛИЧНОСТЬ, ЕСЛИ:

-Ваши эмоции активны.

Это означает, что эмоциональные программы, которыми вы наделены от природы, быстро, легко и часто "подключаются" к реагированию в ответ на значимые воздействия. В этот момент они передают свою энергию интеллекту, потребностям, мотивам, ценностям, волевым процессам, чтобы поддержать их в необходимом тоне.

Эмоциональная активность личности свидетельствует о психическом здоровье, о полноценности восприятия окружающей действительности.

Если же эмоции пассивны, то их энергия плохо "подпитывает" различные виды психической деятельности. Например, человек ко многому безразличен, работа ему в тягость, искусством не интересуется, общение ограничено. Наиболее вероятная причина в таких случаях - отсутствие интереса, то есть эмоций, энергетика которых могла бы "подпитывать" психическую деятельность. А почему нет интереса? В эмоциональном репертуаре индивида такая программа эмоционального поведения, конечно есть, но интеллект, потребности, установки и прочие проявления личности не приводят ее в действие.

Утрата эмоциональной активности - показатель временных (обратимых) или устойчивых (необратимых) психических нарушений, скажем, эмоциональное уплощение, тупость, апатия - компоненты шизофрении.

- Вы проявляете разные эмоции в разных ситуациях. Личность с широким эмоциональным репертуаром переживает очень разные эмоциональные состояния - как положительные, вызываемые полезными для личности воздействиями, так и отрицательные, возникающие в случае угрозы и неприятных обстоятельств. Эмоциональный репертуар может быть ограниченным, бедным, и тогда в большинстве жизненных ситуаций личность демонстрирует одни и те же эмоции. К тому же чаще всего бывает так: уж если эмоциональный репертуар ограничен, то в нем преобладают почему-то отрицательные эмоционально-энергетические свойства.

Широта эмоционального репертуара свидетельствует о многообразии интересов, потребностей, желаний личности, о деятельной жизненной позиции.

- Ваши эмоции подвижны и легко переключаются.

Это означает, что вы чутко и быстро реагируете на смену ситуаций, обстоятельств и партнеров, свободно выходите из одних эмоциональных состояний и входите в другие, диктуемые обстановкой. Эмоционально ригидные люди отличаются "вязкостью" эмоций, потому медленно переходят из одних состояний в другие, что понижает их коммуникативные и адаптивные способности. Однако слишком выраженная переключаемость эмоций может осложнять отношение с окружающими: личность становится реактивной, импульсивной, плохо управляет собой.

Переключаемость эмоций - свидетельство гибкости и повышенной адаптивности личности.

Ваши эмоции направлены на разные объекты - одушевленные и неодушевленные.

Эмоционально отзывчивая личность с большой готовностью откликается "на себя", "на других", "на дело", "на предметы". Это означает, что эмоциональные программы и их энергия подключаются к разным аспектам бытия - внутреннему и внешнему. Когда объектом эмоциональной восприимчивости становятся другие люди, у человека проявляется особое свойство **эмпатия**.

Эмпатия (от англ. вчувствование) - специфическая *система отражения* партнеров по взаимодействию. Основу эмпатии составляет эмоциональная отзывчивость и интуиция, но при этом значительную роль играет разум, рациональное восприятие одушевленных объектов. В психологической литературе эмпатия трактуется как способность входить в состояния другого, как сопереживание и сочувствие. На наш взгляд, такая точка зрения нуждается в существенных дополнениях.

В расхожих определениях эмпатии упускается два обстоятельства функция и необходимость проявления данной психической реалии.

Действительно, для чего в репертуаре психического существует эмпатическая система отражения другого (окружающих людей) и когда в ней возникает потребность? На наш взгляд, эмпатия как рационально-эмоционально-интуитивная форма отражения является особенно утонченным средством "вхождения" в психо-энергетическое пространство другого человека. С помощью эмпатии "пробивается" защитный энергетический экран партнера, а для этого необходима повышенная "проходимость". Таковая возникает, когда человек демонстрирует другому соучастие и сопереживание.

Таким образом, соучастие и сопереживание - не смысл и не функция эмпатии, а всего лишь эмоциональные средства достижения некой иной цели. Но какой?

Необходимость в эмпатии возникает в тех случаях, когда надо выявить, понять, предвосхитить *индивидуальные особенности другого и затем воздействовать на него в нужном направлении*. В таком смысле эмпатия - ценнейшее орудие познания человеческой индивидуальности, а не просто способность демонстрировать соучастие и сопереживание.

На самом деле, мы очень часто оказываемся перед необходимостью глубинного постижения другого человека. Без этого невозможно воспитывать его, добиваться расположения и доверия, создавать условия для самореализации, побуждать к хорошим поступкам, убеждать быть дисциплинированным и т. д. Мы хотим понять причины и следствия, управляющие партнером. Часто необходимо разгадать "механику" его самопроявлений - поступков, свойств, состояний, отдельных реакций. Но человек - будь то ребенок, подросток или взрослый - не доступен для логического анализа, а в некоторых случаях сознательно маскирует свою индивидуальность или неосознанно дает о себе ложную информацию. Часто, случается так, что ни формальная логика, ни профессиональные знания, ни воспоминания о типичном и подобном не позволяют понять и предупредить человеческую индивидуальность. И тогда в ход идет эмпатия - древнее, испытанное средство рационально-эмоционально-интуитивного отражения Я другого.

Эмпатия позволяет *постичь сущность другого*. Не столько понять, сколько уловить тайные движения его души: суть мотивов и смысл поступков, источники интересов или апатий, причины лжи или искренности, цели замкнутости или развязности и т. д.

Рациональное в эмпатии проявляется в сопричастности - во внимании к другому, в наблюдательности за другим, в цепкости восприятия реакций, состояний и свойств другого. Око - не дремлет, ухо - остро, ощущения - обострены, восприятие - концентрировано, мышление - актуализировано. Все психические познавательные процессы направлены на другого. Таким образом, рациональный момент в эмпатии - не формальная логика, но интенсивная аналитическая переработка информации о другом, поступающей одновременно по разным сенсорным каналам.

Эмоциональное в эмпатии связано с пониманием другого на основе своего эмоционального опыта, посредством эмоциональных ассоциаций и переносов: я бы переживал, реагировал так (не так); обычно воспринимаю, оцениваю это так (не так); меня обычно это волнует (не волнует) и т. д.

Интуитивное при эмпатическом постижении другого сводится к подсознательной обработке информации о партнере. Обобщение и вывод о нем осуществляются без участия логики, но на основе бессознательных сопоставлений с прошлым опытом.

Подводя итог сказанному, можно дать следующее определение:

Эмпатия - это форма рационально-эмоционально-интуитивного отражения другого человека, которая позволяет преодолеть его психологическую защиту и постичь причины и следствия самопроявлений - свойств, состояний, реакций - в целях прогнозирования и адекватного

воздействия на его поведение.

Постичь причины и следствия самопроявления другого означает понять, почему, когда, для чего, с кем (чем) он:

- это делает, говорит, думает, воспринимает, запоминает, вспоминает;
- хочет подумать, сказать, сделать;
- проявляет свои интересы, потребности, способности. *Спрогнозировать поведение другого означает*

понять, как, когда, почему, с какой целью он:

- сделает, скажет, подумает по данному поводу;
- сможет реализовать свои мотивы, желания, потребности;
- допустит или не допустит определенные ошибки *Адекватно воздействовать на другого означает*

понять, как, когда, с какой целью влиять на него, чтобы:

- вызвать желаемые изменения в его мыслях, памяти, восприятии, словах, поступках, - вызвать желаемые перемены в его потребностях, мотивах, интересах, планах.

Глубокой и достоверной эмпатии препятствуют различные обстоятельства, связанные как с эмпатирующей стороной, так и с эмпатируемой. Начнем с партнера, который пытается при помощи эмпатии постичь сущность самопроявлений другой личности.

Основной недостаток, снижающий эффективность проникновения в энергетическое поле партнера - *отчужденность, безразличие к личности как таковой* Отчужденность стала социальным нормативом поведения - каждый стремится к уединению, независимости, отстраненности, экономии физических и психических ресурсов. Другая личность обычно начинает нас интересовать тогда, когда от нее что-либо зависит, когда она препятствует нашим потребностям, интересам, доставляет какое-либо неудобство В таких случаях возникают вопросы чего она хочет, почему так себя ведет, как надо поступить с ней. Но это функционально-оценочный подход к другому В нем много личного интереса, предвзятости и меркантилизма - всего того, что "зашумляет" эмпатию, делает ее фрагментарной и поверхностной.

Неподдельный искренний интерес к другой личности как таковой, к ее субъектной реальности - основная предпосылка глубокой эмпатии.

Внимание и эмоциональное восприятие другого часто блокированы. Эмпатии мешает *эгоцентрическая ориентация человека* - он больше озабочен собственной персоной, чем кем-либо иным. На результатах эмпатии также плохо *сказывается психологический дискомфорт личности*. Если человек тревожен, агрессивен, депрессивен, невротизирован или просто слишком озабочен текущими проблемами, то ему не до того, чтобы глубоко постигать партнеров. В его психическом состоянии нет необходимых "степеней свободы", голова занята чем-то иным. Впечатление о причинах и следствиях поведения партнеров становится очень поверхностным. Отсюда проистекают спешные выводы, необоснованные советы или требования к другому. Эмпатическое постижение индивидуальности партнера подменяется стереотипными выводами о поведении среднестатистической личности.

Нередко эмпатия дает искаженную картину внутреннего мира другой личности вследствие того, что *эмпатирующие необоснованно проецирует на партнера свои качества* - недостатки, привычки, эмоциональный опыт. Или применяет сомнительные эталоны, мерки для оценки другой личности. Например, это могут быть устаревшие взгляды, житейские псевдомудрости или предвзятые суждения.

Эмпатические способности явно зависят от *эмоциональных потенциалов личности*, прежде всего от эмоциональной реактивности и активности. И, конечно, эмпатия снижается при малейших нарушениях в интеллектуальной сфере. Что можно ожидать от эмпатии, если у человека ограниченный объем восприятия, если он не наблюдателен, мыслит стереотипно и делает примитивные выводы?

Теперь об эмпатируемой стороне. Человек, сущность которого постигают, также способен препятствовать эмпатии, делая это специально или непреднамеренно.

Прежде всего надо упомянуть людей с *мощным защитным экраном*. Например, замкнутые, необщительные, отстраненные персоны. Их поведение обусловлено либо природными свойствами - интроверсией, то есть сниженной коммуникативностью, либо является следствием обдуманной позиции, результатом жизненного опыта. Так, многие убеждены, что надо держаться подальше от всех, меньше выставлять "душу на показ", реже искать сочувствие и чаще самостоятельно решать свои проблемы. Естественно, постичь методом эмпатии внутренний мир "закрытого" человека намного сложнее, чем "открытого".

Трудно понять и упредить поведение *неискреннего человека*, который имитирует социально одобряемые качества. Ради карьеры, личной выгоды, достижения согласия он умело изображает порядочность, альтруизм, демократичность, доброжелательность или общительность. Неискушенный наблюдатель принимает все за "чистую монету" и делает ложные выводы о причинах и следствиях его поведения.

Некоторые состояния партнеров неоднозначны, и это обстоятельство также затрудняет эмпатию. Например, легкая грусть может быть признаком печали, сентиментальности или релаксации. Агрессивное состояние предстает следствием прилива активности, физического недомогания, обиды, уязвленного самолюбия и т. д. Попробуй догадайся, что стоит за такой внешней формой поведения.

Проверьте себя: вам предлагаются вопросы, на которые надо ответить "да" или "нет".

ВАШИ ЭМПАТИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ:

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

Обработка данных. Подсчитываем число правильных ответов (соответствующих "ключу") по каждой шкале, а затем определяется суммарная оценка:

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

Интерпретация результатов. Анализируются показатели отдельных шкал и общая суммарная оценка уровня эмпатии. Оценки на каждой шкале могут варьироваться от 0 до 6 баллов и указывают на значимость конкретного параметра в структуре эмпатии.

Рациональный канал эмпатии характеризует направленность внимания, восприятия и мышления эмпатирующего на сущность любого другого человека - на его состояния, проблемы, поведение. Это спонтанный интерес к другому, открывающий шлюзы эмоционального и интуитивного отражения партнера. В рациональном компоненте эмпатии не следует искать логику или мотивацию интереса к

другому. Партнер привлекает внимание своей бытийностью, что позволяет эмпатирующему непредвзято выявлять его сущность.

Эмоциональный канал эмпатии. Фиксируется способность эмпатирующего входить в эмоциональный резонанс с окружающими -сопереживать, соучаствовать. Эмоциональная отзывчивость в данном случае становится средством "вхождения" в энергетическое поле партнера. Понять его внутренний мир, прогнозировать поведение и эффективно воздействовать возможно только в том случае, если произошла энергетическая подстройка к эмпатируемому. Соучастие и сопереживание выполняют роль связующего звена, проводника от эмпатирующего к эмпатируемому и обратно.

Интуитивный канал эмпатии. Балльная оценка свидетельствует о способности респондента видеть поведение партнеров, действовать в условиях дефицита исходной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции замыкаются и обобщаются различные сведения о партнерах. Интуиция, надо полагать, менее зависит от оценочных стереотипов, чем осмысленное восприятие партнеров.

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

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

Идентификация - еще одно неперенное условие успешной эмпатии. Это умение понять другого на основе сопереживаний, постановки себя на место партнера. В основе идентификации легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию.

Шкальные оценки выполняют вспомогательную роль в интерпретации основного показателя - уровня эмпатии. Суммарный показатель теоретически может изменяться в пределах от 0 до 36 баллов. По нашим предварительным данным, можно считать: 30 баллов и выше -очень высокий уровень эмпатии; 29- 22 - средний; 21-15 - заниженный; менее 14 баллов-очень низкий.

ФОРМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РИГИДНОСТИ

Эмоциональная ригидность (неподатливость, жесткость, негибкость) выражается в том, что личность слабо, очень избирательно, негибко и в ограниченном диапазоне реагирует эмоциями на различные внешние и внутренние воздействия.

Эмоциональная ригидность в значительной степени определяется свойствами нервной системы - возбудимостью, реактивностью, подвижностью, гибкостью процессов торможения и возбуждения. Эти физиологические характеристики нервной системы в конечном счете сказываются на богатстве или узости эмоциональных реакций личности -нейротизме.

Нейротизм - динамическая характеристика эмоций личности, проявляющаяся в их многообразии, сменяемости и подвижности.

Люди различаются по уровню нейротизма: он бывает высоким, средним (нормальным) и низким. Низкий уровень нейротичности становится причиной эмоциональной ригидности. Опросник английских психологов Ганса и Сибеллы Айзенков (чаще его называют просто тестом Айзенка) включает серию вопросов, определяющих уровень нейротизма. Предлагаем их вашему вниманию - отвечайте "да" или "нет".

ВЫ СКЛОННЫ К НЕЙРОТИЗМУ, ЕСЛИ:

1. Вас легко обидеть.
2. Иногда вы чувствуете себя несчастным человеком, не имея для этого серьезной причины.
3. Вы раздражительный человек.
4. Вам часто сняться кошмары.
5. Вы часто беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-нибудь такое, чего не следовало бы делать или говорить.
6. Вы часто мечтаете.
7. У вас бывают сердцебиения.
8. Бывает, что вам не спится из-за того, что разные мысли лезут в голову.

9. Вы часто бываете в возбужденном состоянии, когда вам трудно сосредоточиться, собраться с мыслями.

10. Вас часто беспокоит чувство вины.

11. Вы считаете себя человеком чувствительным.

12. У вас бывают приступы дрожи.

13. Иногда вы бываете так возбуждены, что трудно усидеть на одном месте.

14. Вы можете назвать себя нервным человеком.

15. У вас бывают головные боли.

16. Вы человек не уверенный в себе.

17. Обычно вы долго переживаете после случившегося конфуза, неприятности.

18. Вы застенчивы.

19. У вас часто случаются неприятности из-за того, что вы поступаете не подумав.

20. Вы обычно волнуетесь перед важным или ответственным делом.

21. Вы легко обижаетесь, когда люди указывают на ваши ошибки в работе или на ваши личные недостатки.

22. Часто, сделав какое-либо важное дело, вы испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше.

23. Вы страдаете от бессонницы.

24. Вас беспокоит чувство, что вы чем-то хуже других.

Обработка данных. Подсчитайте количество положительных ответов и за каждый начислите балл.

Норма 8-10 баллов, чем выше полученный вами результат, тем более выражен нейротизм, и наоборот - чем меньше баллов, тем отчетливее эмоциональная ригидность.

Люди с повышенными и очень высокими показателями нейротизма отличаются чрезмерной эмоциональностью, что, естественно, осложняет взаимодействие с ними.

В то же время недостаточная эмоциональность весьма обедняет личность: она живет в условиях энергодефицита. Ее связи с внешним миром затруднены, существенно ограничены или даже искажены. Дело в том, что расшифровка информационного потока извне осуществляется с участием строго ограниченного эмоционального репертуара. В результате человек будто все время смотрит на мир через небольшое окно и всегда наблюдает одну и ту же картину, те же образы, те же краски и переживает одни и те же впечатления. В таких случаях есть основание говорить о дефектах эмоционального восприятия и дефектах восприятия эмоций.

Эмоциональная вязкость. Реакции сопровождаются фиксацией аффекта и внимания на каких-либо значимых событиях, объектах.

Проявляется в действиях, которые менее всего обусловлены сущностью ситуации, но, главным образом, консервативными взглядами личности, раз и навсегда заведенным порядком в жизни, привычками, стереотипами отношений к людям, к новому. Вместо живой, опосредованной интеллектом реакции, личность длительно сосредотачивается, на психотравмирующих обстоятельствах, на неудачах и обидах, волнующих темах. Возникшая энергия эмоций не разряжается, но закичивается на разных уровнях личности: пробуждает стереотипы мышления, привычки, устойчивые воспоминания, впечатления.

В соответствии с такой моделью ведут себя очень разные типы: по любому поводу возвращается к разговорам о своем начальнике обиженный подчиненный, не может обойтись без критики мужа недовольная жена, не в состоянии воздержаться от комментария доктринер, схоласт и начетчик.

Эмоциональная слабость, или лабильность (изменчивость). Легкая и капризная изменчивость настроения по разным, часто сиюминутным причинам, иногда неизвестным самой личности.

Воздействия провоцируют мощный приток энергии, неадекватный их силе и значимости. Эмоциональная реакция мгновенно вбирает в себя энергетику всего организма, что резко снижает тормозящую роль интеллекта. В результате повышение настроения зачастую приобретает оттенок сентиментальности, умиления, а понижение - слезливости, слабодушия. Крайняя степень эмоциональной слабости определяется термином эмоциональное недержание - это полная неспособность сдерживать внешние проявления эмоций в сочетании с резкими колебаниями настроения по любому поводу. Иногда наблюдается чрезвычайно утонченная эмоциональная чувствительность, когда неприметные и случайные детали происходящего оставляют очень глубокое впечатление.

Эмоциональная монотонность. Эмоциональные реакции лишены гибкости, естественной зависимости от внешних и внутренних воздействий.

Эмоции однообразны, неподвижны, без суточной динамики и не меняющиеся от внешних стимулов. Нет эмоционального отзвука на события, сообщения и состояния окружающих. Речь сухая, лишенная мелодичности, образности, тональность голоса приглушена. Мимика бедная, жестикуляция скудная, однотипная.

Все свидетельствует о том, что энергия стимулов не преобразуется в энергию эмоций, а интеллект слабо проявляет себя в роли "реостата" и "трансформатора" - он мало участвует в оценке внешних и внутренних воздействий.

Эмоциональное огрубление. Утрата тонких эмоциональных дифференцировок, то есть способности

определять уместность тех или иных эмоционально окрашенных реакций и дозировать их.

Личность теряет присущие ей ранее сдержанность, деликатность, учтивость, такт, чувство собственного достоинства и уважения к другим, становится расторможенной, назойливой, циничной, хвастливой, бесцеремонной, заносчивой, не соблюдает элементарные приличия. Эмоциональное огрубление обычно становится следствием органических нарушений, снижающих функции интеллекта, например, при алкоголизме, наркомании, патологических проявлениях старения.

Эмоциональная тупость. Ответным реакциям характерна душевная холодность, черствость, опустошенность, бессердечие.

Эмоциональный репертуар личности резко ограничен, в нем нет реакций, включающих нравственные, этические и эстетические чувства. Такой тип реагирования связан с явным недоразвитием или утратой высших эмоций. Обозначается иногда как "моральная идиотия", олотимия.

Утрата эмоционального резонанса. Полное или почти полное отсутствие эмоционального отклика на различные события.

Личность разобщена с внешним миром, утратила ощущение слитности с происходящим: "Воспринимаю все глазами, умом - не сердцем". Эмоции перестали выполнять важнейшую свою функцию - связывать внешнее, материальное и внутреннее, духовное. В результате в значительной мере нарушается естественный энергетический обмен между индивидом и средой.

Алекситимия. Сниженная способность или затрудненность в вербализации эмоциональных состояний.

Термин "алекситимия" буквально переводится так: "без слов для чувств". В близком переводе это может означать: "нет слов для названия переживаемых эмоциональных состояний". Термин появился в научной литературе в 1968 году, хотя явление, стоящее за ним, было известно медикам и раньше. Ими подмечено, что многие пациенты психосоматической клиники мыслят утилитарно, имеют тенденцию больше действовать, а не разъяснять в конфликтных и стрессовых ситуациях, затрудняются в поиске подходящих слов и символических средств для описания своих эмоциональных состояний.

Алекситимия - психологическая характеристика личности, у которой отмечаются следующие особенности в когнитивно-аффективной сфере:

- 1) трудность в определении (идентификации) и описании собственных переживаний;
- 2) сложность в проведении различий между чувствами и телесными ощущениями;
- 3) снижение способности к символизации, о чем свидетельствует бедность фантазии, воображения;
- 4) фокусированность в большей мере на внешних событиях, чем на внутренних переживаниях.

Клиницисты выдвинули гипотезу, согласно которой ограниченность осознания эмоций и когнитивной переработки аффекта ведет к фокусированию сознания на соматическом компоненте эмоционального возбуждения. Иными словами: отсутствие возможности высказаться и поразмыслить относительно собственных переживаний выливается в усиление физиологических реакций на стрессовые ситуации. И напротив: выскажешь все - на душе становится легче.

Тем не менее, по нашему мнению, остается неясной причина алекситимии: то ли у человека притуплены эмоциональные впечатления и поэтому их трудно выразить словами, то ли переживания достаточно яркие и масштабные, но обедненный интеллект не может их передать в словесной форме. Мы склонны полагать, что причина и в том и в другом: временно или постоянно нарушены энерго-динамические отношения между эмоциональными программами и интеллектом, который контролирует их действия. Эмоции, очевидно, не обладают достаточной энергией, чтобы "включить" интеллект, а интеллект не направляет свою мощь на переработку эмоций.

Клинический опыт некоторым образом подтверждает это предположение. Алекситимия бывает "первичной", когда она является устойчивым свойством несколько "инфантильной личности"; и "вторичной", когда она возникает вследствие перенесения тяжелой травмы или психосоматического заболевания. Первичная алекситимия необратима, то есть ее нельзя устранить в процессе психотерапии, развивающей (восстанавливающей) способность к осознанию и вербализации своих эмоциональных состояний. Необратимость алекситимии, наверное, объясняется серьезными нарушениями в эмоциональной сфере. Вторичная алекситимия обычно обратима, ее можно преодолеть посредством интенсивной и глубокой психотерапии, побуждая пациента наблюдать и выражать свои эмоции. Следовательно, они в нормальном состоянии, поэтому поддаются вербализации.

Однако пора перейти от клинического материала к обыденной жизни. В нашем окружении немало людей, которые по тем или иным причинам ограниченно перерабатывают эмоциональные впечатления.

Трудно фиксировать и описывать свои переживания довольно внушительному контингенту людей. Среди них эмоционально ригидные, которые часто даже не подозревают о своей когнитивно-аффективной ограниченности. Сюда же следует отнести тех, кто не способен вовремя замечать у себя наступление аффектов. А что можно сказать о тех, кто привык шумно или развязано вести себя, не замечая, что мешает окружающим? У таких явные проблемы с дифференцировкой эмоциональных состояний. "Толстокожесть", пожалуй, также одно из "бытовых" проявлений алекситимии: человек плохо понимает состояние другого, потому что не способен хорошо понять себя, отдавать себе отчет о переживаемых эмоциях, отсюда -

неадекватное отношение к партнеру.

Можно утверждать, что вполне психически нормальный, но не имеющий навыка вербализации эмоций индивид в известной мере подвержен алекситимии. Почти все мы испытываем некоторые трудности, когда приходится описывать свои эмоциональные состояния и внутренние переживания. Например, многие соматические больные затрудняются достаточно точно охарактеризовать свои болевые ощущения. Об этом знает любой терапевт или хирург.

Тем не менее повышенный уровень алекситимии свидетельствует о затруднениях в эмоционально-интеллектуальной сфере и является противопоказанием для профессионалов в области общения.

Возможно, вывод кому-то покажется прямолинейным, но он верный: если ты затрудняешься выразить свои эмоциональные состояния и свойства, то сможешь ли передать, вербализовать состояния и свойства партнеров?

Предлагаем вам определить у себя уровень алекситимии при помощи специального опросника - Торонтской Алекситимической Шкалы, апробированной в институте им. В. М. Бехтерева. Пользуясь данной шкалой, укажите, в какой степени Вы согласны или не согласны с каждым из следующих утверждений (ставьте X в соответствующем месте). Дайте только один ответ на каждое утверждение: 1) совершенно не согласен, 2) скорее не согласен, 3) ни то, ни другое, 4) скорее согласен, 5) совершенно согласен.

ВАШ УРОВЕНЬ АЛЕКСИТИМИИ

Утверждения	Совершенно не согласен	Скорее Не согласен	Ни то, ни другое	Скорее согласен	Совершенно согласен
	1	2	3	4	5
1. Когда я плачу, всегда знаю, почему.					
2. Мечты - это потеря времени.					
3 Я хотел бы быть не таким застенчивым.					
4. Я часто затрудняюсь определить, какие чувства испытываю.					
5. Я часто мечтаю о будущем.					
6. Мне кажется, я так же способен легко заводить друзей, как и другие.					
7. Знать, как решать проблемы, более важно, чем понимать причины этих решений.					
8. Мне трудно находить правильные слова для моих чувств.					
9. Мне нравится ставить людей в известность о своей позиции по тем или иным вопросам.					
10. У меня бывают физические ощущения, которые непонятны даже докторам.					
11. Мне недостаточно знать, что привело к такому результату, мне необходимо знать, почему и как это происходит.					
12. Я способен с легкостью описать свои чувства.					
13. Я предпочитаю анализировать проблемы, а не просто их описывать.					
14. Когда я расстроен, не знаю, печален ли я, испуган или зол.					

15. Я часто даю волю воображению.					
16. Я провожу много времени в мечтах, когда не занят ничем другим.					
17. Меня часто озадачивают ощущения, появляющиеся в моем теле.					
18. Я редко мечтаю.					
19. Я предпочитаю, чтобы все шло само собой, чем понимать, почему произошло именно так.					
20. У меня бывают чувства, которым я не могу дать вполне точное определение.					
21. Очень важно уметь разбираться в эмоциях.					
22. Мне трудно описывать свои чувства по отношению к людям.					
23. Люди мне говорят, чтобы я больше выражал свои чувства.					
24. Следует искать более глубокие объяснения происходящему.					
25. Я не знаю, что происходит у меня внутри.					
26. Я часто не знаю, почему я сержусь.					

Обработка данных. Подсчет баллов осуществляется таким образом: 1) ответ "совершенно не согласен" - оценивается в 1 балл, "скорее согласен" - 2, "ни то, ни другое" - 3, "скорее согласен" - 4, "совершенно согласен" - 5.

Эта система баллов действительна для пунктов шкалы 2, 3, 4, 7,8,10,14,16,17,18,19,20,22,23,25,26;
2) отрицательный код имеют пункты шкалы: 1, 5, 6, 9, 11, 12, 13, 15, 21, 24. Для получения итоговой оценки в баллах, следует проставить противоположную оценку по этим пунктам (то есть оценка 1 получает 5 баллов; 2-4; 3-3; 4-2; 5-1);

3) сумма баллов по всем пунктам и есть итоговый показатель "алекситимичности".

Теоретическое распределение результатов возможно от 26 до 130 баллов. По данным авторов методики, "алекситимический" тип личности получает 74 балла и выше. "Неалекситимический" тип личности набирает 62 балла и ниже. Ученые психоневрологического института им. В. М. Бехтерева, адаптировавшие методику, выявили средние значения показателя алекситимии у нескольких групп: контрольная группа здоровых людей - $59,3 \pm 1,3$; группа больных с психосоматическими расстройствами - $72,09 \pm 0,82$; группа больных неврозами - $70,1 \pm 1,3$ (Алекситимия и методы ее определения при пограничных и психосоматических расстройствах. Методическое пособие. СПб. 1994).

СИНДРОМ "ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»

Понятие "эмоциональное выгорание" появилось в психологии сравнительно недавно, лет 20 тому назад. В последнее время оно широко используется в научных текстах и лексиконе психиатров, медицинских и социальных психологов, звучит с экранов телевизоров и мелькает на страницах популярных изданий. Дело в том, что представители многих профессий, чья деятельность связана с общением, подвержены симптомам постепенного эмоционального утомления и опустошения. Прежде всего это касается врачей, педагогов, воспитателей, работников торговли и сферы обслуживания. Если к этому отряду представителей массовых профессий прибавить руководителей, менеджеров и командиров, работников милиции, прокуратуры и судов, обслуживающий персонал железной дороги и аэрофлота, всякого рода инструкторов, экскурсоводов и переводчиков, интервьюеров, библиотекарей и артистов, то получится, что каждый второй подвержен опасности эмоционального выгорания.

В свете сказанного понятно, почему, например, в США вдруг поднялся переполох в связи с очередной национальной социально-психологической напастью. С присущей им экспрессией американцы обсуждают проблему "выгорания" в научной литературе и публицистике. Американцам кажется будто большинство нации эмоционально очерствело, формально реагирует на разные социальные явления и

события в личной жизни. Наблюдая отдельных американцев со стороны, этого о них не скажешь, хотя внутри страны, возможно, многое видится иначе.

Прямо скажем, термин "эмоциональное выгорание" не строго научный. Быть может, поэтому само явление освещается несколько упрощенно и популистски как в зарубежной, так и в отечественной литературе. На самом же деле за ним стоят очень серьезные психологические, и психофизиологические реалии, имеющие свои причины, формы проявления и коммуникативные следствия.

Прежде всего отметим, что эмоциональное выгорание (будем пользоваться этим понятием, коль оно есть) приобретает в жизнедеятельности человека. Этим "выгорание" отличается от различных форм эмоциональной ригидности, которая, напомним читателю, определяется органическими причинами - свойствами нервной системы, степенью подвижности эмоций, психосоматическими нарушениями.

Эмоциональное выгорание - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Эмоциональное выгорание представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения. "Выгорание" отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут возникать его дисфункциональные следствия, когда "выгорание" отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами.

Эмоциональное выгорание является формой профессиональной деформации личности.

Данный стереотип эмоционально восприятия действительности складывается под воздействием ряда факторов предпосылок - внешних и внутренних

Внешние факторы, провоцирующие «выгорание», таковы:

- *хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность.* Такая деятельность связана с интенсивным общением, точнее, с целенаправленным восприятием партнеров и воздействием на них. Профессионалу, работающему с людьми, приходится постоянно подкреплять эмоциями разные аспекты общения активно ставить и решать проблемы, внимательно воспринимать, усиленно запоминать и быстро интерпретировать визуальную, звуковую и письменную информацию, быстро взвешивать альтернативы и принимать решения.

Ограничимся иллюстрацией, касающейся педагогической деятельности. По данным обследования 7300 учителей

общеобразовательных школ, 56,8% опрошенных подчеркивают, что они испытывают постоянные и значительные интеллектуальные перегрузки, еще 24% считают интеллектуальные нагрузки умеренными, но постоянными. Практически все педагоги указывают на то, что их работа связана с психоэмоциональными перегрузками, причем 32% отмечают постоянный характер их. Кроме того, 18,4% педагогов усматривают в ней значительные физические нагрузки. (*Беребин М. А.* Факторы риска психической дезадаптации и ее распространенность у педагогов общеобразовательных школ Автореф. канд. дисс, СПб 1996).

- *дестабилизирующая организация деятельности.* Основные ее признаки общеизвестны: нечеткая организация и планирование труда, недостаток оборудования, плохо структурированная и расплывчатая информация, наличие в ней "бюрократического шума" - мелких подробностей, противоречий, завышенные нормы контингента, с которым связана профессиональная деятельность, например, учащихся в классе, пациентов, принимаемых за рабочую смену, клиентов, обслуживаемых за день. При этом следует учитывать, что дестабилизирующая обстановка вызывает многократный негативный эффект: она сказывается на самом профессионале, на субъекте общения - клиенте, потребителе, пациенте и т. п., а затем на взаимоотношениях обеих сторон;

- *повышенная ответственность за исполняемые функции и операции.*

Представители массовых профессий обычно работают в режиме внешнего и внутреннего контроля. Прежде всего это касается медиков, педагогов, воспитателей, блюстителей общественного порядка, обслуживающего персонала. Процессуальное содержание их деятельности заключается в том, что постоянно надо *входить и находиться в состоянии субъекта*, с которым осуществляется совместная деятельность. Надо всматриваться, вслушиваться, вчувствоваться в него, сопереживать, сострадать, сочувствовать, предвосхищать его слова, настроения, поступки. А главное, постоянно приходится принимать на себя энергетические разряды партнеров.

На всех, кто работает с людьми и честно относится к своим обязанностям, лежит нравственная и юридическая ответственность за благополучие вверенных деловых партнеров - заказчиков, пациентов, учащихся, клиентов, пассажиров, покупателей. Особенно высока ответственность за здоровье и жизнь человека. Плата высока - нервное перенапряжение. Например, хирурги работают "на износ", ответственность и самоконтроль столь велики, что, по данным исследований, врачи этой медицинской специализации уходят из жизни раньше других своих коллег.

Или взять школьного учителя. За день проведения уроков самоотдача и самоконтроль столь значительны, что к следующему рабочему дню психические ресурсы практически не восстанавливаются.

По данным упомянутого выше обследования 7300 педагогов общеобразовательных школ, риск и повышенный риск патологии сердечно-сосудистой системы отмечен в 29,4% случаев, заболевания сосудов головного мозга у 37,2% педагогов, 57,8% обследованных имеют нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта. Вся выявляемая соматическая патология сопровождается клиникой невротоподобных нарушений. Собственно невротические расстройства выявились в 60-70% случаев.

Указанная картина здоровья учительства обусловлена, вероятно, многими социальными, экономическими, жилищно-бытовыми факторами. Немалая роль здесь, конечно, и психического напряжения, сопровождающего профессиональные будни педагога. Тревожность, депрессия, эмоциональная ригидность и эмоциональное опустошение - вот цена ответственности, которую платит учитель. Но есть еще и обратная сторона приведенной удручающей статистики. Возникают вопросы: кто же учит и воспитывает наших детей?; может ли человек, обремененный такими страданиями, успешно влиять на подрастающее поколение? Не мудрено, что, в целях экономии своих энергоресурсов, многие педагоги прибегают к различным механизмам психологической защиты и, по крайней мере, обречены на эмоциональное выгорание.

Любой профессионал в сфере межличностных отношений находится под постоянным прессингом особых социальных институтов, призванных побуждать к ответственности за исполняемые функции и операции. Среди таких институтов жесткие и конкретные ролевые предписания, права личности и потребителя, законы рынка и конкуренции, лицензирование и безработица. По мере развития в нашем обществе этих признанных институтов будет еще больше повышаться внешний и внутренний контроль за исполняемой деятельностью и, следовательно, будет обостряться проблема эмоционального выгорания.

Здесь уместно отметить шадящий характер "книги жалоб", уходящий в прошлое. Институт "жалоб" - некая пародия на современные формы социального и правового контроля за деятельностью профессионала в сфере лечения, обслуживания или обучения. "Жалоба" скорее выполняла функцию громоотвода для обиженного или недовольного субъекта, чем служила инструментом повышения ответственности профессионала. "Жалобой" можно манипулировать, ее можно игнорировать. "Жалоба" повышает статус чиновника, ибо в его власти придать ей ход или "спустить на тормозах". "Жалоба" обеспечивала относительный психологический комфорт профессионалу. Будем надеяться, что дни этого архаичного изобретения тоталитарного режима сочтены, но вместе с этим приятным фактом возрастает вероятность повышения энергетической отдачи в профессиональном общении;

- неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности.

Таковая определяется двумя основными обстоятельствами: конфликтностью по вертикали, в системе "руководитель-подчиненный", и по горизонтали, в системе "коллега-коллега". Нервозная обстановка побуждает одних растрчивать эмоции, а других - искать способы экономии своих психических ресурсов.

Рано или поздно осмотрительный человек с крепкими нервами будет склоняться к тактике эмоционального выгорания: держаться от всего и всех подальше, не принимать все близко к сердцу, беречь нервы;

- психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал в сфере общения.

У врачей это тяжелые и умирающие больные. У педагогов и воспитателей - дети с аномалиями характера, нервной системы и с задержками психического развития. У руководителя или командира - подчиненные с акцентированными характерами, неврозами, признаками психопатизации, нарушители дисциплины, безответственные работники, неумеренно пьющие. У обслуживающего персонала - капризные и грубые клиенты. У сотрудника милиции - злостные нарушители общественного порядка. Если вы работаете с людьми, то почти ежедневно попадается клиент или пациент, который "попортит вам нервы" или "доведет до белого каления". Невольно вы начинаете упреждать подобные случаи и прибегаете к экономии эмоциональных ресурсов, убеждая себя при помощи формулы: "не следует обращать внимание...". В зависимости от статистики своих наблюдений, вы добавляете, кого именно надо эмоционально игнорировать: невоспитанных, распущенных, неумных, капризных или безнравственных. Механизм психологической защиты найден, но эмоциональная отстраненность может быть использована неуместно, и тогда вы не включаетесь в нужды и требования вполне нормального партнера по деловому общению. На этой почве возникают недоразумение и конфликт - эмоциональное выгорание проявилось своей дисфункциональной стороной.

Внутренние факторы, обуславливающие эмоциональное выгорание:

- склонность к эмоциональной ригидности.

Естественно, эмоциональное выгорание как средство психологической защиты возникает быстрее у тех, кто менее реактивен и восприимчив, более эмоционально сдержан. Напротив, формирование симптомов "выгорания" будет проходить медленнее у людей импульсивных, обладающих подвижными нервными процессами. Повышенная впечатлительность и чувствительность могут полностью блокировать рассматриваемый механизм психологической защиты и не позволяет ему развиваться. Жизнь многократно подтверждает сказанное. Нередко случается так, что проработав "в людях" до пенсии, человек тем не менее не утратил отзывчивость, эмоциональную вовлеченность, способность к соучастию и сопереживанию;

- интенсивная интериоризация (восприятие и переживание) обстоятельств профессиональной

деятельности.

Данное психологическое явление возникает у людей с повышенной ответственностью за порученное дело, исполняемую роль. Довольно часто встречаются случаи, когда по молодости, неопытности и, может быть, наивности, специалист, работающий с людьми, воспринимает все слишком эмоционально, отдается делу без остатка. Каждый стрессогенный случай из практики оставляет глубокий след в душе. Судьба, здоровье, благополучие субъекта деятельности вызывает интенсивное соучастие и сопереживание, мучительные раздумья и бессонницу. Постепенно эмоционально-энергетические ресурсы истощаются и возникает необходимость восстанавливать их или беречь, прибегая к тем или иным приемам психологической защиты. Так, некоторые специалисты через какое-то время меняют профиль работы и даже профессию. Часть молодых учителей покидает школу в первые 5 лет трудового стажа. Но типичный вариант экономии ресурсов - эмоциональное выгорание. Учителя спустя 11-16 лет приобретают энергосберегающие стратегии исполнения профессиональной деятельности.

Нередко бывает, что в работе профессионала чередуются периоды интенсивной интериоризации и психологической защиты. Временами восприятие неблагоприятных сторон деятельности обостряется, и тогда человек очень переживает стрессовые ситуации, конфликты, допущенные ошибки. К примеру, врач, который, казалось бы, привык проявлять выдержку, наблюдая смерть больных, периодически переживает сильные отрицательные эмоции. Вместе с тем нередки моменты, когда он ловит себя на мысли, что ему все безразлично и ничто уже не волнует. Педагог, научившийся спокойно реагировать на аномалии характеров подросткового возраста, вдруг "срывается" в общении с определенным ребенком, возмущен его бестактными выходками и грубостью. Но случается - тот же учитель понимает, что надо проявить особое внимание к ученику и его семье, однако не в силах предпринять соответствующие шаги. Эмоциональное выгорание обернулось безразличием и апатией.

- слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности.

Здесь имеется два аспекта. Во-первых, профессионал в сфере общения не считает для себя необходимым или почему-то не заинтересован проявлять соучастие и сопереживание субъекту своей деятельности. Соответствующее умонастроение стимулирует не только эмоциональное выгорание, но и его крайние формы - безразличие, равнодушие, душевную черствость.

Во-вторых, человек не привык, не умеет поощрять себя за сопереживание и соучастие, проявляемые по отношению к субъектам профессиональной деятельности. Систему самооценок он поддерживает иными средствами - материальными или позиционными достижениями. Альтруистическая эмоциональная отдача для такого человека ничего не значит, и он не нуждается в ней, не испытывает от нее удовлетворения. Естественно, "выгорать" ему просто и легко. Иное дело личность с альтруистическими ценностями. Для нее важно помогать и сочувствовать другим. Утрату эмоциональности в общении она переживает как показатель нравственных потерь, как утрату человечности;

- нравственные дефекты и дезориентация личности. Возможно, профессионал имел нравственный изъян еще до того, как стал работать с людьми, или приобрел в процессе деятельности. Нравственный дефект обусловлен неспособностью включать во взаимодействие с деловыми партнерами такие моральные категории, как совесть, добродетель, добропорядочность, честность, уважение прав и достоинства другой личности.

Нравственная дезориентация вызывается иными причинами - неумением отличать доброе от плохого, благо от вреда, наносимого личности.

Однако как в случае нравственного дефекта, так и при наличии нравственной дезориентации, формирование эмоционального выгорания облегчается. Увеличивается вероятность безразличия к субъекту деятельности и апатии к исполняемым обязанностям.

Теперь перейдем к поведенческим проявлениям, то есть симптомам эмоционального выгорания. Каковы они и как их определить? Чтобы ответить на эти вопросы важно подчеркнуть очевидную связь эмоционального выгорания со стрессом.

Эмоциональное выгорание - динамический процесс и возникает поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса.

Ганс Селье, основоположник учения о стрессе, рассматривал его как неспецифическую (то есть всеобщего действия) защитную реакцию организма в ответ на психотравмирующие факторы разного свойства. При эмоциональном выгорании налицо все три фазы стресса

1) *нервное (тревожное) напряжение* - его создают хроническая психоэмоциональная атмосфера, дестабилизирующая обстановка, повышенная ответственность, трудность контингента;

2) *резистенция, то есть сопротивление*, - человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений;

3) *истощение* - оскудение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным. Соответственно каждому этапу, возникают отдельные признаки, или симптомы, нарастающего эмоционального выгорания.

ФАЗА «НАПРЯЖЕНИЯ»

Нервное (тревожное) напряжение служит предвестником и "запускающим" механизмом в формировании эмоционального выгорания. Напряжение имеет динамический характер, что обуславливается изматывающим постоянством или усилением психотравмирующих факторов. Тревожное напряжение включает несколько симптомов

1. Симптом -переживания психотравмирующих обстоятельств».

Проявляется усиливающимся осознанием психотравмирующих факторов профессиональной деятельности, которые трудно или вовсе неустранимы. Если человек не ригиден, то раздражение ими постепенно растет, накапливается отчаяние и негодование. Неразрешимость ситуации приводит к развитию прочих явлений "выгорания".

2. Симптом «неудовлетворенности собой».

В результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства, человек обычно испытывает недовольство собой, избранной профессией, занимаемой должностью, конкретными обязанностями. Действует механизм "эмоционального переноса" - энергетика направляется не только и не столько вовне, сколько на себя. По крайней мере, возникает замкнутый энергетический контур "Я и обстоятельства", впечатления от внешних факторов деятельности постоянно травмируют личность и побуждают ее вновь и вновь переживать психотравмирующие элементы профессиональной деятельности.

В этой схеме особое значение имеют известные нам внутренние факторы, способствующие появлению эмоционального выгорания: интенсивная интериоризация обязанностей, роли, обстоятельства деятельности, повышенная совестливость и чувство ответственности. На начальных этапах "выгорания" они нагнетают напряжение, а на последующих провоцируют психологическую защиту.

3. Симптом "загнанности в клетку".

Возникает не во всех случаях, хотя выступает логическим продолжением развивающегося стресса. Когда психотравмирующие обстоятельства очень давят и усугубить их невозможно, к нам часто приходит чувство безысходности. Мы пытаемся что-то изменить, еще и еще раз обдумываем неудовлетворительные аспекты своей работы. Это приводит к усилению психической энергии за счет индукции идеального: работает мышление, действуют планы, цели, установки, смыслы, подключаются образы должного и желаемого. Сосредоточение психической энергии достигает внушительных объемов. И если она не находит выхода, если не сработало какое-либо средство психологической защиты, включая эмоциональное выгорание, то человек переживает ощущение "загнанности в клетку".

Это состояние интеллектуально-эмоционального затора, тупика. В жизни мы часто ощущаем состояние "загнанности в клетку", и не только по поводу профессиональной деятельности. В таких случаях мы в отчаянии произносим: "неужели это не имеет пределов", "нет сил с этим бороться", "я чувствую безысходность ситуации". Нас повергает в иступление бюрократическая казенщина, организационная беспорядочность, повседневная рутинность.

4. Симптом "тревоги и депрессии".

Обнаруживается в связи с профессиональной деятельностью в особо осложненных обстоятельствах, побуждающих к эмоциональному выгоранию как средству психологической защиты. Чувство неудовлетворенности работой и собой порождают мощные энергетические напряжения в форме переживания ситуативной или личностной тревоги, разочарования в себе, в избранной профессии, в конкретной должности или месте службы. Симптом "тревоги и депрессии", - пожалуй, крайняя точка в формировании тревожной напряженности при развитии эмоционального выгорания.

ФАЗА "РЕЗИСТЕНЦИИ"

Вычленение этой фазы в самостоятельную весьма условно. Фактически сопротивление нарастающему стрессу начинается с момента появления тревожного напряжения. Это естественно: человек осознанно или бессознательно стремится к психологическому комфорту, снизить давление внешних обстоятельств с помощью имеющихся в его распоряжении средств. Формирование защиты с участием эмоционального выгорания происходит на фоне следующих явлений:

1. Симптом -неадекватного избирательного эмоционального реагирования».

Несомненный признак "выгорания", когда профессионал перестает улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися явлениями: экономичное проявление эмоций и неадекватное избирательное эмоциональное реагирование.

В первом случае речь идет о выработанном со временем *полезном навыке* (подчеркиваем это обстоятельство) подключать к взаимодействию с деловыми партнерами эмоции довольно ограниченного регистра и умеренной интенсивности: легкая улыбка, приветливый взгляд, мягкий, спокойный тон речи, сдержанные реакции на сильные раздражители, лаконичные формы выражения несогласия, отсутствие категоричности, грубости. Такой режим общения можно приветствовать, ибо он свидетельствует о высоком уровне профессионализма. Он вполне оправдан в случаях:

- если не препятствует интеллектуальной проработке информации, обуславливающей эффективность деятельности. Экономия эмоций не снижает "вхождение" в партнера, то есть понимание его состояний и

потребностей, не мешает принятию решений и формулировке выводов;

- если не настораживает и не отталкивает партнера;

- если, при необходимости, уступает место иным, адекватным формам реагирования на ситуацию.

Например, профессионал; когда требуется, способен отнестись к партнеру подчеркнуто вежливо, внимательно, с искренним сочувствием.

Совсем иное дело, когда профессионал неадекватно "экономит" на эмоциях, ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования в ходе рабочих контактов. Действует принцип "хочу или не хочу": сочту нужным - уделю внимание данному партнеру, будет настроение - откликнусь на его состояния и потребности. При всей неприемлемости такого стиля эмоционального поведения, он весьма распространен. Дело в том, что человеку чаще всего кажется, будто он поступает допустимым образом. Однако субъект общения или сторонний наблюдатель фиксирует иное - эмоциональную черствость, неучтивость, равнодушие.

Неадекватное ограничение диапазона и интенсивности включения эмоций в профессиональное общение интерпретируется партнерами как неуважение к их личности, то есть переходит в плоскость нравственных оценок.

2. Симптом -эмоционально-нравственной дезориентации».

Он как-бы углубляет неадекватную реакцию в отношениях с деловым партнером. Нередко у профессионала возникает потребность в самооправдании. Не проявляя должного эмоционального отношения к субъекту, он защищает свою стратегию. При этом звучат суждения: "это не тот случай, чтобы переживать", "такие люди не заслуживают доброго отношения", "таким нельзя сочувствовать", "почему я должен за всех волноваться".

Подобные мысли и оценки бесспорно свидетельствуют о том, что эмоции не пробуждают или недостаточно стимулируют нравственные чувства. Ведь профессиональная деятельность, построенная на человеческом общении, не знает исключений. Врач не имеет морального права делить больных на "хороших" и "плохих". Учитель не должен решать педагогические проблемы подопечных по собственному выбору. Обслуживающий персонал не может руководствоваться личными предпочтениями: "этого клиента обслужу быстро и хорошо, а этот пусть подождет и понервничает".

К сожалению, в жизни мы зачастую сталкиваемся с проявлениями эмоционально-нравственной дезориентации. Как правило, это вызывает справедливое возмущение, мы осуждаем попытки поделить нас на достойных и недостойных уважения. Но с такой же легкостью почти каждый, занимая свое место в системе служебно-личностных отношений, допускает эмоционально-нравственную дезориентацию. В нашем обществе привычно исполнять свои обязанности в зависимости от настроения и субъективного предпочтения, что свидетельствует, если можно так сказать, о раннем периоде развития цивилизации в сфере межсубъектных взаимосвязей

3. Симптом -расширения сферы экономии эмоций». Такое доказательство эмоционального выгорания имеет место тогда, когда данная форма защиты осуществляется вне профессиональной области - в общении с родными, приятелями и знакомыми. Случай известный на работе вы до того устаете от контактов, разговоров, ответов на вопросы, что вам не хочется общаться даже с близкими. Кстати, часто именно домашние становятся первой "жертвой" эмоционального выгорания. На службе вы еще держитесь соответственно нормативам и обязанностям, а дома замыкаетесь или, хуже того, готовы послать всех подальше, а то и просто, "рычите" на брачного партнера и детей. Можно сказать, что вы пресыщены человеческими контактами Вы переживаете симптом "отравления людьми".

4. Симптом -редукции профессиональных обязанностей». Термин редукция означает упрощение В профессиональной деятельности, предполагающей широкое общение с людьми, редукция проявляется в попытках облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат.

По пресловутым "законам редукции" нас, субъектов сферы обслуживания, лечения, обучения и воспитания, обделяют элементарным вниманием. Врач не находит нужным дольше побеседовать с больным, побудить к подробному изложению жалоб Анамнез получается скудным и недостаточно информативным. Больной жалуется на кашель, его надо послушать с помощью фонендоскопа, задать уточняющие вопросы, но вместо этих действий, требующих подключения эмоций, доктор ограничивается направлением на флюорографию. Медсестра, пришедшая к вам на дом сделать укол, не обронила доброго слова, "забыла" дать пояснения к приему назначения. Официант "не замечает", что надо сменить или хотя бы стряхнуть скатерть на вашем столике Проводник не спешит предложить чай пассажирам. Стюардесса, общаясь с вами, смотрит "стеклянными глазами". Одним словом, редукция профессиональных обязанностей - привычная спутница бескультуры в деловых контактах.

ФАЗА «ИСТОЩЕНИЯ»

Характеризуется более или менее выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. Эмоциональная защита в форме "выгорания" становится неотъемлемым атрибутом личности.

1. Симптом «эмоционального дефицита».

К профессионалу приходит ощущение, что эмоционально он уже не может помогать субъектам своей деятельности. Не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать, отзываться на ситуации, которые должны трогать, побуждать усиливать интеллектуальную, волевою и нравственную отдачу. О том, что это ничто иное как эмоциональное выгорание, говорит его еще недавний опыт некоторое время тому назад таких ощущений не было, и личность переживает их появление. Постепенно симптом усиливается и приобретает более осложненную форму все реже проявляются положительные эмоции и все чаще отрицательные. Резкость, грубость, раздражительность, обиды, капризы - дополняют симптом "эмоционального дефицита".

2. Симптом «эмоциональной отстраненности». Личность почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности. Ее почти ничто не волнует, почти ничто не вызывает эмоционального отклика - ни позитивные обстоятельства, ни отрицательные. Причем это не исходный дефект эмоциональной сферы, не признак ригидности, а приобретенная за годы обслуживания людей эмоциональная защита. Человек постепенно научается работать как робот, как бездушный автомат В других сферах он живет полнокровными эмоциями.

Реагирование без чувств и эмоций наиболее яркий симптом "выгорания". Он свидетельствует о профессиональной деформации личности и наносит ущерб субъекту общения. Партнер обычно переживает проявленное к нему безразличие и может быть глубоко травмирован. Особенно опасна демонстративная форма эмоциональной отстраненности, когда профессионал всем своим видом показывает "наплевать на вас".

3. Симптом -личностной отстраненности, или деперсонализации».

Проявляется в широком диапазоне умонастроений и поступков профессионала в процессе общения. Прежде всего отмечается полная или частичная утрата интереса к человеку - субъекту профессионального действия. Он воспринимается как неодушевленный предмет, как объект для манипуляций - с ним приходится что-то делать. Объект тяготит своими проблемами, потребностями, неприятно его присутствие, сам факт его существования.

Метаастазы "выгорания" проникают в установки, принципы и систему ценностей личности. Возникает деперсонализированный защитный эмоционально-волевой антигуманистический настрой. Личность утверждает, что работа с людьми не интересна, не доставляет удовлетворения, не представляет социальной ценности. В наиболее тяжелых формах "выгорания" личность рьяно защищает свою антигуманистическую философию "ненавижу", "презираю", "взять бы автомат и всех". В таких случаях "выгорание" смыкается с психопатологическими проявлениями личности, с невротоподобными или психопатическими состояниями. Таким личностям противопоказана профессиональная деятельность. Но, увы, они ею заняты, поскольку нет психологического подбора кадров и аттестации.

4. Симптом -психосоматических и психовегетативных нарушений».

Как следует из названия, симптом проявляется на уровне физического и психического самочувствия. Обычно он образуется по условно-рефлекторной связи негативного свойства. Многие из того, что касается субъектов профессиональной деятельности, провоцирует отклонения в соматических или психических состояниях. Порой даже мысль о таких субъектах или контакт с ними вызывает плохое настроение, дурные ассоциации, бессонницу, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострения хронических заболеваний.

Переход реакций с уровня эмоций на уровень психосоматики свидетельствует о том, что эмоциональная защита - "выгорание" -самостоятельно уже не справляется с нагрузками, и энергия эмоций перераспределяется между другими подсистемами индивида. Таким способом организм спасает себя от разрушительной мощи эмоциональной энергии, о чем речь пойдет в отдельной главе.

Проверьте себя Если вы являетесь профессионалом в какой-либо сфере взаимодействия с людьми, вам будет интересно увидеть, в какой степени у вас сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания. Читайте суждения и отвечайте "да" или "нет". Примите во внимание, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности - пациенты, клиенты, потребители, заказчики, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ:

1 Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.

2 Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.

3 Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).

4 Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).

5 Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения -хорошего или плохого.

6 От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.

7 Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.

8 Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).

9 Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.

10 Моя работа притупляет эмоции.

11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.

12 Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.

13 Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.

14 Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.

15 Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность

16 Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.

17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.

18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.

19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.

20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.

21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.

22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.

23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей

24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.

25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций

26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.

27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.

28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.

29. Если партнер мне не приятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.

30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: "не делай людям добра, не получишь зла".

31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.

32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).

33 Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.

34. Я очень переживаю за свою работу.

35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.

36 При мысли о работе мне обычно становится не по себе начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.

37 У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.

38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.

39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе

40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.

41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.

42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на "хороших" и "плохих"

43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.

44 Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.

45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении

46 Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.

47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.

48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.

49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.

50. Успехи в работе вдохновляют меня

51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной)

52. Я потерял покой из-за работы.

53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера(ов)

54. Мне удастся беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом, не трать нервы, береги здоровье
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством- как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание
61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив 64 Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко 74 Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
- 78 Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
- 79 Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.
80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.
- 81 Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе
- 82 Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе я тратил интерес, живое чувство.
83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала -обозлила, сделала нервным, притупила эмоции. 84 Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.
- Обработка данных.* Каждый вариант ответа предварительно оценен компетентными судьями тем или иным числом баллов - оказывается в "ключе" рядом с номером суждения в скобках. Это сделано потому, что признаки, включенные в симптом, имеют разное значение в определении его тяжести. Максимальную оценку - 10 баллов получил от судей признак, наиболее доказательный для симптома.
- В соответствии с "ключом" осуществляются следующие подсчеты 1) определяется сумма баллов раздельно для каждого из 12 симптомов "выгорания", 2) подсчитываем сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования "выгорания", 3) находится итоговый показатель синдрома "эмоционального выгорания" - сумма показателей всех 12-ти симптомов.
- "НАПРЯЖЕНИЕ"**
- 1 *Переживание психотравмирующих обстоятельств:* +1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5)
2. *Неудовлетворенность собой:* -2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3),
3. *«Загнанность в клетку»:* +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)
4. *Тревога и депрессия:* +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)
- «РЕЗИДЕНЦИЯ»**
1. *Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование:* +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)
2. *Эмоционально-нравственная дезориентация:* +6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)
3. *Расширение сферы экономики эмоций:* +7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)
4. *Редукция профессиональных обязанностей:* +8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)
- «ИСТОЩЕНИЕ»**
1. *Эмоциональный дефицит:* +9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)
2. *Эмоциональная отстраненность:* +10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)
3. *Личностная отстраненность (деперсонализация):* +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10)

4. *Психосоматические и психовегетативные нарушения*: +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5) *Интерпретация результатов*.

Предложенная методика дает подробную картину синдрома "эмоционального выгорания".

Прежде всего надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

9 и менее баллов — не сложившийся симптом, 10—15 баллов — складывающийся симптом, 16 и более — сложившийся.

Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме "эмоционального выгорания".

Методика позволяет увидеть ведущие симптомы "выгорания". Существенно важно отметить, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.

Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса — осмысление показателей фаз развития стресса — "напряжение", "резистенция" и "истощение". В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако сопоставление баллов, полученных для фаз, не правомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные — реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

36 и менее баллов — фаза не сформировалась;

37—60 баллов — фаза в стадии формирования;

61 и более баллов — сформировавшаяся фаза.

Опираясь смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома "выгорания", можно дать достаточно объемную характеристику личности и, что не менее важно, наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции. Освещаются следующие вопросы:

какие симптомы доминируют;

какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается "истощение";

объяснимо ли "истощение" (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику "выгорания", или субъективными факторами;

какой симптом (какие симптомы) более всего отягощают эмоциональное состояние личности;

в каких направлениях надо влиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение;

какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное "выгорание" не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ

Эмоциональная сопротивляемость имеет место в том случае, если личность обычно неадекватно откликается эмоциями на происходящее, реагирует неадекватно, неожиданным и даже противоположным образом по сравнению с большинством окружающих.

Парамимия. Инверсия (переворачивание) эмоций, когда аффективные реакции противоположны адекватным (требуемым, ожидаемым) в данной ситуации.

Факт со всей очевидностью свидетельствующий о нарушении интеллектуальной регуляции эмоциональных реакций. Интеллект имеет какие-то дефекты я потому либо не принимает участие в переработке воздействий, либо "отключается" под влиянием их энергии.

Эмоциональная парадоксальность. Ослабление адекватных эмоциональных ответов на важные события при одновременном оживлении реакций на сопутствующие незначительные события.

"Застревание на мелочах" - такова суть данного типа реагирования. Интеллект утратил свою гибкость, самокритичность, то есть способность отслеживать уместность и правильность собственных действий. Поэтому даже незначительные приливы эмоциональной энергии снижают его продуктивность: он утрачивает способность разграничивать главное от второстепенного.

Явление более распространено, чем может показаться с первого взгляда, и наблюдается в разных формах. Скажем, эмоциональную парадоксальность демонстрирует мать, когда она прощает серьезный проступок ребенка, но не может забыть какой-либо пустяк. Таков командир или начальник, который привык устраивать разнос подчиненным по каждому поводу. Эмоционально парадоксален человек, если он постоянно ворчит, или "любит слона из мухи делать". Не составляет исключения человек, у которого есть любимчики и нелюбимчики: одним он делает поблажки, а других необоснованно журит и наказывает.

Эмоциональная двойственность (амбивалентность). Реакция содержит разные эмоции по отношению к одному и тому же объекту.

Характеризует конфликт ценностей и типична для невротической личности. Крайние варианты амбивалентности - свидетельство глубокой степени расщепления личности.

Существует и "бытовой", весьма распространенный вариант амбивалентности: "люблю и ненавижу". Проявления этой формулы столь разнообразны, что порой мы их не замечаем. Так, весьма противоречиво отношение некоторых людей к близким — вместе тесно, а врозь скучно.

Непоследовательны наши чувства, когда мы рассуждаем о работе: "хочется уйти на пенсию, но как жить без любимого дела и коллектива", о садовом участке - "тяжело копать в грядках, но ведь на воздухе", о своем государственном лидере - "он плох, да кто лучше" и т. д.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМФОРТ И ДИСКОМФОРТ

Этот раздел позволим себе начать с обоснованных и изложенных выше утверждений: партнеры воздействуют друг на друга своими эмоциями; эмоции обладают информацией и энергией; следовательно, участники коммуникации совместным влиянием создают единое информационно-энергетическое поле. Из этих посылок вытекает простой вывод:

Эффективность общения и коммуникативные достоинства партнеров во многом определяются их информационно-энергетическим двойником-образом.

Если это так, то каждый из нас несет ответственность за свой информационно-энергетический вклад в коммуникацию и вправе задать себе такие вопросы:

- какое влияние оказывает моя психическая энергия на партнеров?
- что определяет коммуникативные достоинства или недостатки моей энергии?
- можно ли и как управлять своими энергетическими проявлениями, если возникает конкретная цель
- повлиять на данного партнера?
- что происходит со мной, когда я оказываюсь под влиянием той или иной, по качеству психической энергии партнера?
- сумею ли я управлять энергетическими состояниями партнера, если это потребуется во имя сотрудничества с ним или психотерапевтического воздействия?

Одним словом, возникает задача - осознать свое энергетическое поле: какое оно в целом, в принципе. Более того, надо научиться наблюдать и контролировать психическую энергию в процессе коммуникации. Разумеется, это возможно лишь с определенными условностями, но возможно.

Что же наблюдает и переживает большинство партнеров, оказываясь в вашем энергетическом поле? Как оно проявляется во многих ситуациях? Подчеркнем, что речь идет именно об устойчивых свойствах энергетики, поскольку именно они фигурируют в деловом и повседневном общении. Хотя, конечно, возможны и комбинационные проявления энергии, когда энергетическое поле одного партнера входит в резонанс или в диссонанс с биополем другого конкретного партнера. Такие случаи нами не оговариваются. Однако, если вы познаете общие свойства своей психической энергии, вам проще будет фиксировать и создавать нужные энергетические альянсы.

Воздействие энергетики человека на межличностные отношения может быть *положительным*, *негативным* или *нейтральным*. Соответственно, партнер, испытывающий влияние вашего энергетического поля, почувствует себя комфортно, дискомфортно или нейтрально.

Комфортные состояния партнера обусловлены влиянием положительной энергии и способствуют развитию взаимоотношений, раскрытию его ответных чувств, проявлению с его стороны различных потенциалов - интеллектуальных, творческих, профессиональных, коммуникативных. Подвергаясь положительному энергетическому воздействию, партнер чувствует себя легко, непринужденно. Он становится восприимчивее к словам и действиям того, кто оказывает на него влияние, в результате повышается вероятность убеждающего и внушающего воздействия.

В обиходе существует множество определений в адрес людей, способных в принципе оказывать положительное энергетическое влияние на окружающих. Например, о человеке говорят: к нему все тянутся; он обладает особым магнетизмом; его обожают и взрослые и дети; он со всеми умеет найти общий язык; общаясь с таким человеком, заряжаешься положительной энергией.

Неопределенные состояния партнера возникают в тогда, когда положительные и отрицательные энергетические воздействия извне уравновешены или отчетливо не выражены. В этих случаях энергетическое поле воздействующего никак не влияет или почти не влияет на коммуникацию и ответное реагирование личности, на проявление ее настроений и поведение. Минимальна вероятность убеждающего или внушающего воздействия на партнера со стороны того, кто оказывает нейтральное энергетическое воздействие.

О человеке, который не способен оказывать определенное энергетическое воздействие на большинство окружающих, отзываются так обычно трудно понять его состояние - ни то, ни се; его присутствие не ощутимо: то ли он есть, то ли его нет; он не проявляет свои настроения и чувства; это человек-загадка; он обычно держится в тени; он не может увлечь своими мыслями; он не имеет никакого

влияния на окружающих.

Дискомфортное состояние партнера, испытывающего на себе отрицательное влияние чьей-то энергетики, сковывает общение, препятствует свободному проявлению его потенциалов и чувств, вызывает внутреннее напряжение и даже сопротивление, снижает восприимчивость к убеждающему и внушающему воздействию.

Коммуникативная сущность человека, вызывающего отрицательное энергетическое воздействие на большинство окружающих, просматривается, например, в таких оценках: в его обществе чувствуешь себя неуютно; от него не дождешься взаимопонимания; с ним трудно о чем-либо договориться. Обычно человек наблюдательный и требовательный к себе замечает свои коммуникативные проблемы и пытается более или менее успешно содействовать укреплению контактов. Этого нельзя сказать о людях, довольных собой или не очень умных, - они, как правило, видят причину коммуникативных затруднений в партнерах.

Таким образом, свойственная личности энергетика оставляет след во внешних ее проявлениях, в коммуникативных особенностях.

Известный психологический закон о взаимосвязи внешнего и внутреннего гласит: внутренние психические процессы, состояния и свойства личности каким-либо образом проявляются вовне - в ответных реакциях, в изменении состояний тела, в движениях мышц, в словах, суждениях, мнениях, в поведении. Проблема состоит лишь в том, чтобы найти именно те признаки поведения индивида, которые указывают на его энергетические особенности.

ПРЕОБРАЗОВАНИЕ ВОСПРИНИМАЕМОЙ ЭНЕРГИИ

Во взаимодействии с партнерами проявляются энергетические особенности эмоционального стереотипа поведения. Он выполняет роль посредника при отражении информационно-энергетических воздействий. Схема такая на нас воздействуют внешние и внутренние факторы (энергии разного вида) - к их оценке подключается интеллект и определяет степень значимости - параллельно начинает действовать эмоциональный стереотип, обусловленный нашей природной энергетикой, обменом веществ, темпераментом, состоянием физического и психического здоровья.

С участием эмоционального стереотипа происходит перераспределение и преобразование энергии внутренних и внешних воздействий.

Часть преобразованной энергии способствует порождению каких-либо новых внутренних состояний, например, потребностей, настроения, мыслей, а часть проявляется во внешних актах - эмоционально окрашенных действиях, отношениях, высказываниях.

Мы испытываем влияние обстоятельств, слов и поступков людей, переживаем комфорт или дискомфорт, приподнятость духа или физическую усталость, потребности, проявления интеллекта, и всякий раз на пути значимых внешних и внутренних воздействий, обладающих энергией, возникает эмоциональный стереотип поведения. Тут происходит удивительное на нас действуют положительные, нейтральные или отрицательные энергии, а эмоциональный стереотип способен либо сохранить, либо изменить их знак. Словно срабатывает некая формула (логика, принцип) преобразования внешних и внутренних воздействий в тот или иной энергетический режим, очевидно, наиболее отвечающий природе индивида. Приведем примеры

Мелкие жизненные неприятности одни воспринимают чаще всего с юмором, другие не обращают на них внимание, а третьи драматизируют. В первом случае эмоциональный стереотип, ведомый интеллектом, а значит и ценностями, потребностями, интересами личности, трансформирует неприятности в положительную энергию, во втором случае - в нейтральную, в третьем - в отрицательную.

Поработав за письменным столом и почувствовав усталость, один потирает ладони и говорит: "Пора встряхнуться". Начинает двигаться, меняет вид деятельности, общается с окружающими - усталость дала положительный импульс. Другой обычно ложится на диван, чтобы поспать или придаться приятным ощущениям - энергия усталости нейтрализует активность. Третий в свойственной ему манере чаще всего выражает дискомфорт, недоволен, раздражен и лучше его не трогать - усталость породила негативный настрой.

В последующих примерах читатель самостоятельно сможет увидеть преобразующую роль эмоционального стереотипа и понять, когда на поведенческом уровне проявляется положительная, нейтральная или отрицательная энергия.

Один индивид, если ему наносят обиду, склонен реагировать шуткой, другой обычно теряет, не знает, что сказать и проглатывает обиду, а третий наливается злостью и рано или поздно отомстит за себя, во всяком случае не удержится от ответного выпада.

Один подросток, когда влюбляется, чувствует прилив сил, пытается обратить на себя внимание предмета увлечения, записки пишет, другой под влиянием энергии эмоций, сопровождающих влюбленность, становится робким, проводит время в фантазиях и теряет дар речи, оказываясь в обществе возлюбленной, третий влюбленный, пока своего не добьется, зол и раздражителен.

Один ученик, почувствовав усталость в середине урока, начинает приставать к соседям и мешать

учителю репликами, другой в таком состоянии легко отвлекается, погружается в свои мысли, третий с нетерпением ждет звонка, нервно посматривает на часы и недоволен тем, что педагог обращается к нему с вопросом.

Один человек, получив зарплату обрадован и ощущает необходимость тут же ее потратить, другой тщательно планирует, когда и что на нее приобрести, а третий в получении денег находит очередной повод посетовать на материальные трудности.

Примеров множество, но вывод один:

У каждого человека есть доминирующая формула преобразования внешних и внутренних воздействий в положительную, нейтральную или отрицательную энергию состояний и поведенческих актов.

Мы различаем три, по крайней мере, формулы преобразования энергий, обуславливающих устойчивые стереотипы эмоционального поведения, - "эйфорическая активность вовне", "рефракторная активность вовнутрь", "дисфорическая активность вовне" .

«ЭЙФОРИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ВОВНЕ»

В соответствии с этой формулой энергетика воздействий (положительных, нейтральных или негативных) преобразуется, как правило, в позитивные психические состояния и поступки индивида, направленные на дело, на окружающих.

Обладатель такой формулы с юмором относится к мелким неприятностям, переключается на другой вид деятельности, когда устает от умственных занятий, влюбившись, активно добивается своего, получив зарплату, тут же готов ее потратить, в ответ обидчику парирует шуткой и т.д.

«РЕФРАКТЕРНАЯ АКТИВНОСТЬ ВОВНУТРЬ»

Рефрактерность - это состояние торможения активности, наступающее после возбуждения. Энергетический прилив (положительный, нейтральный или отрицательный по характеру влияния) обычно обращается на самого индивида и блокирует или затормаживает его поведение или некоторые психические проявления. Энергия воздействий остается во внутреннем контуре, и либо постепенно в нем гасится, либо пробуждает мощную внутреннюю психическую активность.

В соответствии с этой формулой человек зацикливается на мелочах жизни, пассивно отдыхает после умственного утомления, теряет дар речи в обществе любимого существа и грезит о встречах, вместо того, чтобы назначить свидание, планирует свои денежные расходы, сдерживает и копит обиду и т. п.

«ДИСФОРИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ВОВНЕ»

Согласно этой формуле энергетические приливы (негативные, нейтральные или позитивные) закономерно выливаются в негативные поведенческие акты и психические состояния, направленные на окружающую среду.

Носитель этой формулы драматизирует житейские мелочи, утомившись становится раздраженным и неприветливым, мстит обидчику, влюбившись стонет зло на близких. Дисфоричность может проявляться в том, что многие положительные стимулы вызывают у индивида отрицательные реакции: хороший совет их раздражает, дружеское участие приводит в негодование, комплимент вызывает протест. В аномальных случаях первично положительные переживания имеют тенденцию переходить в отрицательную эмоцию, например, аутичный ребенок может плакать, любясь природой, слушая музыку.

В зависимости от обстоятельств и интеллектуальной оценки воздействий у индивида могут срабатывать эйфорическая, рефрактерная или дисфорическая формулы переработки энергий, но, повторяем, у каждого из нас есть доминирующая формула, наиболее соответствующая нашей природе. С возрастом, вероятнее всего, доминирующей может стать другая. Это естественно, поскольку трансформируются взгляды на жизнь, отношение к действительности, а главное иначе функционирует нейро-гуморальная система, соответственно изменяется стереотипия эмоционального поведения.

Нетрудно заметить, что формулы преобразования энергий имеют разную ценность в коммуникативном плане: "эйфорическая активность вовне" ассоциируется у партнеров с приемлемыми личностными качествами и вызывает положительные ответные реакции, "рефракторная активность вовнутрь" делает партнера неопределенным, загадочным, что обычно настораживает окружающих, "дисфорическая активность вовне", естественно, неприятна в общении.

Свойственная индивиду формула, преобразующая энергетическую внешнюю и внутреннюю воздействия, существенно определяет профиль личности.

Вот каким представляется человек, для которого *характерна -эйфорическая активность вовне*: *образ жизни* - созидательная конструктивная активность, поиски новых впечатлений, взвешенная рискованность;

сфера общения - партнерство, дружеское взаимодействие, стремление к коллективным формам деятельности, лидерство, достигаемое за счет отдачи опыта и знаний, проявления инициативы, готовности оказать помощь и поддержку партнерам;

сфера интеллекта - созидательные идеи, предложения, решения, инициатива в хороших делах, устремленность мыслей в будущее, рационализм, т. е. склонность все обосновывать, конкретизировать, планировать и на этой основе достигать удовлетворенности, внутренней гармонии;

сфера эмоций - открытость положительных эмоций, нескрываемый оптимизм, умение радоваться, веселиться, способность во многих вещах видеть приятное, находить удовольствие, немотивированная отходчивость, когда неприятные впечатления развеиваются быстро и сами собой, трудности, неприятные стороны жизни стимулируют отдачу и активность;

сфера чувств - свободное проявление положительных чувств (вера в лучшее, дружбу, любовь к делу, родине, уважение к людям и т. п.), конструктивность чувств, их способность укреплять отношения с партнерами (сострадание, доверчивость, дружелюбие), безусловная любовь к ближнему, т. е. принятие его таким, каков он есть, радость по поводу того, что он рядом, стремление быть с ним при любых обстоятельствах;

моральная сфера - свободное отношение к нравственности, точнее гибкость в применении нравственных критериев (не отсутствие таковых), отсюда готовность прощать, быть снисходительным к себе и к другим.

Иначе смотрится в своих проявлениях личность, у которой формула *-рефракторной активности вовнутрь*»:

образ жизни - ритуальный, размеренный, когда многое делается по раз и навсегда заведенной схеме, по привычке, человек ведет себя несколько отстранено от среды и даже пассивен, он осторожен в своих поступках и принимаемых решениях, для него не характерно по собственной инициативе резко менять обстоятельства существования и порядок вещей;

сфера общения - избирательность контактов, знакомств, партнеров, склонность к интроверсии, предпочитает подчиненные роли и не стремится к лидерству, любит проводить время в одиночестве без какого бы то ни было вызова окружающим - такова натура. Это синглы (от английского -одиночки), люди, лучше чувствующие себя в одиночестве. Они запрограммированы уединенно жить, терять друзей, разводиться и т. п.;

интеллектуальная сфера - привычка заниматься "интеллектуальной жвачкой". Получая энергию из вне, индивид начинает "гонять" ее внутри себя: фантазировать, размышлять об увиденном, прочитанном, услышанном, изобретать, экспериментировать, предпочитает телевизор, настольные и компьютерные игры. У некоторых носителей данной формулы интеллект редко проявляется в области инициатив, но чаще сосредоточен на настоящем, им свойственны иррациональность, склонность к оккультизму, бездоказательной вере в потусторонние силы;

сфера эмоций - "жвачка эмоций" в форме застревания на аффективных состояниях, ипохондрии (сосредоточение на своем недомогании или болезнях), мнительности, размышлениях о мрачном, мотивированная отходчивость, позволяющая себя убедить или поддаться воздействию окружающих, забыть обиду, простить зло, успокоиться;

сфера чувств - "жвачка чувств" в виде тревожности, фрустрации, депрессии, упаднических настроений, закрытость чувств (недоверчивость, подозрительность, нежелание показать свои переживания и отношение к происходящему или партнерам), условная любовь к ближнему, когда человек позволяет себе проявлять очарование, восхищение или заботу в адрес только тех, кто нравится, не доставляет хлопот, не беспокоит своими привычками, характером или состоянием здоровья;

моральная сфера - "моральная жвачка" в форме мук совести, ухода в веру, фанатичности, проповедничества.

Наконец типичные черты личности, у которой *преобладает «дисфорическая активность вовне»*:

образ жизни - деструктивная активность, то есть стремление разрушать, бунтовать, сопротивляться или в более мягкой форме - желание многое менять к худшему и менее совершенному, сопротивляемость полезным устоям, оправданному порядку, авантюризм, как форма проявления натуры;

сфера общения - склонность организовывать группировки-, примыкать к противоборствующим особам, оппозиционность, враждебная активность, выражающаяся в постоянном желании возражать, атаковать, наносить ущерб другой личности, демонстративное противопоставление себя окружающим либо в форме активных выступлений и заявлений, либо в форме подчеркнутой и даже вызывающей самоизоляции, например, человек не присоединяется к большинству, держится особняком, сидит в аудитории подальше от всех и т.п.;

интеллектуальная сфера - деструктивный интеллект, которому свойственны "взрывающие" идеи, крайние точки зрения, отрицательные решения, тупиковые ходы, инициатива в плохих делах, сознание обращено в основном в прошлое и в нем индивид черпает идеи, аргументы, впечатления, с тем чтобы противопоставить их настоящему, доминирует скепсис, утрирование трудностей, неадекватное усложнение обстоятельств;

сфера эмоций - открытость негативных переживаний, когда человек легко и по любому поводу готов проявить пессимизм, выказать недовольство, огорчение, разочарование, презрение, негодование, при этом негативные эмоции захватывают человека надолго, поэтому он злопамятен и мстителен, *сфера чувств* - беспрепятственное проявление негативных и деструктивных чувств (злости, ненависти, зависти, агрессивности, враждебности), в отношениях к близким доминирует злоба и неприятие, *моральная сфера* - обычно это безнравственный тип, который либо откровенно циничен, либо прячется за красивые слова о чувстве долга, порядочности, уважительном отношении к людям (очевидно, самообман в целях избегания внутреннего дискомфорта).

Итак, мы познакомились с преобразующей функцией эмоционального стереотипа и убедились в том, что она отчетливо характеризует личность. Можно также утверждать, что свойственная индивиду формула преобразования энергетических воздействий - важнейшее звено в интерпретации повседневной реальности. Что и как человек воспринимает в себе и вокруг себя, какие аспекты бытия отражает главным образом - светлые, серые или мрачные, какими личностными смыслами их наделяет - позитивными, нейтральными или негативными - все зависит от формулы преобразования воздействий.

Свойственная индивиду формула преобразования энергии воздействий в иные состояния и поведенческие акты определяет его мироощущение.

Именно от того, какому принципу подчинен индивид - эйфорическому, рефракторному или дисфорическому - прежде всего зависит будет он оптимистом или пессимистом, доброжелательным или зловредным, сговорчивым или несговорчивым, доверчивым или недоверчивым, общительным или замкнутым, бодрым или вялым. Если же эмоционально окрашенные личностные качества отчетливо не выражены, это означает, что поведением индивида управляют разные конкурирующие формулы. Впрочем, вы сами сможете убедиться в том, как эмоции распоряжаются вами.

Предлагаемый ниже опросник позволит заглянуть в энергетическую лабораторию собственных эмоций. Выбирайте подходящий вариант ответа - а, б или в. Будьте искренни, постарайтесь выявить свою природу как она есть.

ВАША ДОМИНИРУЮЩАЯ ФОРМУЛА ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ЭНЕРГИИ ВОЗДЕЙСТВИЯ:

1. Когда я усталый прихожу с работы домой, то усталость:
 - а) быстро проходит,
 - б) остается какое-то время, но я ее не показываю,
 - в) отрицательно сказывается на общении с домашними.
2. Жизнь показывает, что я склонен:
 - а) все видеть в основном оптимистично, б) воспринимать все преимущественно в спокойных, нейтральных тонах, в) относиться ко всему по большей части пессимистично.
3. Когда на улице хорошая погода, то чаще всего:
 - а) у меня улучшается настроение или повышается активность, б) мне хочется расслабиться, отложить дела, бездельничать, в) я на это никак не реагирую или чувствую себя несчастным, подавленным.
4. Если бы мне предложили пройти тест на определение уровня:
 - а) охотно согласился бы, б) постарался бы не проходить, в) категорически отказался бы.
5. В общении с новым деловым партнером (коллегой) я обычно:
 - а) легко и быстро вступаю в контакт; б) сначала некоторое время присматриваюсь и проявляю осторожность, в) стараюсь вообще особенно не сближаться.
6. Когда бывает радостно на душе, то обычно мне хочется:
 - а) чтобы это увидели, почувствовали все, б) чтобы это увидели, почувствовали только близкие мне люди; в) чтобы этого никто не заметил.
7. Очередное трудное обстоятельство в жизни я чаще всего воспринимаю?
 - а) с готовностью успешно преодолеть; б) с некоторой тревогой, беспокойством; в) с чувством досады или раздражения.
8. Написать письмо на телевидение меня могла бы побудить скорее всего:
 - а) передача, которая очень понравилась, б) передача, которая содержала вопрос, требующий ответа в) передача, которая вызвала протест, неудовлетворение.
9. Когда возникают нежные чувства к близким, я обычно:
 - а) проявляю их открыто; б) стесняюсь своей сентиментальности; в) стараюсь не показывать.
10. Необходимость принимать ответственные решения в личной жизни обычно:
 - а) мобилизует меня; б) вызывает растерянность, ставит в тупик; в) огорчает или расстраивает.
11. Сомнительные, но интересные идеи, знания, факты я обычно:
 - а) включаю в багаж своих знаний; б) тщательно обдумываю, взвешиваю; в) решительно отторгаю или опровергаю.
12. Когда представители противоположного пола говорят мне комплименты, я обычно:
 - а) не скрываю своего удовольствия; б) смущаюсь, чувствую неловкость; в) сомневаюсь в их

искренности.

13. Если мое предложение будет отвергнуто руководителем- то я скорее всего:

а) сделаю новое предложение или внесу исправления в прежнее; б) буду переживать в себе случившееся;

в) выскажу свое недовольство или не стану впредь вносить предложения.

14. Я человек:

а) очень доверчивый; б) осмотрительный, настороженный; в) очень не доверчивый.

15. На юмор и шутки в основном реагирую так:

а) открыто смеюсь, радуюсь; б) воспринимаю сдержанно; в) отношусь критично или реагирую редко.

16. Если кто-либо из членов семьи опять делает не то или не так, я чаще всего:

а) терпеливо и спокойно объясняю, как надо сделать; б) начинаю ворчать, брюзжать; в) шумлю, ругаюсь, устраиваю разгон.

17. Жизнь чаще:

а) радует; б) не вызывает определенных эмоций; в) огорчает или разочаровывает.

18. Анекдоты я:

а) обожаю; б) воспринимаю без особого восторга; в) не люблю.

19. Неприятные обязанности на работе я большей частью 'выполняю:

а) столь же терпеливо, как и остальные; б) нехотя; в) с неудовольствием или с досадой, раздражением.

20. Для моего стиля жизни больше характерно:

а) активное планомерное продвижение к намеченной цели;

б) стабильность, постоянство;

в) желание периодически многое или что-нибудь резко изменять.

21. Если бы мне предложили отметить круглую дату моего трудового пути, я бы вероятнее всего

ответил:

а) принимаю предложение;

б) мне не очень хочется или неловко оказаться в центре внимания;

в) я не люблю подобные мероприятия.

22. На справедливые, но обидные по форме замечания в мой адрес я обычно в первый момент реагирую так:

а) принимаю с благодарностью, признанием;

б) обижаюсь, но не показываю это;

в) защищаюсь или теряю самообладание, "завожусь".

23. Я хотел бы, чтобы моя профессиональная деятельность:

а) была связана с активным общением с людьми;

б) не требовала активного общения;

в) по возможности исключала общение.

24. Дружеские подшучивания по моему адресу:

а) вполне принимаю;

б) не одобряю, но терплю;

в) не выношу, не приемлю.

25. Недостатки личности делового партнера чаще всего:

а) принимаю как обстоятельство, которое надо преодолевать;

б) стараюсь молча терпеть;

в) заставляют нервничать, огорчаться.

26. Будь я руководителем, то для завоевания авторитета у коллег предпочел бы такое средство:

а) оказание помощи и поддержки;

б) терпение и выдержку, в) строгость и требовательность

27. Если бы на собрании коллектива меня похвалили за хорошую работу, то по всей вероятности:

а) я не скрывал бы своего удовлетворения;

б) смутился бы или постарался скрыть свои чувства;

в) не испытал бы особых чувств или это меня не порадовало. 28. Если меня кто-либо разозлит, то:

а) быстро отхожу, забываю о случившемся, б) успокаиваю себя, убеждаю, что надо уметь прощать, и у меня это получается, в) злюсь долго и ничего с этим не могу поделать

29. Когда вечером раздастся неожиданный стук в дверь, то я по обыкновению:

а) ожидаю что-нибудь приятное, б) настораживаюсь, но не подаю вида, в) явно нервничаю, жду что-нибудь неприятное.

30. Когда в дружеской компании меня просят петь или плясать, то я

а) тут же откликаюсь;

б) некоторое время смущаюсь и не решаюсь;

в) предпочитаю, чтобы меня не просили.

31. Мелочи жизни я воспринимаю:

- а) как тонизирующий фактор, б) как беспокоящее меня обстоятельство;
- в) как досадные неприятности.

32. Моя жизнь в целом:

- а) наполнена яркими событиями, которые я чаще всего сам себе организую;
- б) размерена и спокойна;
- в) скучна и однообразна.

33. Если бы кто-нибудь из коллег, с которым не было особых отношений, вдруг стал мне оказывать дружеское расположение, то:

- а) я тут же ответил бы взаимностью, б) сначала постарался бы понять причину, а потом решил, как себя вести;
- в) воздержался бы от дружеских отношений.

34. Если коллега нанесет мне какую-то обиду, то я скорее всего

- а) быстро смогу простить его, б) буду переживать, стараясь не показывать это;
- в) когда-нибудь отвечу ему тем же.

35. Обстановка на работе чаще всего вызывает:

- а) хорошее или бодрое, приподнятое настроение, б) внутреннее напряжение, беспокойство;
- в) раздражение или плохое, сниженное настроение.

36. Полезные советы со стороны знакомых я обычно:

- а) тут же принимаю с благодарностью;
- б) тщательно обдумываю и проверяю на надежность; в) не принимаю в расчет, стараюсь жить своим умом.

37. Если кто-либо из коллег проявит недовольство беспорядками в нашей работе, я скорее всего:

- а) постараюсь своим участием уладить конфликт;
- б) буду наблюдать за развитием действий;
- в) приму сторону недовольных или обиженных.

38. Большинство людей в моем окружении на работе (в учебном заведении):

- а) вызывает доверие, б) заставляет держаться настороженно;
- в) вызывает недоверие

39. В последнее время праздники я обычно встречаю:

- а) с подъемом и радостью, б) с некоторой грустью, тревогой, разочарованием или безразличием;
- в) с явной досадой, раздражением или ощущением пустоты, одиночества

Обработка данных Учитывается два параметра:

1) формула преобразования энергий - "эйфорическая активность вовне" - а, "рефракторная активность вовнутрь" - б и «дисфорическая активность вовне» - в;

2) характер стимулов' - *положительные* - обладают позитивным энергетическим зарядом, личностным смыслом или социальным значением (хорошая погода, радость на душе, комплимент окружающих, шутка);

амбивалентные (или нейтральные) - они двойственны по своей природе, в них можно обнаружить либо положительный, либо негативный смысл - все зависит от установок самой личности, от ее тенденции приписывать вещам, явлениям, людям хорошие или плохие качества (амбивалентны как стимулы новый деловой партнер вообще, телевизионная передача, сомнительные идеи, окружающие люди, жизнь в целом, обычная обстановка на работе);

отрицательные - содержат негативную энергию, отрицательный смысл, значение (ощущение усталости, надо пройти интеллектуальное испытание, трудное обстоятельство в жизни).

Подвести итоги позволяет таблица, в которую надо перенести данные ваших ответов - ставьте единички в нужной графе. Подсчитайте общее количество ответов а, б, в - по колонкам таблицы.

Формулы преобразования энергии				
Стимулы	Вопросы	Эйфорическая (ответ "а")	Рефрактерная (ответ "б")	Дисфорическая (ответ "в")
Негативные	1,4,7,10,13, 16,19,22,25, 28,31,34,37			
Амбивалентные	2,5,8,11,14, 17,20,23, 26, 29, 32, 35,38			
Позитивные	3,6,9,12,15, 18,21,24,27, 30,33,36, 39			
	ВСЕГО:			

Интерпретация результатов. Какой тип ответа преобладает? Если чаще всего фигурирует "а", это свидетельствует о доминировании эйфорической преобразовательной формулы, когда воздействующие факторы - негативные, позитивные и амбивалентные - перерабатываются в лаборатории эмоций чаще всего

в положительную энергию, и затем она порождает соответствующие положительные состояния или направляется вовне - на активные действия, на партнеров.

Наибольшее количество ответов типа "б" говорит о том, что ваша эмоциональная система восприятия пасует перед разными энергетическими влияниями - положительными, отрицательными и амбивалентными. В окружающей действительности она выбирает преимущественно амбивалентные стимулы. При этом они "застревают" в личности, остаются в виде переживаний неприятного осадка, размышлений, затаенной грусти, злобы.

При доминировании дисфорической формулы (больше всего ответов "в") положительные и отрицательные стимулы сводятся к негативным переживаниям, а ваша эмоциональная система в целом настроена на негативные стимулы.

Дополнительно можно отметить, какие именно стимулы - негативные, амбивалентные или позитивные - чаще вызывают конкретный тип преобразования энергии - а, б или в.

В наших обследованиях приняло участие 128 медицинских сестер. Данные показывают, что "чистые" формулы преобразования энергии воздействий встречаются редко и обычно их демонстрируют личности с акцентуациями в характере, с признаками невротичности. Чаще отмечаются "смешанные" типы реагирования на внешние и внутренние воздействия, что показывает следующая таблица (% к числу опрошенных).

Формулы преобразования энергий

1. Эйфорическая 6,2
2. Эйфорически-рефрактерная 47,6
3. Рефрактерная 18,0
4. Рефрактерно-дисфорическая 3,1
5. Эйфорически-дисфорическая 2,3
6. Эйфорически-рефрактерно- дисфорическая 22,6
7. Дисфорическая 0

СТРАТЕГИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

Психологическая защита - это механизм поведения, обусловленный врожденным потенциалами и жизненным опытом личности, который позволяет ей оградить свою субъективную реальность от посягательств окружающих и разрушительной самокритики.

Психологическая защита стоит на страже Я личности. Человек, как известно, нуждается в постоянном подтверждении факта своей бытийности. Поступками, словами, интеллектом, характером, эмоциями, потребностями, творчеством - всеми доступными средствами каждый из нас неустанно доказывает себе и другим: я есть, существую и проявляю себя; я имею и стремлюсь удовлетворить свои желания; я наделен определенными способностями и намерен реализовать их; я хочу, чтобы меня принимали, уважали, ценили окружающие и чтобы мне помогали; я обладаю конкретными достоинствами и буду отстаивать их.

Главная задача самозащиты - принять собственное Я и заставить это сделать других: «Я именно такой, каким кажусь себе».

Нередко человек создает в той или иной степени надуманный свой образ и рьяно оберегает его от посягательств кого бы то ни было, в том числе от самого себя, от самокритики. Иногда он защищает то, чего нет, - миф о собственном Я. Так совершается изощреннейший самообман, на который вряд ли способно какое-то другое животное. Бывает так, что нереалистическая Я-концепция не выдерживает никакой проверки жизненными обстоятельствами, когда достижения личности весьма скромны и многие ее цели не реализованы, когда окружающие предъявляют обоснованные претензии и судьба не складывается. Тем не менее психологическая защита продолжает оберегать надуманное Я.

Но какими парадоксами не удивляла бы нас психологическая защита - она обязательный атрибут полноценного человека. Люди различаются лишь средствами защиты чувства собственного достоинства: у сильной личности обычно они более изощренные и продуманные, а у слабой - примитивные и бессознательные. В то же время, справедливости ради, следует признать, что порой и сильная персона опускается до примитивизма в защите собственного Я, утрачивает на какой-то момент не только самокритичность, но и достоинство, которое она оберегает.

Защищая свое Я от неприятной действительности, от мук совести и чувства вины, от страданий, вызванных неудачами и сознанием своей слабости, от несправедливости окружающих, от тягостных переживаний и разрушительной самокритики, человек, в конечном счете, защищает, как ему кажется свое лицо. В ход идут различные формы психологической защиты: *рационализация* - предвзятое и выгодное для себя толкование фактов; *капитуляция* - отступление перед трудностями, связанными с реализацией Я; *сверхзащита* - оборонительная форма сохранения достоинства в тех случаях, когда личность не способна приспособиться к условиям деятельности или требованиям окружающих; *агрессия* - инстинкт борьбы, направленной против собратьев по виду, и др.

В данном повествовании нас интересуют только такие формы психологической защиты, которые направлены на окружающих. Дело в том, что проявляя и отстаивая свою субъектную реальность перед другими, человек использует психическую энергию. Чем явственнее субъектное начало в личности, чем больше она уважает себя, тем больше энергии тратит для защиты своей реальности.

Личность окружена энергетическим панцирем, который оберегает от атак против ее Я со стороны партнеров.

Из этого "блиндажа" человек принимает решение, как поступить в том или ином случае с тем, кто посягает на его субъектную реальность: можно не подвергать смельчака энергетическому обстрелу, но утихомирить, умиротворить, выбросить "белый , флаг"; можно уйти от энергетической схватки, от лобовой атаки, затаиться, переждать, увернуться от боя; можно еще на расстоянии предупредить противника: "стой, стрелять буду!" и сделать сигнальный выстрел, послать слабый разряд энергии; а можно ударить всей энергетической мощью, имеющейся в наличии, сокрушив врага наповал, чтобы никогда впредь не преступал дозволенную черту.

Допуск посторонних в пространство интимной близости осуществляется при сверке "энергетического пароля": ты мне приятен -тогда я подпущу тебя к себе, позволю рядом дышать, смотреть в мои глаза, шептать на ухо, прикасаться. Еще более строгую проверку проходит "чужак-па право проникновения к субъектной реальности личности: критиковать, возражать, указывать, приказывать, препятствовать ее желаниям получают возможность лишь немногие избранные. Всякое небрежное обращение с этим хрупким личностным миром нетерпимо и непростительно - защита, как правило, срабатывает незамедлительно, и посягающий получает мощный энергетический удар в виде колкости, резкости, злости, грубости или агрессии.

Энергетическим разрядом защищает свое Я умный и глупый, флегматик и холерик, альтруист и эгоист, невежда и педагогически образованный. И лишь стоит нечаянно наступить кому-либо на "любимую мозоль", как в ответ раздается энергетический взрыв. Быть может, только истинный интеллигент в такой ситуации сохраняет самообладание. Одним из критериев подлинной интеллигентности является способность сохранять коммуникабельные качества, воспитанность и учтивость, находясь в дискомфортном состоянии.

Потенциалы, жизненный опыт и воспитание диктуют личности наиболее приемлемую стратегию психологической защиты, в которой сочетаются две главные силы, способствующие удовлетворению ее обоснованных или завышенных притязаний, - интеллект и эмоции.

Возможны разные стратегии:

психогенные, обусловленные прежде всего врожденными потенциалами личности;

социогенные, возникающие на основе жизненного опыта, под влиянием примера.

Доминирующей в защите субъектной реальности, как свидетельствует

практика, чаще всего становится одна из трех энергетических стратегий: **миролюбие избегание агрессия**

Стратегии отличаются соотношением в них интеллекта и эмоций, а также качеством сопровождающей их энергии: миролюбие, ассоциируется с положительными разрядами, избегание сопровождается нейтральной энергией, агрессия - отрицательной. При этом каждая из стратегий может проявляться в более или менее жестком варианте, например, агрессия способна варьироваться от соперничества и обиды до злобных выпадов и угроз в адрес партнеров.

Ваша доминирующая стратегия психологической защиты в общении с партнерами

Чтобы установить ее, важно выбрать ответ, который более всего подходит вам:

1. Зная себя, вы можете сказать:

- а) я скорее человек миролюбивый, покладистый;
- б) я скорее человек гибкий, способный обходить острые ситуации, избегать конфликтов;
- в) я скорее человек, идущий напрямую, бескомпромиссный, категоричный.

2. Когда вы мысленно выясняете отношения со своим обидчиком, то чаще всего:

- а) ищите способ примирения;
- б) обдумываете способ не иметь с ним дел;
- в) размышляете о том, как его наказать или поставить на место.

3. В спорной ситуации, когда партнер явно не старается или не хочет вас понять, вы вероятнее всего:

- а) будете спокойно добиваться того, чтобы он вас понял;
- б) постараетесь свернуть с ним общение;
- в) будете горячиться, обижаться или злиться.

4. Если защищая свои важные интересы, вы почувствуете, что можете поссориться с хорошим

человеком, то:

- а) пойдете на значительные уступки;
- б) отступите от своих притязаний;
- в) будете отстаивать свои интересы.

5. В ситуации, где вас пытаются обидеть или унижить, вы скорее всего:

- а) постараетесь заставить терпением и довести дело до конца;
 - б) дипломатичным образом уйдете от контактов;
 - в) дадите достойный отпор.
6. Во взаимодействии с властным и в то же время несправедливым руководителем вы:
- а) сможете сотрудничать во имя интересов дела;
 - б) постараетесь как можно меньше контактировать с ним;
 - в) будете сопротивляться его стилю, активно защищая свои интересы.
7. Если решение вопроса зависит только от вас, но партнер задел ваше самолюбие, то вы:
- а) пойдете ему навстречу;
 - б) уйдете от конкретного решения;
 - в) решите вопрос не в пользу партнера.
8. Если кто-то из друзей время от времени будет позволять себе обидные выпады в ваш адрес, вы:
- а) не станете придавать этому особого значения;
 - б) постараетесь ограничить или прекратить контакты;
 - в) всякий раз дадите достойный отпор.
9. Если у партнера есть претензии к вам и он при этом раздражен, то вам привычнее:
- а) прежде успокоить его, а затем реагировать на претензии;
 - б) избежать выяснения отношений с партнером в таком состоянии;
 - в) поставить его на свое место или прервать.
10. Если кто-нибудь из коллег станет рассказывать вам о том плохом, что говорят о вас другие, то вы:
- а) тактично выслушаете все до конца;
 - б) пропустите мимо ушей;
 - в) прервете рассказ на полуслове.
11. Если партнер слишком проявляет напористость и хочет получить выгоду за ваш счет, то вы:
- а) пойдете на уступку ради мира;
 - б) уклонитесь от окончательного решения в расчете на то, что партнер успокоится и тогда вы вернетесь к вопросу;
 - в) однозначно дадите понять партнеру, что он не получит выгоду за
12. Когда вы имеете дело с партнером, который действует по принципу "урвать побольше", вы:
- а) терпеливо добиваетесь своих целей;
 - б) предпочитаете ограничить взаимодействие с ним;
 - в) решительно ставите такого партнера на место.
13. Имея дело с нагловатой личностью, вы:
- а) находите к ней подход посредством терпения и дипломатии;
 - б) сводите общение до минимума;
 - в) действуете теми же методами.
14. Когда спорщик настроен к вам враждебно, вы обычно:
- а) спокойно и терпеливо преодолеваете его настрой;
 - б) уходите от общения;
 - в) осаждаете его или отвечаете тем же.
15. Когда вам задают, неприятные, подковыривающие вопросы, вы чаще всего:
- а) спокойно отвечаете на них;
 - б) уходите от прямых ответов;
 - в) "заводите", теряете самообладание.
16. Когда возникают острые разногласия между вами и партнером, то это чаще всего:
- а) заставляет вас искать выход из положения, находить компромисс, идти на уступки;
 - б) побуждает сглаживать противоречия, не подчеркивать различия в позициях;
 - в) активизирует желание доказать свою правоту.
17. Если партнер выигрывает в споре, вам привычнее:
- а) поздравить его с победой;
 - б) сделать вид, что ничего особенного не происходит;
 - в) "сражаться до последнего патрона".
18. В случаях, когда отношения с партнером обретают конфликтный характер, вы взяли себе за правило:
- а) "мир любой ценой" - признать свое поражение, принести извинения, пойти на встречу пожеланиям партнера;
 - б) "пас в сторону" - ограничить контакты, уйти от спора;
 - в) "расставить точки над "и" - выяснить все разногласия, непременно найти выход из ситуации.
19. Когда конфликт касается ваших интересов, то вам чаще всего удастся его выигрывать:
- а) благодаря дипломатии и гибкости ума;
 - б) за счет выдержки и терпения;

в) за счет темперамента и эмоций.

20. Если кто-либо из коллег намеренно заденет ваше самолюбие, вы:

а) мягко и корректно сделаете ему замечание;

б) не станете обострять ситуацию, сделаете вид, будто ничего не случилось;

в) дадите достойный отпор.

21. Когда близкие критикуют вас, то вы:

а) принимаете их замечания с благодарностью;

б) стараетесь не обращать на критику внимание;

в) раздражаетесь, сопротивляетесь или злитесь.

22. Если кто-либо из родных или близких говорит вам неправду, вы обычно предпочитаете:

а) спокойно и тактично добиваться истины;

б) сделать вид, что не замечаете ложь, обойти неприятный оборот дела;

в) решительно вывести лгуна на "чистую воду".

23. Когда вы раздражены, нервничаете то чаще всего:

а) ищите сочувствия, понимания;

б) уединяетесь, чтобы не проявить свое состояние на партнерах;

в) на ком-нибудь отыгрываетесь, ищите "козла отпущения".

24. Когда кто-то из коллег, менее достойный и способный чем вы, получает поощрение начальства,

вы:

а) радуетесь за коллегу;

б) не придаете особого значения факту;

в) расстраиваетесь, огорчаетесь или злитесь.

Обработка данных Для определения присущей вам стратегии психологической защиты в общении с партнерами надо подсчитать сумму ответов каждого типа: "а" - миролюбие, "б" - избегание, "в" - агрессия. Чем больше ответов того или иного типа, тем отчетливее выражена соответствующая стратегия; если их количество примерно одинаковое, значит в контакте с партнерами вы активно используете разные защиты своей субъектной реальности

Интерпретация результатов. Каково же содержание и принцип действия каждой из этих стратегий?

Миролюбие - психологическая стратегия защиты субъектной реальности личности, в которой ведущую роль играют интеллект и характер.

Интеллект погашает или нейтрализует энергию эмоций в тех случаях, когда возникает угроза для Я личности. Миролюбие предполагает партнерство и сотрудничество, умение идти на компромиссы, делать уступки и быть податливым, готовность жертвовать некоторыми своими интересами во имя главного - сохранения достоинства. В ряде случаев миролюбие означает приспособление, стремление уступать напору партнера, не обострять отношения и не ввязываться в конфликты, чтобы не подвергать испытаниям свое Я.

Одного интеллекта, однако, часто не достаточно, чтобы миролюбие стало доминирующей стратегией защиты. Важно еще иметь подходящий характер - мягкий, уравновешенный, коммуникабельный. Интеллект в ансамбле с "хорошим" характером создают психогенную предпосылку для миролюбия. Разумеется, бывает и так, что человек с неважным характером также вынужден показывать миролюбие. Скорее всего его "обломала жизнь", и он сделал мудрый вывод: надо жить в мире и согласии. В таком случае его стратегия защиты обусловлена опытом и обстоятельствами, то есть она социогенная. В конце концов не так уж важно, что движет человеком - природа или опыт, или и то и другое вместе, - главное результат: выступает ли миролюбие ведущей стратегией психологической защиты или проявляется лишь эпизодически, наряду с другими стратегиями.

Не следует полагать, что миролюбие - безукоризненная стратегия защиты Я, пригодная во всех случаях. Сплошное или слащавое миролюбие - доказательство бесхребетности и безволия, утраты чувства собственного достоинства, которое как раз и призвано оберегать психологическая защита. Победитель не должен становиться трофеем. Лучше всего, когда миролюбие доминирует и сочетается с прочими стратегиями (мягкими их формами).

Избегание - психологическая стратегия защиты субъектной сальности, основанная на экономии интеллектуальных и эмоциональных ресурсов.

Индивид привычно обходит или без боя покидает зоны конфликтов и напряжений, когда его Я подвергается атакам. При этом он в открытую не растрчивает энергию эмоций и минимально напрягает интеллект. Почему он так поступает? Причины бывают разные. Избегание носит психогенный характер, если оно обусловлено природными особенностями индивида. У него слабая врожденная энергия: бедные, ригидные эмоции, посредственный ум, вялый темперамент. Возможен иной вариант: человек обладает от рождения мощным интеллектом, чтобы уходить от напряженных контактов, не связываться с теми, кто досаждают его Я. Правда, наблюдения показывают, что одного ума для доминирующей стратегии избегания недостаточно. Умные люди часто активно вовлекаются в защиту своей субъектной реальности, и это естественно: интеллект призван стоять на страже наших потребностей, интересов, ценностей и

завоеваний. Очевидно, нужна еще и воля. Наконец возможен и такой вариант, когда человек заставляет себя обходить острые углы в общении и конфликтные ситуации, умеет вовремя сказать себе: "не возникай со своим Я". Для этого надо обладать крепкой нервной системой, волей и, несомненно, жизненным опытом за плечами, который в нужный момент напоминает: "не тяни на себя одеяло, не плюй против ветра, не садись не в свои троллейбус, сделай пас в сторону".

Итак, что же получается? Стратегия миролюбия строится на основе добротного интеллекта и уживчивого характера - весьма высокие требования к личности. Избегание будто бы проще, не требует особых умственных и эмоциональных затрат, но и оно обусловлено повышенными требованиями к нервной системе и воле. Иное дело агрессия - использовать ее в качестве стратегии защиты своего Я проще простого.

Агрессия - психологическая стратегия защиты субъектной реальности личности, действующая на основе инстинкта.

Инстинкт агрессии - один из "большой четверки" инстинктов, свойственных всем животным - голод, секс, страх и агрессия. Это сразу объясняет тот неоспоримый факт, что агрессия не выходит из репертуара эмоционального реагирования. Достаточно окинуть мысленным взором типичные ситуации общения, чтобы убедиться, сколь расхожа, легко воспроизводима и привычна она в жестких или мягких формах. Ее мощная энергетика защищает Я личности на улице в городской толпе, в общественном транспорте, в очереди, на производстве, дома, во взаимоотношениях с посторонними и очень близкими людьми, с друзьями и любовниками. Агрессивных видно из далека. Они любят яркие туалеты, насыщенные тона, крикливую косметику. Из поведения некоторых видов животных известно: чем ярче окрас, тем больше агрессии. "Плакатную", или "флаговую", расцветку имеют самые агрессивные коралловые рыбы. Красные пиджаки и пестрые галстуки - весьма характерный атрибут гротескового самовыражения, свидетельствующий прежде о силе, чем об уме.

Сегодня говорят о буме агрессии, но скорее всего она перманентна. Мы порой наивно полагаем, что были времена менее агрессивные - это публицистика; таким способом мы увещеваем себя, стараемся достучаться к своей совести. На самом же деле агрессия - стратегия защиты неистребимая.

На первый взгляд странно, если не парадоксально, что ЛИЧНОСТЬ, продукт всех общественных отношений, в защите своей РЕАЛЬНОСТИ И ДОСТОИНСТВА использует инстинкт, то есть слепую, бессознательную силу, последовательную цепь автоматизированных поведенческих актов. Где же его величество разум? Почему он допускает, чтобы вполне зрелый и воспитанный индивид опускался до агрессии?

Действительно, в механизме агрессии современных весьма интеллектуальных и общественных существ немало странного. Этология знает теперь так много о естественной истории агрессии, что уже позволительно говорить о некоторых нарушениях этого инстинкта у людей. В естественных условиях агрессия служит сохранению жизни и вида. Но это в естественных условиях, в столкновении с разрушительными силами природы и смертельными врагами, для защиты территории и положения в иерархии. Можно принять агрессию как уместную форму жесточайшей конкуренции в борьбе за выживание народа, племени или рода.

Однако почему самый обычный человек готов использовать агрессию по всякому ничтожному случаю? Почему вообще агрессия избирается как средство при выяснении отношений с собратьями, представителями своего вида? Почему она - столь частое явление среди близких и родственников, словно люди утрачивают способность различать, кто "свой", а кто "чужой"? Почему двое еще вчера согревали друг друга огромной любовью, а сегодня испытывают взаимную ненависть? Вообще, на каком основании мы привычно повторяем: "от любви до ненависти один шаг"? По каким таким нелепым законам энергия любви за короткий промежуток времени способна преобразоваться в свою полную противоположность? Парадокс это или банальность, что самые интимные личные связи, какие вообще бывают между живыми существами, в полную меру насыщены агрессией?

Конечно, любой "странности" при желании можно найти вразумительное объяснение. Очевидно, решающую роль в таком энергетическом кульбите, когда любовь перерастает в ненависть, играет интеллект, обида, наши ценности, уязвленное человеческое достоинство, то есть ЛИЧНОСТЬ. Вот и получается парадокс: источником агрессии служит вершина творения природы - личность.

С увеличением угрозы для субъектной реальности личности ее агрессия возрастает.

Личность и инстинкт агрессии, оказывается, вполне совместимы, а интеллект выполняет при этом роль "передаточного звена" - с его помощью агрессия "нагнетается", "раскручивается на полную катушку". Интеллект работает в режиме трансформатора, усиливая агрессию за счет придаваемого ей смысла: это ТЫ меня оскорбляешь! Это ты МЕНЯ оскорбляешь! Это ты меня ОСКОРБЛЯЕШЬ!

Интеллектуальная личность, обладающая инстинктом агрессии, - самое страшное «изобретение» цивилизации.

Здесь уместно сослаться на выдающегося современного австрийского ученого К. Лоренца, знатока в области психологии агрессии. Утверждая, что агрессивность является врожденным, инстинктивно обусловленным свойством всех высших животных - и доказывая это на множестве убедительных

примеров, - ученый пришел к выводу: "Есть веские основания считать внутривидовую агрессию наиболее серьезной опасностью, какая грозит человечеству в современных условиях культурно-исторического и технического развития". (Лоренц К. Агрессия. Так называемое "зло". М. 1994 г.)

Вывод этолога довольно удручающий, особенно если помнить, в каких обыденных обстоятельствах человек готов прибегнуть к агрессии. Задели спину в автобусе - в ответ злость, обидят словом - гнев, наказали вычетом из премии - поток брани, подвел партнер - буря ненависти, украли пучок морковки с грядки - шквал проклятий. Даже представить страшно среднестатистического человека в агрессивном состоянии по поводу "выеденного яйца": искаженная физиономия, надутые вены, напряженные мышцы, сжатые кулаки. Какая мощная энергия выбрасывается на собрата по виду при защите субъектной реальности. Злое наследство сидит в крови у нас.

Конечно, можно оправдать гомосапиенса: он оберегает свое интимное психологическое пространство, чувство собственного достоинства или личные интересы. Но почему такой разумный и социализированный, он не пользуется для этого деликатными средствами, вежливыми знаками, убедительными словами. "Догадаться", например, соловьи использовать пение для того, чтобы издали предупредить своих сородичей - ибо обращаются только к ним, - что здешний участок уже нашел себе крепкого и воинственного хозяина. Сколь же примитивна и безобразна агрессия человека, когда она в разных ситуациях выполняет ту же предупредительную функцию. Жаль, что люди не избрали в качестве средства защиты Я что-нибудь напоминающее соловьиную трель, но проявляют завидную изобретательность в использовании агрессивных форм психологической защиты.

Постоянно используя множество вариантов агрессии, мы приучились реагировать в основном на сильные раздражители.

Возник порочный круг: агрессия стала необходимым средством воздействия на окружение, способное реагировать только на агрессию, на грубость, на окрик, на хамство. Агрессия приобрела *отчетливый социогенный характер*.

Вот лишь некоторые ее современные формы:

1. «*Экстрапунитивность*» - тенденция всегда и во всем обвинять других и никогда - себя.

Есть люди, которые "никогда и ни в чем не виноваты". Они убеждены, что у них не сложилась жизнь, потому что родились под несчастливой звездой, что обстоятельства чаще всего не в их пользу, что им не везло в выборе друзей, создании брачного союза, к ним незаслуженно плохо относится начальство. В сознании и мышлении таких людей преобладают откровенные обвинительные тенденции, то есть стремление видеть причины и следствия происходящего однонаправлено - в окружающих, в обстоятельствах, но не в себе. Это искажает и упрощает реальность: диалектический характер связей причин со следствиями и следствий с причинами подменяется субъективизмом. Нередко личность как бы исключает свое Я из причинно-следственных связей.

Взаимодействие с окружающими становится вызывающим, строится на основе конфронтации и выпадов. Естественно, сие порождает негативные ответные реакции со стороны партнеров, возникает некоммуникабельная атмосфера, пронизанная энергетикой отрицательных эмоций.

Обвинительные тенденции в интеллекте проявляются в различных ситуациях:

- Деловой партнер, пытаясь объяснить свои идеи другому, говорит: "Я вижу, что вы не понимаете то, что я хочу сказать". - Типичный агрессивный выпад в адрес собеседника; косвенное утверждение: я умный, а ты глупый.

- На просьбу руководителя доложить о выполнении задания подчиненный отвечает: "Если бы вы дали мне четкое указание, что как сделать, я бы так и поступил". - Подобный оборот речи есть не что иное, как отрицательный разряд. Он способен вызвать ответную защитную реакцию: "Если вам что-то было не ясно, почему вы не уточнили, а теперь оправдываетесь?" и т. п.

- На совещании один из сотрудников обращается к руководителю: "Своими непоследовательными распоряжениями вы завели нас, своих подчиненных, в тупик" - Что называется, "выстрел в упор", никакого миролюбия или избегания, но однозначный агрессивный выпад.

- Секретарь-машинистка, застигнутая за очередным перекурком, как-бы оправдывается перед шефом: "У вас очень непонятный почерк, поэтому я медленно печатаю вашу рукопись". - Хотя выстрел произведен из малокалиберного духового ружья, он вряд ли будет забыт начальником. Ответ может последовать немедленно. "Еще раз подведете - уволю"

2. *"Поиск мишени - стремление выместить агрессию на невинном субъекте или не причастном объекте.*

Вариации этой поведенческой формы - выискивание "козла отпущения" или "мальчика для битья".

Типичная модель "поиска мишени" такова: вы ушиблись о косяк

стула и зло швыряете его, будто этот предмет, а не вы виновны в своей неловкости. В обыденной жизни в роли объекта, на который изливается злость, досада, ярость, приступы гнева, оказывается близкий человек или кто-нибудь, случайно оказавшийся под рукой. Агрессор неосознанно находит "виновного" и ему становится легче - объект для излияния негативных эмоций найден. Можно оскорбить его. Можно ударить. Главное остаться безнаказанным. Безнаказанность - мощный стимул агрессии.

3. *"Оправдание через нападение» - механизм агрессии, основанный на подмене объекта порицания - вместо себя агрессор подставляет другого.*

Агрессивному человеку трудно признать ошибку, допущенный промах или случившийся конфуз. Возникшее при этом энергетическое напряжение требует разрядки Куда ее направить? Легче всего на свидетеля промашки, на оппонента или критика Основным принципом поведения нередко избирается житейская псевдомудрость: "нападение - лучший вид обороны". Приговаривая этот девиз себе под нос или бросая окружающим, агрессор крушит черной энергией направо и налево Вы ему замечание, а он в ответ, "не тебе меня учить". Вы к нему с претензией, а он: "на себя посмотри". Вы к нему с миролюбивым пожеланием, а он вам: "чья бы корова мычала.. ". Если вы говорите агрессору о необходимости обратить внимание на личную дисциплину или качество работы, он мгновенно находит изъяны в вашей деятельности или "копает" еще глубже - обсуждает факты вашей биографии. Агрессивный человек часто безнравственен.

4. *"Праведный гнев» - оправдание собственной агрессии возвышенным мотивом.*

Агрессор понимает, что некоторые чувства или поступки умаляют его достоинство. Постыдна зависть. Трудно пережить поражение в любви или фиаско на поприще искусства. Неприятно признаваться себе в грубости, лживости, безнравственности. Ужасно сказать себе я серость, примитив. Но душа кипит, негативные эмоции готовы вырваться наружу. И тут на помощь приходит "праведный гнев" Возмущение облекается в форму благородного протеста. Зависть маскируется под рассуждения о чести и достоинстве "Я не завидую, просто меня раздражают карьеристы, ловкачи, люди, идущие к своей цели по головам". Неприятие личного поражения в творчестве принимает различные формы критиканства по адресу более удачливых коллег: "Если быть принципиальным, то надо признать, что это далеко от таланта". Безнравственность оправдывается некими высшими ценностями "Я не прощаю подлость даже самым близким". При помощи "праведного гнева" бесталанные устраняют талантливого, ленивые - трудолюбивого, нечестные-честного.

5. *"Проекция негативных качеств» - приписывание своих недостатков партнеру.*

Агрессивная личность переживает тот факт, что у нее есть недостатки. Однако признать их и тем более преодолевать она не намерена, ведь это трудная задача - переделать себя или избавиться от части своего Я, пусть даже осуждаемой. И тогда бессознательно возникает соблазн обвинить в собственных пороках других, как бы поставить знак равенства между плохим своим Я и Я других. Вот почему желчный, нечестный, грубый, завистливый, жадный, порочный человек охотно находит эти и прочие недостатки в другом. Собственные плохие качества вызывают внутренний дискомфорт, но если их увидеть у партнера, становится легче: "не один я плохой".

6. *-Самоутверждение путем унижения другого» - агрессия, основанная на девальвации достоинств партнера.*

Сказать себе: "Я бездарен, ленив, глуп" - для большинства невозможно, это означало бы уничтожение своей субъектной реальности. Гораздо проще принизить достоинства другого. Об умном сказать, что он таким лишь кажется. О талантливом распушить слух, что он добивается успехов сомнительными средствами. О честном намекнуть, что он себе на уме. О растущем профессионально, утверждать, что ему помогает "большая рука". В конце концов допустимо признать второстепенные достоинства партнера: "у него хорошо подвешен язык", "он бездарен, но обладает пробивной силой". Можно найти какой-нибудь сомнительный аргумент в пользу того, кто раздражает агрессора своими достоинствами: "дуракам у нас открыта дорога", "бездарям позволяют расти - они никому не мешают".

7. *ревалвация объекта беспокойств» - понижение значимости, ценности того, что (кто) вызывает досаду.*

Если желанный объект не доступен, то чтобы успокоить себя, не лишне снизить его значимость, найти изъян или охаять. Молодой человек попробовал ухаживать за девушкой, но она дала ему "от ворот поворот". Мужское достоинство уязвлено. Энергия эмоций находит разрядку в дурных отзывах по адресу объекта увлечения: "Подумаешь, красавица - не особенно-то и хотелось". Человек никогда не бывал за границей и говорит в утешение "чего я там не видел". Тот, кто не в состоянии купить машину, часто приводит девальвирующий аргумент: "зато не надо с ней возиться".

8. *-Деликатное хамство» - изоциренное оскорбление человеческого достоинства, Это мягкая по форме, но жестокая по содержанию агрессия, рассчитанная на унижение личности. Ее демонстрируют специфические люди' они вполне владеют собой и способны мыслить, находясь в состоянии психологического дискомфорта. Их интеллект не только сохраняет хорошую работоспособность, но и подхлестывается негативной эмоциональной энергией. Такой ансамбль рационального и эмоционально порождает сарказм, издевку, цинизм. Агрессор хладнокровно "разделяет" свою жертву, целясь в самые чувствительные места ее субъектной реальности.*

Человеку, которого природа обделила особыми талантами, дадут понять: "серая мышка". Неудачнику в жизни укажут "надо знать свое место". Бедняк услышит мораль на тему: "так вам и надо". Скромный человек будет подвергнут порицанию за наивность и простоту. Честная девушка узнает, что она "синий чулок".

Как видим, нет недостатка в формах агрессивной защиты. К ним добавим *экспрессивные средства агрессии*: оскорбительный тон и междометия, плевок в сторону обидчика и пинок ногой, злобный взгляд и искаженное гневом лицо, размахивание кулаками и напористые телодвижения.

Вывод напрашивается сам собой: агрессия укоренилась в качестве средства воздействия на партнеров в самых разных аспектах и ситуациях взаимодействия. Инстинкт агрессии буквально пронизывает поведение современника и стал социогенной стратегией психологической защиты.

Вместе с агрессией распространяется негативная энергетика эмоций, являющаяся фоном повседневного общения.

КОММУНИКАТИВНЫЙ СТИЛЬ

Коммуникативный стиль личности - совокупность привычных для нее способов и средств установления и поддержания контактов с окружающими в различных формах взаимодействия - в беседах, переговорах, дискуссиях, спорах, а также в различных ситуациях взаимодействия - выработка идей, принятие и формулировка решений, преодоление конфликтов.

Коммуникативный стиль личности вызывает либо комфортное, либо неопределенное (нейтральное), либо дискомфортное действие на партнеров. Это зависит от того, как воспринимает личность их состояние, какое энергетическое влияние на них оказывает и в какой мере способствует возникновению атмосферы плодотворного сотрудничества. Будем различать соответственно три коммуникативных стиля: синергический, несинергический и антисинергический.

Стиль синергический (от греч. сотрудничество, содружество) отличается тем, что личность своей манерой взаимодействия с партнерами (партнером) способствует объединению энергетических потенциалов и увеличению эффективности совместной деятельности. Это становится возможным, во-первых, благодаря беспрепятственному энергоинформационному обмену между участниками деловых отношений и, во-вторых, в результате сложения и синхронизации их энергий. Чем больше партнеров, обладающих синергизмом, тем ярче проявляется особый социально-психологический эффект в их общении - вместе они достигают более высоких результатов, чем могли бы достичь, действуя раздельно.

Стиль несинергический (лат. нон - не, нет) характеризуется тем, что личность не может или не хочет содействовать успеху совместного труда. Она занимает позицию отстраненного наблюдателя, воздерживается проявлять инициативу, не демонстрирует соучастие и сопереживание в рабочем процессе. Все это свидетельствует о пассивном проявлении энергетического потенциала личности, о слабом ее участии в энерго-информационном обмене, а также об отсутствии синхронности во взаимодействии с энергиями партнеров.

Стиль антисинергический (греч. анти - противоположность) выражается в активных деструктивных формах поведения личности при взаимодействии с партнерами. Она наносит вред процессу и результатам совместной деятельности тем, что обычно демонстративно противопоставляет себя большинству, либо конфликтует сама, либо провоцирует конфликты между партнерами, своими настроениями определяет хаотичность в эмоциональных связях взаимодействующих сторон. Антисинергизм резко препятствует энергоинформационному обмену между партнерами и оказывает дестабилизирующее влияние на их совместное биопсихическое поле. В результате сотрудничество разлагается, а его результаты оказываются ниже, чем эффективность отдельно взятых членов группы.

ВЫ ВЛАДЕЕТЕ СИНЕРГИЧЕСКИМ КОММУНИКАТИВНЫМ СТИЛЕМ, ЕСЛИ:

- *соблюдаете нормы субъектных отношений.*

Вы ведете себя так, чтобы партнеры испытывали внимание к себе, чувствовали поддержку и одобрение, находили соучастие и сопереживание. В этом случае ваш энергетический потенциал усиливает биополе сотрудничающих с вами людей;

- *поддерживаете свободный обмен идеями и оценками.* Вы сами активно высказываете мнения и уважительно относитесь к позициям партнеров. Это означает, что ваша энергия не подавляет их энергию;

- *критикуете конструктивно и доброжелательно.* Следовательно, ваша энергия не провоцирует энергетическую защиту со стороны оппонентов;

- *стимулируете и мотивируете инициативу партнеров.* Вы замечаете и одобряете новации, намерения, самостоятельность. При этом оцениваются прежде всего идеи и предложения, а не особенности партнера или форму высказываний, что побуждает его активно проявлять энергетические потенциалы.

- *интересы дела преобладают над личными интересами.* Поэтому ваша энергия расходуется прежде всего на дело;

- *демонстрируете высокий уровень коммуникативной толерантности.*

Вы проявляете терпимость в ответ на не одобряемые или не принимаемые качества и формы поведения товарищей по общему делу. Тем самым вы сдерживаете негативные проявления своей энергии и "не заражаете" ими их энергетическое поле, - *в партнерах оцениваете прежде всего такие качества,*

которые способствуют повышению эффективности совместной деятельности.

Тем самым вы влияете именно на те энергетические потенциалы партнера, которые необходимы для достижения общего успеха;

- *соблюдаете нормы партнерской этики.*

Замечания в адрес коллег, оценки проделанной работы делаете в корректной форме, чтобы не задевать честь и достоинство сотрудничающих с вами лиц. Короче говоря, вы не привносите "возмущений" в энергетическое поле, объединяющее участников деятельности;

- *устраняете или смягчаете свои некомуникабельные свойства.* Например, плохие черты характера, неприятные для окружающих привычки, склонность к аффектам и др. Благодаря этому ваше биополе становится гармоничным и не вносит хаос в энергетическое пространство участников совместной деятельности;

- *положительно воспринимаете и открыто радуетесь успехам партнеров и общим достижениям.*

Это показывает, что вы способны "генерировать" и направлять вовне положительную энергию, таким образом вдохновляя себя и окружающих на новые достижения;

- *способны "играть в команде", не противопоставлять себя групповому разуму и воле.*

Итак, вы умеете вносить свой энергетический вклад в общий энергетический потенциал. В результате разрозненные Я становятся единым МЫ.

КОММУНИКАТИВНАЯ УСТАНОВКА

Коммуникативная установка личности представляет собой готовность реагировать на те или иные типы партнеров по взаимодействию определенным образом, что обусловлено имеющимися у нее опытом общения, оценками и переживаниями их сущности, взглядов и поведения.

Если сказать иначе, установка - клише реагирования, привычка отвечать заученным способом на знакомые жизненные ситуации, повторяющиеся социальные явления, часто встречающиеся типы людей.

Из приведенного определения видно, что установка - носитель психической энергии. Энергетическое напряжение обусловлено состоянием *готовности реагировать*, оно подобно пружине внутри нас, выжидающей своего момента действовать. Необходим лишь соответствующий раздражитель, роль которого чаще всего играет партнер по взаимодействию, обладающий признаками известного типажа. Достаточно конкретному человеку появиться в поле нашего сознания, как мы его тут же соотносим с имеющимся в памяти типом и автоматически воспроизводим заготовленное клише реагирования.

Какую роль выполняет установка в психологическом репертуаре личности? Установка экономит наши ресурсы - психические и физические. Возникнув однажды, она служит человеку постоянно, вызывая привычные реакции в ответ на известные житейские обстоятельства, социальные явления, деловые ситуации, типы партнеров. Когда человек впервые сталкивается с каким-либо проявлением социальной действительности, он тратит некоторые усилия для того, чтобы его понять и оценить, переживает его и затем делает выводы как лучше вести себя, как относиться к подобным обстоятельствам. Встречаясь с тем же явлением неоднократно, человек теперь не совершает соответствующую внутреннюю работу, поскольку ему уже известно, как надо реагировать, и тут "включается" готовая целостная ответная реакция-установка.

В нашем сознании хранится очень много самых разных установок.

Подобно слайдам, установки проецируются на партнеров, обстоятельства и ситуации, в которых мы оказываемся.

Рассмотрим пример; позволяющий понять действие, функциональную роль, а также неприятные стороны установки. Представьте, что в гостях вас знакомят с присутствующими и о ком-то говорят - это торговый работник. В вашем сознании мгновенно возникает готовая реакция, сложившаяся на основе прежнего личного опыта. Слайд-установка проецируется на представленного человека и предопределяет дальнейшее отношение к нему вы начинаете относиться к данной конкретной личности в зависимости от того, нравятся вам или нет люди такого типа - уважительно и приветливо или сохраняя почтительную дистанцию, или недоброжелательно.

"Включение" установки сэкономило ваши ресурсы, но, ведь может оказаться так, что заготовка действовать определенным образом совсем неуместна в данном случае - перед вами человек, не соответствующий хранящемуся в памяти слайду. Как быстро вы это поймете и скорректируете отношение к конкретному человеку, отказавшись от услуг своей установки. А возможно, она проявилась вполне оправданно, и тогда ваш опыт должен подсказать правильное отношение к партнеру.

Выходит, действие установок может быть либо оправданным и уместным, либо ошибочным и даже вредным. Если вспомнить, что в нашем сознании хранятся многочисленные шаблоны реагирования на различные типы людей, на повторяющиеся житейские обстоятельства, на привычные профессиональные ситуации, то нетрудно понять, какое значение имеют установки в повседневной коммуникации - они то способствуют, то препятствуют налаживанию и поддержанию контактов с партнерами.

Коммуникативные установки обладают мощным информационно-энергетическим зарядом.

Энергетикой пронизан каждый компонент установки:

- 1) *знания о конкретных типах партнеров* - могут быть истинными, сомнительными или ложными;
- 2) *переживания опыта общения с конкретными типами партнеров* - бывают глубокими, неглубокими или весьма поверхностными,
- 3) *оценки конкретных типов партнеров* - выглядят позитивными, нейтральными или негативными;
- 4) *побуждения, то есть стремления выразить установки к конкретным типам партнеров* - оказываются проявляемыми, маскируемыми или подавляемыми личностью в себе.

Коммуникативные установки субъективны по своей природе, ибо основаны на знаниях, переживаниях, оценках и побуждениях самой личности. Субъективизм установок многократно увеличивается, когда знания личности о людях сомнительны или ложны, переживания опыта общения с партнером неглубокие или поверхностные, оценки в адрес окружающих нейтральные или негативные, а побуждения выразить установку к ним осознанно маскируются или несознательно подавляются личностью. Но сама личность, как правило, ни о чем не догадывается:

ни о наличии у себя определенных установок, ни тем более о степени их субъективности или объективности.

Оказавшись во власти своих установок, человек в значительной мере автоматически реагирует на партнеров, плохо дифференцируя их, воспринимая как бы по шаблону, не вникая в индивидуальность. Последствия очевидны: нарушается принцип субъектных отношений, притупляется внимание к сущности партнера и его состояниям, ослабевает нравственная сторона общения.

Проявляя осознанно или бессознательно свои коммуникативные установки, личность направляет на партнеров концентрированный поток энергии - положительной или негативной.

Высказывания, оценки и действия в адрес партнеров отчетливо эмоционально окрашены. Например, проводя занятия по психологии с медицинскими сестрами, имеющими практический опыт, нередко слышишь отклики о тех или иных типах больных: контингент нашей поликлиники - в основном пенсионеры, с ними тяжело работать, все им не так, капризные; сегодня больные нервные, озлобленные; молодые мамы - безответственны и т. д. Если медсестра имеет дело с больными алкоголизмом, наркоманией, венерическими заболеваниями, у нее складываются обобщенные оценки своего контингента пациентов.

Обобщенные и энергетически заряженные установки проявляет учитель по отношению к большинству учащихся или отдельным их типам. Одних он принимает, уважает, а других, напротив, отвергает, осуждает, недолгобливает. Соответствующий энергетический фон сопровождает взаимодействие с учащимися разных типов в тех или иных ситуациях.

Сотрудник ГАИ, продавец, парикмахер, секретарь-референт имеют свои представления о собирательном объекте своей деятельности и, следовательно, привносят во взаимоотношения с партнерами определенный эмоционально-энергетический фон.

Содержание и энергия коммуникативных установок произвольно проецируются на типы людей, относительно которых

В повседневном взаимодействии важнейшую роль играет *коммуникативная установка по отношению к людям вообще*. Она складывается у личности под влиянием всего опыта общения, знаний и оценок большинства людей, с которыми довелось встречаться в разных сферах - в быту, на работе, в общественных местах. Постепенно укрепляясь в сознании или на уровне подсознания, установка к людям все отчетливее характеризует энергетический облик личности. Установка "управляет" восприятием конкретных участников совместной деятельности. Она бывает позитивной или негативной, реже - неопределенной.

Позитивная установка к людям - готовность личности доброжелательно относиться к большинству окружающих. Она формируется под влиянием удачного, в основном, личного опыта взаимодействия с другими, вследствие положительных переживаний и оценок большинства жизненных эпизодов общения.

Наличие позитивной установки к людям - ценнейшее качество каждого, кто работает в постоянном контакте с людьми: ее носитель продуцирует положительную энергию, он исходно "запрограммирован" проявлять дружеский настрой практически ко всем партнерам и в большинстве случаев. В нравственном облике такой личности преобладают положительные суждения о людях, вера в лучшие их качества. Она не склонна делать расширительные обобщения на основе их отдельных недостатков.

Иной энергетический облик и содержание отношений демонстрирует человек с негативной установкой.

Негативная установка отражает готовность недоброжелательно относиться к большинству окружающих. Она формируется под влиянием неблагоприятного опыта человеческого взаимодействия, а также вследствие ярко выраженных эмоций отрицательного спектра.

Вам надо прочитать каждое из предложенных ниже суждений и ответить "да" или "нет", выражая согласие или несогласие с ними. Рекомендуем воспользоваться листом бумаги, на котором фиксируется номер вопроса и ваш ответ; затем, по ходу дальнейших наших пояснений, обращайтесь к своей записи. Будьте внимательны и искренни:

1. Мой принцип в отношениях с людьми: доверяй, но проверяй
 2. Лучше думать о человеке плохо и ошибиться, чем наоборот (думать хорошо и ошибиться).
 3. Высокопоставленные должностные лица, как правило, ловкачи и хитрецы.
 4. Современная молодежь разучилась испытывать глубокое чувство любви.
 5. С годами я стал более скрытным, потому что часто приходилось расплачиваться за свою доверчивость.
 6. Практически в любом коллективе присутствует зависть или подсиживание.
 7. Большинство людей лишено чувства сострадания к другим
 8. Большинство работников на предприятиях и в учреждениях старается прибрать к рукам все, что плохо лежит.
 9. Подростки в большинстве своем сегодня воспитаны хуже, чем когда бы то ни было.
 10. В моей жизни часто встречались циничные люди.
 11. Бывает так: делаешь добро людям, а потом жалеешь об этом, потому что они платят неблагодарностью.
 12. Добро должно быть с кулаками.
 13. С нашим народом можно построить счастливое общество в недалеком будущем.
 14. Неумных вокруг себя видишь чаще, чем умных.
 15. Большинство людей, с которыми приходится иметь деловые отношения, разыгрывают из себя порядочных, но по сути они иные.
 16. Я очень доверчивый человек.
 17. Правы те, кто считает: надо больше бояться людей, а не зверей.
 18. Милосердие в нашем обществе в ближайшем будущем останется иллюзией.
 19. Наша действительность делает человека стандартным, безликим.
 20. Воспитанность в моем окружении на работе - редкое качество
 21. Практически я всегда останавливаюсь, чтобы дать по просьбе прохожего жетон для телефона-автомата в обмен на деньги.
 22. Большинство людей пойдет на безнравственные поступки ради личных интересов.
 23. Люди, как правило, безынициативны в работе
 24. Пожилые люди в большинстве показывают свою озлобленность каждому.
 25. Большинство людей на работе любят посплетничать друг о друге. Итак, вы ознакомились с вопросами и зафиксировали свои ответы.
- Теперь переходим к обработке данных и интерпретации результатов.

ПРИЗНАКИ НЕГАТИВНОЙ УСТАНОВКИ

1. Завуалированная жестокость в отношениях к людям, в суждениях о них.

В замаскированной, приглушенной или косвенной форме суждения личности содержат недоброжелательность, настороженность в отношении со многими партнерами, отрицательные выводы о людях, нежелание откликаться на их проблемы. Подобные умонастроения несут в себе негативную энергию. Разумеется, найдется не так уж много добровольцев, которые сами признались бы в них. Большинство из нас верит в свою доброжелательность, отзывчивость и прочие социально одобряемые качества, игнорируя или сглаживая в самооценках то, что противоречит желаемому Я. Тем не менее жизнь показывает и другое.

Вернитесь, пожалуйста, к вопросам, на которые вы отвечали в самом начале раздела. О завуалированной жестокости в отношениях к людям свидетельствуют такие варианты ответов (в скобках указывается количество баллов, начисляемых за соответствующий вариант): 1 - да (3), б-да (3), 11 - да (7), 16 - нет (3), 21 - нет (4). Максимально можно набрать 20 баллов. Сколько получилось у вас? Чем больше заработанных очков, тем отчетливее выражена завуалированная жестокость в отношении к людям. Поразмышляйте над ответами, совпавшими с ключом; возможно, вам захочется пересмотреть свои позиции.

Например, вы утверждаете, что ваш принцип в отношении к людям: доверяй, но проверяй. Согласитесь, что в такой косвенной форме проявляется склонность к подозрительности, ибо если вы доверяете кому-либо, значит вам не за чем подвергать его слежке. Или вы делаете добро людям, а потом жалеете об этом, потому что не получили ответной благодарности. Разве истинная доброта осуществляется в корыстных целях и требует оценки со стороны того, кому она адресована? Доброта безусловна, она творится повелению души, а если кто-то неблагодарен, так это его нравственный изъян. Возможно, вы отметили, что не всегда останавливаетесь, чтобы дать прохожему жетон для телефона-автомата в обмен на

деньги. О чем это свидетельствует? О том, что мелкие проблемы других вас не интересуют, что вам не хочется замечать их. И, пожалуйста, не ищите себе оправдания: а если я спешу, если нет жетона и прочее. Ведь вы понимаете, что в заданном вопросе подразумевается общая ситуация, принцип отношений к ближнему, а не конкретный случай.

2. Открытая жестокость в отношениях к людям.

Личность не скрывает и не смягчает свои негативные оценки и переживания по поводу большинства окружающих: выводы о них резкие, однозначные и сделаны, возможно, навсегда. Об открытой жестокости вы можете судить по таким вопросам из выше приведенного опросника: 2 - да (9), 7 - да (8), 12 - да (10), 17 - да (10), 22 - да (8). Сколько у вас баллов из 45 возможных? На какие именно вопросы вы отвечали утвердительно? Вдумайтесь в их содержание и постарайтесь пересмотреть свои убеждения.

Например, вы считаете, что изначально лучше думать о человеке плохо и ошибиться, чем думать хорошо. Такое умонастроение заранее отрицательно настраивает вас практически на любого партнера. Он вам еще плохо известен, возможно, он прекрасный человек, но вы уже подстраховали себя на случай разочарования - вы насторожены, вами управляет негативный опыт. Как говорится, обожглись на молоке, а дуете на воду. Подобные ожидания не могут способствовать укреплению контактов.

Трудно согласиться и с теми кто уверен в том, что надо больше бояться людей, а не зверей. К чему может привести такой нравственный настрой? Иной человек его активно отстаивает или говорит: "Я же не показываю свое убеждение в общении с кем-либо". Но позволим себе возразить в ответ: если сформировалась определенная установка, то даже в скрытом виде она предопределяет отношение личности к людям. Энергетика

отрицательных установок достигает партнеров. Наши наблюдения полностью подтверждают такую закономерность: когда опрашиваемые упорно защищают тезис о том, что люди страшнее зверей, то как правило, у них проблемы в общении с близкими и коллегами, они недоброжелательны, озлоблены, порой даже агрессивны, хотя часто не находят в себе этих качеств.

3. Обоснованный негативизм в суждениях о людях. Таковой выражается в объективно обусловленных отрицательных выводах о некоторых типах людей и отдельных сторонах взаимодействия: ведь в жизни имеют место огорчительные явления, не замечать которые было бы наивно. Оттого доля негативизма в установке к людям неизбежна - нельзя же воспринимать действительность сквозь розовые очки.

Обоснованный негативизм обнаруживается в таких вопросах и вариантах ответов: 3 - да (1), 8 - да (1), 13 - нет (1), 18 - да (1), 23 - да (1). Максимальное число баллов - 5, набрать их не считается зазорным. Однако обращает на себя внимание особый тип опрашиваемых. Они демонстрируют весьма выраженную жесткость - завуалированную или открытую, либо и ту, и другую сразу, но в то же время словно носят розовые очки: то, что вызывает обоснованный негативизм, не замечают. Послушать таких, получается, что хороши в массе своей наши чиновники, никто не крадет по месту службы, не за горами счастливое будущее у общества, в котором мы живем. По нашим наблюдениям, такие взгляды демонстрируют весьма сложные особы: внутренне противоречивые, непоследовательные в высказываниях, со сниженной самокритичностью, склонные к рисовке и вызывающему поведению. Во всяком случае, они лакируют действительность, очевидно, желая показать свое лояльное отношение к ней. Обычно такие люди являются источником повышенной отрицательной энергии.

4. Брюзжание, то есть склонность делать необоснованные обобщения негативных фактов в области взаимоотношений с партнерами и в наблюдении за социальной действительностью.

О наличии такого компонента в негативной установке свидетельствуют следующие вопросы из упомянутого опросника 4 - да (2), 9 - да (2), 14 - да (2), 19 - да (2), 24 - да (2). Максимальное количество баллов - 10. А как обстоит с брюзжанием у вас? Помните даже эпизодические приступы брюзжания несут в себе отрицательную энергию и вызывают дискомфорт у партнеров.

5. Негативный личный опыт общения с окружающими. Данный компонент установки показывает, в какой мере вам везло в жизни на ближайший круг знакомых и партнеров по совместной деятельности (в предыдущих показателях оценивались скорее общие ситуации). О негативном личном опыте контактов свидетельствуют вопросы. 5 - да (5), 10 - да (5), 15 - да (5), 20 - да (4), 25 - да (1). Сколько баллов набрали вы из 20 максимально возможных?

Негативный опыт общения играет роль конденсатора, который удерживает постоянное высокое напряжение отрицательной энергии эмоций. Порой достаточно небольшого провоцирующего обстоятельства, чтобы такой опыт воспроизвелся в сознании и поведении личности и отразился на отношениях с людьми. Партнеры могут не знать и не догадываться о том, что в свое время пережила личность, но они непременно подвергнутся негативному энергетическому воздействию и испытают дискомфорт.

Подведем итоги:

Негативная коммуникативная установка

--	--	--	--

Показатели	максимум баллов	вами полученные	процент от
		баллы	максимума баллов
Завуалированная жестокость	20		
Открытая жестокость	45		
Обоснованный негативизм	5		
Брюзжание	10		
Негативный опыт общения	20		
Всего	100		

Какой суммарный балл получен вами, если учесть все показатели негативной коммуникативной установки? Для сравнения приведем данные обследованных нами групп (N — число опрошенных).

Коммуникативная установка — % к максимуму баллов компонента

Компоненты установки	Медсестры	Врачи	Воспитатели
	N=107	N=58	N=37
Завуалированная жестокость	52,9	35,0	38,9
Открытая жестокость	33,6	19,0	23,1
Обоснованный негативизм	59,0	44,4	56,2
Брюзжание	32,2	15,6	20,5
Негативный опыт общения	34,8	24,0	19,5
В среднем	42,0	27,4	31,6

Если вы получили балл выше общего среднего - 33, это свидетельствует о наличии выраженной негативной коммуникативной установки, которая, по всей вероятности, неблагоприятно сказывается на самочувствии партнеров. Быть может, у вас получается усыплять сознание участников совместной деятельности, но на подсознательном уровне они обязательно почувствуют дискомфорт. Именно в таких случаях о человеке говорят "чем-то он настораживает", "у него кирпич за пазухой", "мягко стелет, да жестко спит".

Энергетику негативной коммуникативной установки невозможно скрыть от сенсорных систем партнера.

Проблемы появятся даже в том случае, если вы стараетесь тщательно маскировать свой негативный настрой по отношению к окружающим, например, на работе. Дело в том, что когда вы заставляете себя сдерживаться, быть корректным, возникает постоянное напряжение. С точки зрения этики, возможно, все обстоит безукоризненно, однако, расплачиваться за это приходится высокой психологической ценой, рано или поздно состояние напряжения приведет к стрессу, нервному срыву, не исключено, что разрядка времени от времени происходит за пределами работы - в семье, в общении с приятелями или в общественных местах, что тоже малоприятно.

КОММУНИКАТИВНАЯ ТОЛЕРАНТНОСТЬ

Толерантность в переводе с латыни означает терпимость, переносимость, снисходительность к кому-либо или чему-либо.

Коммуникативная толерантность - это характеристика отношения личности к людям, показывающая степень переносимости ею неприятных или неприемлемых, по ее мнению, психических состояний, качеств и поступков партнеров по взаимодействию.

Коммуникативная толерантность одна из важнейших и очень информативных черт человека. Она собирательна, поскольку в ней отражаются факторы его судьбы и воспитания, опыт общения, культура, ценности, потребности, интересы, установки, характер, темперамент, привычки, особенности мышления и, конечно, эмоциональный стереотип поведения.

Данная характеристика личности относится к стержневым, ибо в значительной мере определяет ее жизненный путь и деятельность - положение в ближайшем окружении и на работе, продвижение в карьере и исполнение профессиональных обязанностей. Это систематизирующая характеристика, поскольку с ней согласуются и составляют некий психологический ансамбль многие другие качества индивида, прежде всего нравственные, характерологические и интеллектуальные. Вот почему особенности коммуникативной толерантности могут свидетельствовать о психическом здоровье, внутренней гармонии или дисгармонии, о

способности к самоконтролю и самокоррекции.

Повседневное общение свидетельствует о многообразном проявлении коммуникативной толерантности: одни люди очень терпимы к окружающим, другие умеют хорошо скрывать неприязнь к партнерам, третьи способны силой убеждения заставить себя не замечать неприятные свойства другого. Точно так, в широком диапазоне дает о себе знать та или иная степень снижения коммуникативной толерантности: черты другого могут вызвать частичное, существенное или полное осуждение, раздражение либо неприятие.

Уровень толерантности личности сказывается на ее энергетическом обмене с окружающими: высокая толерантность способствует сдерживанию негативных разрядок, тогда как низкая сопряжена с беспрепятственным выходом негативной энергии вовне.

Нередко в профессиональной деятельности человека можно наблюдать динамику коммуникативной толерантности. Например, иной молодой медик в начале карьеры демонстрирует сниженную толерантность к некоторым типам пациентов, но с возрастом терпимость возрастает; возможна и обратная зависимость - с увеличением стажа работы все больше проявляется раздражение больными или некоторыми типами больных. Изменчива коммуникативная толерантность у брачных партнеров, родителей и детей, у сослуживцев, приятелей - периоды терпимости сменяются моментами раздражения.

Чем же обуславливается та или иная степень коммуникативной толерантности индивида?

Механизм возникновения и проявления коммуникативной толерантности связан с психологией эмоционального отражения личностных различий.

Осознанно, на уровне предсознания или подсознания каждый человек реагирует на то, что он и партнер имеют различие в сфере тех или иных проявлений личности. Конечно, впечатление как о себе, так и о партнере, субъективны, но в этом и заключается драматизм эмоционального восприятия, некоторые различия кажутся неприятными и потому осуждаются либо раздражают, либо вовсе неприемлемы. Негативную оценку в партнере способны вызвать как незначительные, так и существенные для совместной деятельности личностные особенности, при этом катализатором переживаний могут стать и трудные обстоятельства совместной деятельности, и мнения окружающих, и проведенные вместе годы. Хорошо известно, что со временем обостряется восприятие даже мелких недостатков брачного партнера, приятеля или коллеги по работе.

В механике коммуникативной толерантности решающую роль играет совместимость или несовместимость одноименных качеств партнеров - интеллекта с интеллектом, характера с характером, привычек с привычками, темперамента с темпераментом. Иначе сказать, партнеры сопоставляют и оценивают качества и состояния друг друга на уровне отдельных подструктур личности.

Коммуникативная толерантность проявляется в тех случаях, когда человек либо не видит особых различий между подструктурами своей личности и личности партнера, либо не испытывает негативных переживаний по поводу различий.

Таким образом, чем меньше неприятных и неприемлемых для себя различий находит один человек в другом, тем выше у него уровень коммуникативной толерантности, тем реже он осуждает индивидуальность другого или раздражается по поводу его отличительных особенностей. Повышение уровня толерантности происходит в том случае, если мы научимся двум вещам: во-первых, преодолевать или сглаживать негативные впечатления от различий между подструктурами своей личности и личности партнера; во-вторых, устранять обстоятельства, вызывающие или подчеркивающие эти различия.

Толерантность воспринимается окружающими положительное энергетическое проявление личности.

Человек, обладающий высоким уровнем коммуникативной толерантности, достаточно уравновешен, предсказуем в своих отношениях к партнерам и совместим с очень разными людьми. Благодаря этим достоинствам создается психологически комфортная обстановка для совместной деятельности, достижения синергического эффекта. Общаясь с толерантной личностью, вы испытываете комфортное состояние.

Отсутствие же коммуникативной толерантности или ее низкий уровень объясняются негативными реакциями индивида на обнаруженные различия между подструктурами своей личности и личности партнера.

Чем отчетливее негативные переживания человека по поводу своеобразия другого, тем ниже уровень толерантности, тем труднее продемонстрировать расположение к партнеру, принимать его во всех или некоторых проявлениях, сдерживать недовольство им.

Человек с пониженным уровнем коммуникативной толерантности является источником негативной эмоциональной энергии.

Укажем основные подструктуры личности, обуславливающие коммуникативную толерантность.

1. Интеллектуальная - передает парадигму (образец, тип, стиль) мыслительной деятельности конкретного человека, т. е. принципы его понимания действительности, привычные для него стереотипы осмысления проблем, идей, принятия решений.

Известно, что каждый думает по-своему: один склонен к обобщению, а другой преимущественно анализирует события и факты; некоторые личности мыслят глубоко и всесторонне, а иные скользят по

поверхности явлений; то, что одни находят важным, другие - второстепенным; кто-то рассуждает последовательно и доказательно, а кто-то не в ладах с элементарной логикой. При этом когда партнеры обнаруживают свои различия в области интеллекта, каждая из сторон обычно считает себя правой и демонстрирует ту или иную степень нетерпимости к интеллектуальному своеобразию другого. Это и понятно: при взаимодействии возникают интеллектуальные затруднения, которые нелегко преодолеть посредством сотрудничества, взаимных уступок или перенятия мыслительного стиля партнера; куда легче показать свое раздражение, высказать недовольство взаимодействующей стороной.

Демонстрация низкого уровня коммуникативной толерантности выступает показателем негибкости или лености ума и мешает выходу из затруднительных ситуаций. Об этом полезно помнить всякий раз, когда вы сталкиваетесь с интеллектуальным своеобразием партнера.

В общении с близкими также не следует показывать нетерпимость к умственным потенциалам партнера, заявляя: "ты рассуждаешь примитивно", "твоя логика выводит меня из равновесия", "у тебя не все дома". Не стоит сетовать по какому-либо конкретному адресу: "у начальника - заскок", "свекровь - выжила из ума", "этот пациент - с приветом". В коммуникации участвуют по меньшей мере две стороны, и у какой из них с интеллектом более благополучно - большой вопрос.

2. Ценностно-ориентационная - вбирает в себя основные мировоззренческие идеалы конкретного человека, его жизненные ближайшие и отдаленные цели, интересы, оценки происходящего.

Каждый из нас имеет хотя бы в чем-то своеобразные взгляды и мнения. Они могут касаться представлений о смысле жизни и счастье, понимания значимости семейных ролей и служебных обязанностей, намеченных планов и свершившихся достижений. Любой человек рьяно, прежде всего, защищает свои ценности. Психологи утверждают, что конфликты на этой почве наиболее частые и глубокие. Хорошо, если взгляды партнеров во многом совпадают, тогда легче найти согласие и взаимопонимание. Но если каждый подходит к событиям и фактам со своей меркой, то появляются трения и возникает повод проявить коммуникативную нетерпимость, то есть осуждение, раздражение или неприятие ценностей другого.

Супруги, родители и дети, начальники и подчиненные, работники сферы обслуживания и клиенты, учителя и ученики, медики и пациенты - все могут выражать более или менее разные ценности и ориентации в сфере взаимодействия, а следовательно, проявлять коммуникативную нетерпимость друг к другу.

3. Этическая - выражает нравственные нормы, которых придерживается человек. При этом проявляется та или иная степень включения совести в его мысли, оценки и действия: сказывается ориентация на добро и зло, справедливость или несправедливость, склонность руководствоваться чувством долга или привычка вести себя безответственно.

Партнеры, обладающие разным этическим содержанием, обычно трудно совместимы. И если им приходится поддерживать длительные или тесные контакты, это отражается на уровне их терпимости: со временем обе или одна из взаимодействующих сторон начинает испытывать неприятные чувства. Впрочем, фактор времени для некоторой категории людей несущественен, ибо они готовы в любой момент и в различных ситуациях немедленно реагировать на различия, обнаруживаемые в своей этической сфере и нравственных ориентациях партнера. Возможно, это выразится в нравоучениях, в подчеркивании своего превосходства или в ограничении контактов с определенной категорией личностей.

4. Эстетическая - охватывает область предпочтений, вкусов и чувств, особенности восприятия человеком красивого и безобразного, возвышенного и низменного, комического и трагического. Здесь определяется кто, что и почему нравится или не нравится личности.

Эстетическое начало проявляется постоянно и во всем, доказательством чему служит трудно преодолимая привычка судить обо всем и вся. Каждый из нас с большим желанием дает оценки событиям и окружающим, предметам и обстоятельствам, при этом, понятно, преобладает субъективизм. Чтобы хоть как-то ограничить его, в арсенале средств, пресекающих эстетический произвол, появилась аксиома, умиротворяющая особенно нетерпимых к чужим эстетическим воззрениям "о вкусах не спорят".

5. Эмоциональная - демонстрирует преобладающий спектр, в котором чаще всего пребывает данный человек: радость или печаль, оптимизм или пессимизм, возбужденность или спокойствие, подъем или подавленность, беззаботность или тревожность, миролюбие или агрессивность.

У каждого, как мы знаем, свой "дежурный" эмоциональный фон. У каждого есть опыт общения с партнерами, преобладающий настрой которых в той или иной мере соответствует или не соответствует нашему. Даже кратковременное пребывание в "чуждом" для тебя эмоциональном поле другого человека может вызвать неприятное состояние.

Так, с этим связана одна из трудностей работы медика' находясь в контакте с больными, врач и медсестра невольно погружаются в специфический эмоциональный фон, свойственный недомогающим людям - у них заметна грусть, пессимистические интонации, тревожность, а нередко больные выражает подавленность, отчаяние, озлобленность, агрессию. Понятно, что в подобных условиях работы увеличивается нагрузка на коммуникативную толерантность или включаются особые механизмы психологической защиты, такие как отстраненность от страданий больных, ответная агрессия и др.

6. Сенсорная (чувственная) - включает особенности чувственного восприятия мира на уровне зрительного, слухового, обонятельного, вкусового, кожного и двигательного ощущений.

В данном случае имеется в виду индивидуальная сенсорная организация конкретного человека: какой из каналов восприятия -анализаторов становится для него ведущим при взаимодействии с окружающей действительностью - зрительный, слуховой, кинестетический (объединяет анализаторы мышечной и кожной чувствительности), обонятельный или вкусовой.

В жизни мы нередко сталкиваемся с различиями в сенсорной организации партнеров и, случается, показываем сниженную толерантность к тем, кто воспринимает мир не так, как мы. Один любит слушать и говорить, для него значимо речевое общение, потому он придает значение построению фразы, логике повествования, особенностям голоса и интонаций партнера, тонко выделяет их смысл - таков аудиальный тип. Другой пристально всматривается в лица людей, в детали обстановки, легко оперирует наглядными образами, предпочитает схемы и модели в качестве средств обмена информацией, отмечает во что и как одет партнер, как он держится - так воспринимает действительность визуальный тип. Третий строит свои впечатления, основываясь, главным образом, на кинестетическом восприятии - ему бы все пощупать своими руками, притронуться к партнеру, ощутить нежное прикосновение к своему телу -кинестетический тип.

В повседневном общении возникают различные комбинации -соответствия или несоответствия сенсорных подструктур личностей партнеров. Для проявления коммуникативной толерантности, конечно, больше шансов, если имеет место соответствие визуал взаимодействует с визуалом, аудиал - с аудиалом, а кинестетический тип с кинестетическим.

Коммуникативная толерантность способна снижаться, когда встречаются разнородные типы, например, любитель послушать и поговорить взаимодействует с тем, кто склонен созерцать и мыслить образами, человек, воспринимающий мир преимущественно кинестетически, вынужден жить или сотрудничать с аудиалом или визуалом. Представьте себе быт супругов, если один - визуал, тонкий ценитель живописи, архитектуры, завсегдатай на выставках и в музеях, а другой -специализируется на вкусовых ощущениях, любитель вкусно поесть и выпить В определенный момент партнеры подметят существенную разницу в предпочтениях и привязанностях, хотя, быть может, не обязательно отыщут их источник - особенности сенсорной организации. Но итогом будет та или иная степень неприятия друг друга.

7. Энерго-динамическая - отражает энергетические свойства человека - качество и силу его энергетического поля.

Качество излучаемой и распространяемой индивидом энергии зависит, как отмечалось, от ее знака - положительного, нейтрального или отрицательного. Положительно "заряженный" человек (позволим себе такую метафору) словно притягивает к себе окружающих открыт для общения, эмоционально откликается на происходящее и состояния партнеров, готов к сотрудничеству и позитивно оценивает соучастников деятельности. Человек, обладающий отрицательным полем, своим поведением, интеллектуальными и эмоциональными проявлениями будто отталкивает партнеров, воздвигает невидимые, но хорошо ощутимые барьеры на пути к соучастию и сопереживанию. Нейтральная энергия делает его безучастным, равнодушным к происходящему, что проявляется обычно одновременно как на интеллектуальном, так и на эмоциональном уровнях.

Правомерно ожидать, что партнеры с разноименными энергиями будут неуютно себя чувствовать при взаимодействии, особенно если их контакты длительные и тесные. Да и понятно отсутствует или ослаблена гармония эмоций и чувств, полярны состояния и настроения, различна степень включенности в ситуации. Желательно, чтобы "энергетические поля" партнеров легко налагались или соприкасались - это облегчает деловое общение и сосуществование.

Непросто устанавливать и поддерживать контакты индивидам, обладающим нейтральным зарядом - энергетическая неопределенность инертна, порой дезориентирует партнеров. Пожалуй, уютно чувствуют себя в энергетическом поле друг друга одноименно "заряженные" индивиды. Однако состояние энергетической статики через некоторое время способно вывести их из равновесия чувствуют взаимную усталость как очень общительные, эмоционально открытые люди, так и замкнутые, необщительные, отстраненные.

Кроме качественной характеристики, энергетическое поле человека, как мы знаем, имеет определенную интенсивность, силу, что проявляется в динамике всей психической деятельности - в скорости ответных реакций, в яркости эмоций и чувств, в быстроте или медлительности действий, в решительности поступков. Партнеры, резко различающиеся этим, могут испытывать взаимную неудовлетворенность, высказывать претензии по поводу ритма и длительности выполняемой работы. Так, флегматик может раздражать холерика своей нерасторопностью, вялостью движений, медлительностью мышления, а холерик способен действовать на нервы флегматику своей суетливостью, спешностью, невоздержанностью.

Реакция одного человека на энергетическое поле другого обычно происходит на подсознательном уровне вам чем-то неприятен человек и потому не хочется взаимодействовать с ним. Возможно, вторичное

реагируют, когда некоторое время спустя вы начинаете искать объяснения, чем и почему партнер не понравился вам или стал неприятным. Но и в этом случае первопричина, то есть энергетические различия, может оставаться неосознанной, будут указываться иные свойства, например, характер, стиль мышления и прочие черты, которые якобы вызвали негативную реакцию.

8. Алгоритмическая - данная подструктура личности объединяет очень разные личностные качества, у которых тем не менее есть нечто общее - однообразие воспроизводимости. К ним относятся привычки, умения, стиль деятельности, разные ритуалы, включая бытовые, семейные, религиозные. Им свойственна весьма заметная жесткость повторения, в разных условиях они осуществляются как бы по "накатанным путям", при помощи алгоритмов и известных приемов.

Человек охотно и часто использует в своем поведении всякие однообразно воспроизводимые действия, потому что так ему легче осуществлять свою деятельность. Отсюда становится понятно, почему мы с большим трудом отказываемся от сложившихся привычек, избранного стиля в работе, усвоенных ритуалов и почему так болезненно переживаем малейшие посягательства на них - таким способом мы защищаем легкие, а значит и приятные режимы нашей психической деятельности.

Алгоритмическое устройство партнеров может быть более или менее идентичным. Чем больше сходства в привычках, навыках, умениях, ритуалах, стилях поведения, тем больше шансов проявить себя свободно и беспрепятственно в присутствии партнера, тем, следовательно, легче протекает психическая деятельность каждого. Таково общее правило, хотя в жизни встречаются исключения один партнер нетерпим именно к тем качествам другого, которыми сам наделен.

9. Характерологическая - сосредотачивает устойчивые, типобразующие черты личности, которые врожденные или приобретены под влиянием окружения в результате воспитания, примеров, подражания.

Здесь следует обратить внимание на то, что проявление черт характера в поведении индивида облегчает реализацию различных форм его психической деятельности в рамках врожденного и приобретенного, хотя при этом могут возникать трения с окружающими. Характер — это система самовыражения личности, посредством которой она адаптируется к самой себе, а именно осуществляет свою психическую деятельность в наиболее удобных и привычных для себя формах и режимах.

Когда сталкиваются партнеры, обладающие существенными различиями в характере, то оба могут испытывать трудности двойного свойства: осложняется протекание внутренней психической деятельности и процесс сотрудничества. Коммуникативная толерантность проявится в том, что партнер способен принять, сгладить, не утрировать эти различия или по каким-то причинам не замечать их, например, под влиянием большой любви или, напротив, в случае полнейшего безразличия к партнеру.

10. Функциональная - закрепляет различные системы жизнеобеспечения и поддержания комфорта личности — это прежде всего потребности и возникающие на их основе предпочтения и желания.

Поскольку потребности, предпочтения и желания связаны с функциональными состояниями жизнеобеспечения и комфорта, личность активно их заявляет и защищает. Любые посягательства на них воспринимает как угрозу благополучию, как наступление на свою бытийность. В то же время человек с низким уровнем толерантности испытывает неудовлетворенность, раздражение либо неприязнь к партнеру, стремящемуся проявить и отстоять свои потребности.

Вероятность проявления коммуникативной толерантности на уровне функциональной подструктуры личности тем выше:

- чем больше сходства в репертуаре потребностей партнеров, то есть сходства в количестве и наименовании активно задействованных, проявленных и защищаемых потребностей, - чем более совпадают у партнеров предпочтения, потребности, то есть совпадают в их значимости и последовательности осуществления, - чем более сходны желания партнеров, то есть сходны в стремлении удовлетворить конкретные потребности.

Таковы основные личностные подструктуры, обуславливающие коммуникативную толерантность. Характеризуя любого человека, можно определить для него:

1) *уровень ситуативной коммуникативной толерантности* - фиксируется в отношениях данной личности к конкретному другому человеку, например, к брачному партнеру, коллеге, пациенту, случайному попутчику. В данном случае поток энергии эмоций строго направлен. Низкий уровень ситуативной толерантности проявляется, например, в высказываниях "терпеть не могу этого человека", "он меня раздражает своим присутствием", "меня трясет от него", "меня все в нем возмущает".

О высоком уровне свидетельствуют выражения типа: "мне очень импонирует этот деловой партнер", "с этим человеком легко общаться". О среднем уровне говорят высказывания типа: "не все я принимаю в этом человеке", "иногда он невыносим", "кое-что меня в нем раздражает";

2) *уровень типологической коммуникативной толерантности* - выявляется в отношениях человека к собирательным типам личностей или группам людей, например, к представителям конкретной нации, социального слоя, профессии. Определенная энергия эмоций выражается во взаимодействии с конкретными человеческими типами. Низкий уровень типологической толерантности заключен, например, в словах: "меня раздражает такой тип людей", "я не стал бы жить в одной комнате с нацменом", "лучше не иметь дела с клиентами - пенсионерами". Средний уровень проступает в оборотах речи: "такие работники

вызывают противоречивые чувства", "если захотеть, его можно вытерпеть в качестве партнера". О высоком уровне типологической толерантности свидетельствуют выражения: "обычно представители этой нации - хорошие люди", "обожаю такой тип мужчин";

3) *уровень профессиональной толерантности* - проявляется в отношениях к собирательным типам людей, с которыми приходится иметь дело по роду деятельности. В этом случае дополнительная энергия эмоций обнаруживается у личности, главным образом, в рабочей обстановке.

Так, можно говорить о терпимости врача или медсестры в отношениях с больными - капризными, преувеличивающими тяжесть заболевания, нарушающими больничный режим и т. п. У стюардесс есть понятие "хороший" или "плохой" пассажир, у официантов, парикмахеров, водителей такси - "хороший" или "плохой" клиент;

4) *уровень общей коммуникативной толерантности* - в нем просматриваются тенденции отношения к людям в целом, тенденции, обусловленные жизненным опытом, установками, свойствами характера, нравственными принципами, состоянием психического здоровья человека.

Общая коммуникативная толерантность в значительной мере предопределяет прочие ее формы - ситуативную, типологическую, профессиональную.

Как же узнать, в какой мере вы способны проявлять терпимость к другим? Об этом свидетельствуют определенные поведенческие признаки и умонастроения.

О низком уровне общей коммуникативной толерантности свидетельствуют следующие особенности поведения:

1. Вы не умеете, либо не хотите понимать или принимать индивидуальность других людей.

Индивидуальность другого это прежде всего то, что составляет особенное в нем: данное от природы, воспитанное, усвоенное в среде обитания. Мера несовпадения личностных подструктур партнеров и составляет различия их индивидуальностей.

Проверьте себя: насколько вы способны принимать или не принимать индивидуальность встречающихся вам людей. Ниже приводятся суждения, воспользуйтесь оценками от 0 до 3 баллов, чтобы выразить, сколь верны они по отношению лично к вам: 0 баллов - совсем неверно, 1 - верно в некоторой степени, 2 - верно в значительной степени, 3 - верно в высшей степени. Закончив оценку суждений, подсчитайте число полученных баллов, но будьте искренни:

		баллы
1	Медлительные люди обычно действуют мне на нервы.	
2	Меня раздражают суетливые, непоседливые люди	
3	Шумные детские игры переношу с трудом	
4	Оригинальные, нестандартные, яркие личности, чаще всего действуют на меня отрицательно	
5	Безупречный во всех отношениях человек насторожил бы меня	
	Всего	

2. Оценивая поведение, образ мыслей или отдельные характеристики людей, вы рассматриваете в качестве эталона самого себя.

В этом случае вы отказываете партнеру в праве на индивидуальность и, словно в прокрустово ложе, втискиваете партнера в ту или иную подструктуру своей личности. Более того, в прямом или завуалированном виде вы считаете себя "истиной в последней инстанции", судите о партнерах, руководствуясь своими привычками, установками и настроениями.

Проверьте себя: нет ли у вас тенденции оценивать людей, исходя из собственного Я. Мету согласия с суждениями, как и в предыдущем случае, выражайте в баллах от 0 до 3:

		баллы
1.	Меня обычно выводит из равновесия несообразительный собеседник.	
2.	Меня раздражают любители поговорить.	
3.	Я бы тяготился разговором с безразличным для меня попутчиком в поезде, самолете, если он проявит инициативу.	
4.	Я бы тяготился разговорами случайного попутчика, который уступает мне по уровню знаний и культуры.	
5.	Мне трудно найти общий язык с партнерами иного интеллектуального уровня, чем у меня.	
	Всего:	

3. Вы категоричны или консервативны в оценках людей.

Таким способом вы регламентируете проявление индивидуальности партнеров и требуете от них

предпочтительного для себя однообразия, которое соответствует вашему внутреннему миру — сложившимся ценностям и вкусам.

Проверьте себя: в какой мере категоричны или консервативны ваши оценки в адрес окружающих: _____ баллы

	баллы
1. Современная молодежь вызывает неприятные чувства своим внешним видом (прически, косметика, наряды).	
2. Так называемые "новые русские" обычно производят неприятное впечатление либо бескультурьем, либо рвачеством.	
3. Представители некоторых национальностей в моем окружении откровенно не симпатичны мне.	
4. Есть тип мужчин (женщин), который я не выношу.	
5. Терпеть не могу деловых партнеров с низким профессиональным уровнем.	
Всего:	

4. Вы не умеете скрывать или хотя бы сглаживать неприятные чувства, возникающие при столкновении с некоммуникабельными качествами у партнеров.

Качества личности партнера, которые определяют положительный эмоциональный фон общения с ним, назовем коммуникабельными, а качества партнера, вызывающие негативное отношение к нему — некоммуникабельными. Человек с низким уровнем общей коммуникативной толерантности обычно демонстрирует неуправляемые отрицательные реакции в ответ на некоммуникабельные качества партнера. Неприятие в другом чаще всего вызывают некоммуникабельные типы лиц, некоммуникабельные черты личности и некоммуникабельные манеры общения.

Проверьте себя: в какой степени вы умеете скрывать или сглаживать неприятные впечатления при столкновении с некоммуникабельными качествами людей (степень согласия с суждениями оценивайте от 0 до 3 баллов):

	баллы
1. Считаю, что на грубость надо отвечать тем же.	
2. Мне трудно скрыть, если человек мне чем-либо неприятен.	
3. Меня раздражают люди, стремящиеся в споре настоять на своем.	
4. Мне неприятны самоуверенные люди	
5. Обычно мне трудно удержаться от замечания в адрес озлобленного или нервного человека, который толкается в транспорте	
Всего:	

5. Вы стремитесь переделать, перевоспитать своего партнера.

В сущности, вы беретесь за непосильную задачу — вознамерились изменить ту или иную подструктуру личности, обновить, переподчинить или заменить ее элементы. Попытки перевоспитать партнера проявляются в жесткой или мягкой форме, но в любом случае, они встречают его сопротивление. Жесткая форма отмечается, например, в привычке читать мораль, поучать, укорять в нарушении правил и этики. Мягкая сводится к требованиям соблюдать правила поведения и сотрудничества, к замечаниям по разным поводам.

Проверьте себя: есть ли у вас склонность переделывать и перевоспитывать партнера (оценка суждений от 0 до 3 баллов):

	баллы
1 Я имею привычку поучать окружающих.	
2 Невоспитанные люди возмущают меня.	
3 Я часто ловлю себя на том, что пытаюсь воспитывать кого-либо	
4 Я по привычке постоянно делаю кому-либо замечания.	
5 Я люблю командовать близкими.	
Всего:	

6. Вам хочется подогнать партнера под себя, сделать его удобным.

В данном случае вы как бы "обтесываете" те или иные качества личности партнера, стремясь

регламентировать его поступки или добиться схождения с собой, настаиваете на принятии вашей точки зрения, оценивая партнера, исходите из своих обстоятельств и т', д.

Проверьте себя: в какой степени вы склонны подгонять партнеров под себя, делать их удобными (оценка суждений от 0 до 3 баллов):

	баллы
1. Меня раздражают старики, когда в час пик они оказываются в городском транспорте или в магазинах.	
2. Жить в номере гостиницы с посторонним человеком для меня просто пытка.	
3. Когда партнер не соглашается в чем-то с моей правильной позицией, то обычно это раздражает меня.	
4. Я проявляю нетерпение, когда мне возражают.	
5. Меня раздражает, если партнер делает что-то по-своему, не так, как мне того хочется.	
Всего:	

7. Вы не умеете прощать другому его ошибки, неловкость, непреднамеренно причиненные вам неприятности.

Это означает, что ваше сознание "застревает" на различиях между личностными подструктурами — вашей и партнера. Таков источник взаимных обид, стремления усложнить отношения с партнером, придавать особый неприятный смысл его поступкам и словам.

Проверьте себя: свойственна ли вам такая тенденция поведения (оценка суждений от 0 до 3 баллов):

	баллы
1. Обычно я надеюсь, что моим обидчикам достанется . по заслугам.	
2. Меня часто упрекают в ворчливости.	
3. Я долго помню нанесенные мне обиды теми, кого я ценю или уважаю.	
4. Нельзя прощать сослуживцам бестактные шутки.	
5. Если деловой партнер непреднамеренно заденет мое самолюбие, я на него тем не менее обижусь.	
Всего:	

8. Вы нетерпимы к физическому или психическому дискомфорту, в котором оказался партнер.

Такое наблюдается в тех случаях, когда партнер недомагает, жалуется, капризничает, нервничает или ищет соучастия и сопереживания. Человек с низким уровнем коммуникативной толерантности — душевно черствый и потому либо не замечает подобных состояний, либо они его раздражают, по крайней мере, вызывают осуждение. При этом он игнорирует то, что сам тоже бывает в дискомфортных состояниях и обычно рассчитывает на понимание и поддержку окружающих.

Проверьте себя: в какой степени вы терпимы к дискомфортным состояниям окружающих (оценка суждений от 0 до 3 баллов):

	баллы
1. Я осуждаю людей, которые плачутся в чужую жилетку.	
2. Внутренне я не одобряю коллег (приятелей), которые при удобном случае рассказывают о своих болезнях.	
3. Я стараюсь уходить от разговора, когда кто-нибудь начинает жаловаться на свою семейную жизнь.	
4. Обычно я без особого внимания выслушиваю исповеди друзей (подруг).	
5. Мне иногда нравится позлить кого-нибудь из родных или друзей.	
Всего:	

9. Вы плохо приспосабливаетесь к характерам, привычкам, установкам или притязаниям других.

Данное обстоятельство указывает на то, что адаптация к самому себе для вас функционально важнее и достигается проще, чем адаптация к

партнерам. Во всяком случае, вы постараетесь менять и переделывать прежде всего партнера, а не себя — для некоторых это непоколебимое кредо. Взаимное существование, однако, предполагает

адаптационные умения обеих сторон.

Проверьте себя: каковы ваши адаптивные способности во взаимодействии с людьми (оценка суждений от 0 до 3 баллов):

	баллы
1. Как правило, мне трудно идти на уступки партнерам.	
2. Мне трудно ладить с людьми, у которых плохой характер.	
3. Обычно я с трудом приспосабливаюсь к новым партнерам по совместной работе.	
4. Я воздерживаюсь поддерживать отношения с несколько странными людьми.	
5. Чаще всего я из принципа настаиваю на своем, даже если понимаю, что партнер прав.	
Всего:	

Итак, вы ознакомились с некоторыми поведенческими признаками, свидетельствующими о низком уровне общей коммуникативной толерантности, сопровождающемся негативными эмоциями. Подсчитайте сумму баллов, полученных вами по всем 9-ти признакам и сделайте вывод: чем больше баллов, тем ниже уровень коммуникативной толерантности. Максимальное число баллов, которые можно заработать — 135, свидетельствует об абсолютной нетерпимости к окружающим, что вряд ли возможно для нормальной личности. Точно так невероятно получить ноль баллов — свидетельство терпимости личности ко всем типам партнеров во всех ситуациях. В среднем, опрошенные набирают: воспитатели дошкольных учреждений — 31 балл, медсестры — 43, врачи — 40 баллов. Сравните свои данные с приведенными показателями и сделайте вывод о своей коммуникативной толерантности.

Обратите внимание на то, по каким из 9-ти предложенных выше поведенческих признаков у вас высокие суммарные оценки — здесь возможен интервал от 0 до 15 баллов. Чем больше баллов по конкретному признаку, тем менее вы терпимы к людям в данном аспекте отношений с ними. Напротив, чем меньше ваши оценки по тому или иному поведенческому признаку, тем выше уровень общей коммуникативной толерантности по данному аспекту отношений. Разумеется, полученные результаты позволяют подметить лишь основные тенденции, свойственные вашим взаимоотношениям с партнерами. В непосредственном, живом общении личность проявляется ярче и многообразнее. Сравните себя с представителями некоторых массовых профессий, связанных с общением и влиянием на людей.

Показатели сниженной толерантности — балл из 15 возможных (N — число опрошенных)

Показатели	Воспитатели N=22	Медсестры N=53	Врачи N=27
Неприятие или непонимание индивидуальности человека.	3,4	5,6	4,4
Использование себя в качестве эталона при оценке других.	3,0	4,3	4,7
Категоричность или консерватизм в оценках людей.	4,7	6,1	5,7
Неумение скрывать или сглаживать неприятные чувства при столкновении с некоммуникабельными качествами партнеров.	3,7	5,3	5,2
Стремление переделать, перевоспитать партнеров.	5,1	5,1	4,0
Стремление подогнать партнера под себя, сделать его удобным.	3,2	4,5	4,4
Неумение прощать другому ошибки, неловкость, непреднамеренно причиненные вам неприятности.	3,7	4,6	4,4
Нетерпимость к физическому или психическому дискомфорту, форту партнера.	1,8	3,3	3,4
Неумение приспосабливаться к партнерам.	2,6	4,0	4,0
В сумме:	31,3	43,0	40,3

Нарастание нетерпимости к окружающим является достаточно надежным признаком развивающихся психических нарушений, таких как неврозы, депрессии, общее снижение личности при алкоголизме и наркомании. Устойчиво низкий и очень низкий уровень толерантности — спутник некоторых психопатий, то есть нарушений в сфере характера. Например, нетерпимы к окружающим параноики, эпилептоиды, истероиды.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ НАСТРОЙ

Интеллект, как было отмечено, определяет значение внутренних и внешних воздействий и

"подключает" энергию эмоций к отражению действительности. В свою очередь, эмоции по мере надобности "подпитывают" интеллект своей энергией, интенсифицируют его действия. Ансамбль интеллектуальных и эмоциональных потенциалов порождает особое личностное свойство — интеллектуальный настрой.

Интеллектуальный настрой — это готовность личности более или менее активно откликаться с участием эмоций на идеи, новизну, проблемы и находить в них значимость.

В соответствии с той или иной формой эмоциональной восприимчивости будем различать такие интеллектуальные настройки "горячий", "теплый" и "холодный".

"Горячий" интеллектуальный настрой свойствен людям эмоционально отзывчивым и проявляется в том, что интеллектуальная деятельность очень сильно активизируется энергией эмоций.

Личность с подъемом откликается на идеи, задачи, проблемы, требующие решения. Ее интересует почти все и почти во всем она способна найти важное для себя или для дела. Она легко извлекает новое, интересное, необычное, чаще других подмечает главное и по достоинству оценивает второстепенное. Партнеры с "горячим" интеллектуальным настроем охотно делятся знаниями, опытом и легко чувствуют, когда это уместно сделать. Они щедры на идеи и обогащают интеллектуальную практику других ценными замечаниями, обобщениями, встречными предложениями. При этом не столь важна глубина порождаемых мыслей, сколько способность интеллекта откликаться на события, явления и факты.

Партнеры с "горячим" интеллектом - хорошие слушатели, ценители рассказов и оригинальных идей. Их отмечает речевая активность, живое участие в спорах и дискуссиях, они любят работать с книгами, справочниками, словарями.

"Теплый" интеллектуальный настрой присущ людям, эмоционально ригидным и потому проявляющим умеренную сметливость ума и интерес к происходящему, - энергия их эмоций недостаточна или редко "подключается" к работе интеллекта. Интеллектуальные процессы у таких активизируются избирательно, по необходимости, когда дело касается личных потребностей, когда информация нужна для исполнения профессиональных обязанностей. Человек с "теплым" интеллектом далеко не всегда делится знаниями и опытом - не чувствует в этом потребность. В редких случаях он хочет узнать больше, чем требуется для дела. Ему трудно сосредоточиться на главном и сложном для понимания.

"Холодный" интеллектуальный настрой у людей с эмоциональной сопротивляемостью. Вследствие этого они либо сами не любопытны и почти ничем не интересуются, либо парализуют интеллектуальную инициативу партнеров. В ответ на хорошую идею они проявляют скепсис, разумное предложение встречают в штыки. Им нравится загонять партнера в тупик абсурдными ремарками, ехидными вопросами, неправомерными обобщениями или исключениями. Их интеллектуальная активность часто носит деструктивный характер.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ НАСТРОЙ

Эмоциональный настрой характеризует особенности реагирования человека в ответ на эмоциональную атмосферу, возникающую в процессе совместной деятельности.

При взаимодействии с окружающими проявляются разные формы эмоциональной восприимчивости: резонирование, отстраненность и диссонирование. Соответственно, продуцируется положительная, нейтральная и отрицательная энергия.

Эмоциональное резонирование - способность личности откликаться на различные эмоциональные состояния партнеров.

Эмоционально отзывчивый человек легко и быстро "настраивается" на любую эмоциональную волну окружающих, особенно если и они также эмоционально отзывчивы. Он непроизвольно входит в разные состояния партнеров радости или печали, покоя или тревоги, обеспокоенности или страха, депрессии или эйфории.

Случается, что эмоционально отзывчивые люди поглощены какими-либо проблемами, либо находятся в дискомфортном настроении, и тогда с ними трудно устанавливать эмоциональный контакт. Бывает так, что эмоционально отзывчивый человек оказывается во власти негативных эмоций партнеров, обладающих более сильной энергией, и тогда он сам страдает от своей реактивности. Помните, как очень возбудимые люди легко и быстро отвечают грубостью на грубость, резкостью на резкость, а успокоившись, нередко сожалеют о случившемся. В этом случае посредством эмоционального резонирования распространяется поток негативной энергии.

Таким образом, способность к эмоциональному резонансу имеет свои плюсы и минусы. Тем не менее свободный эмоционально энергетический обмен с окружающими обычно приносит облегчение как самому человеку, так и его партнерам. Это происходит даже в том случае, если выход получают отрицательные энергии.

Эмоциональный резонанс между партнерами вызывает сложение их энергий, заключенных в эмоциях, и стимулирует дополнительный психологический эффект взаимодействия - синергизм.

Напомним, что синергизм проявляется в том, что личность своей манерой взаимодействия с

партнерами способствует объединению энергетических потенциалов и увеличению эффективности совместной деятельности. Такое поведение ассоциируется с положительной энергетикой. Унисон эмоционально-энергетических сил вызывает существенный психотерапевтический и целительный эффект. Именно этот феномен эксплуатируют новоявленные врачеватели масс, проводящие сеансы в больших аудиториях.

Если профессионал в сфере общения воспринимает и отзывается на эмоционально-энергетические состояния партнера, то происходит благотворное сложение энергий, повышается вероятность внушающего воздействия на него.

Эмоциональная отстраненность - следствие эмоциональной ригидности. Личность обычно слабо реагирует на эмоциональную атмосферу общения — в ответ на эмоциональные состояния окружающих проявляются невыразительные, приглушенные, неопределенные эмоции.

Такое поведение ассоциируется с нейтральной энергетикой. При этом мало вероятно сложение энергетических сил партнеров и, следовательно, вряд ли возможен какой-либо синергический эффект. У эмоционально-ригидных резонанс с эмоциями окружающих возникает редко, например, только в общении с близкими или с теми, кто особенно понравился, вызвал доверие, чувство безопасности. Психологически комфортно могут чувствовать себя два или несколько партнеров, склонных к эмоциональной сдержанности их энергетические поля созвучны и потому не возмущают друг друга.

Эмоциональное диссонирование характеризуется демонстративным исключением личности из эмоциональной атмосферы общения или проявлением эмоций, противоположных по смыслу ситуации взаимодействия.

Например, если партнер испытывает подъем сил, радуется, то личность, склонная к эмоциональной сопротивляемости, в этот момент начинает раздражаться, капризничать или впадает в депрессию. У некоторых отмечается нечто вроде навязчивой потребности бросать эмоциональный вызов окружающим если партнеру хорошо, то во что бы то ни стало надо что-то сказать или сделать, чтобы у него испортилось настроение, если окружающие грустят по какому-либо вполне объективному поводу, то эмоционально сопротивляющаяся личность заявляет: "Мне смешно, нашли чему радоваться". Есть люди, которым доставляет удовольствие чужое несчастье, страдания, слезы, беспомощность.

Эмоциональное диссонирование - признак аутичности в детском возрасте. Есть дети, которые не склонны проявлять эмоции "за компанию" Когда все веселятся, они держатся в стороне. Вовлечь их в круг сверстников не удастся; всем хорошо, а они насупились. Случается, что энергетика общего ликования повергает их в депрессию, они начинают злиться, закатывают истерику.

Эмоционально диссонированные, как правило, обращают на себя внимание тем, что выпадают из эмоционального контекста общения. С кислыми физиономиями они высидивают концерт юмориста. От них не дождется аплодисментов эстрадная звезда. Если шутка лектора вызывает громкий смех у присутствующих в аудитории, то эмоционально сопротивляющиеся индивиды едва растянут губы в улыбке. Им не по себе в веселой компании и они не охотно соглашаются принять участие в пикнике. Они не способны разделять чужие радости и успехи. В общем, от них всегда веет холодом. Как правило, от таких людей стараются держаться подальше, их недолюбливают, порой с такими неприятно говорить даже о погоде. Особенно избегают того, кто не способен чем-либо компенсировать свой коммуникативный недостаток, например, при этом не обладает хорошим умом, профессиональными качествами, терпением или другими достоинствами.

Объединение личностей, склонных эмоционально сопротивляться групповой атмосфере, оказывает разрушительное воздействие на совместную деятельность. Унисон негативных эмоционально-энергетических сил обычно вызывает мощную волну агрессии и жестокости. Порой достаточно двум-трем персонам консолидировать свою негативную эмоциональную энергию и противопоставить ее групповой атмосфере, как будет дестабилизирована деятельность целого коллектива. Психика обычного человека не выдерживает мощного натиска негативных эмоционально-энергетических воздействий извне.

Эмоционально отзывчивый, резонирующий партнер, конечно, наиболее предпочтителен, поскольку он способен откликаться на состояния окружающих посредством установления и поддержания идентичных психоэнергетических состояний. Во взаимодействии с ним у партнеров больше шансов быть замеченными и оцененными, выше вероятность получить сочувствие и поддержку. Оказавшись в созвучном биопсихическом поле, партнер становится доверчивым, податливым на убеждение и внушение.

На эмоционально отзывчивого партнера рассчитывает муж и жена, воспитуемый, клиент, пациент, однако не следует забывать о том, что эмоциональная отзывчивость сопряжена с существенными энергетическими затратами. Например, врач, психолог, педагог отдает свою энергию партнеру - больному, пациенту, ученику. В этом заключается благородная жертва. Когда же профессионал в области человеческих отношений эмоционально "выгорает", включаются те или иные защитные механизмы привыкание к страданиям, избирательное проявление сочувствия, избегание длительных и глубоких контактов, равнодушие. На ум приходят успокоительные философии, вроде, "всем не посочувствуешь", "надо беречь себя", "люди не благодарны" и т. п.

Вы способны к эмоциональному резонированию, если:

- у вас широкий диапазон восприятия эмоций партнеров. В силу разной организации сенсорной системы и интеллекта, люди по-разному реагируют на вариации эмоциональных проявлений других. Один человек имеет тонко организованную сенсорную систему и благодаря хорошему интеллекту легко улавливает оттенки всяких эмоциональных состояний партнеров. При этом он откликается на всевозможные нюансы эмоций как наполненные силой, яркие, так и оттенки слабых, едва заметных эмоциональных состояний партнеров, как на эмоции, положительно действующие на психику, так и отрицательно действующие. Другой человек обладает менее совершенной сенсорной и интеллектуальной организацией и потому обычно весьма посредственно воспринимает и расшифровывает эмоциональные состояния окружающих.

У некоторых людей сенсорная и интеллектуальная системы отражения работают вовсе грубо, вследствие этого диапазон восприятия чужих эмоций крайне узок, расшифровываются далеко не всякие эмоции партнеров и плохо различаются тонкости в их проявлении. Такие люди с большим опозданием реагируют на перемены в состояниях партнера, а то и вовсе не замечают каких-либо перемен. На таких людей сложно оказывать влияние при помощи эмоций и сопутствующих внешних выразительных средств — они плохо воспринимают полутона, и чтобы воздействовать на них, приходится перегружать эмоционально-энергетические сигналы говорить громко, утрировать смысловую окраску голоса, пережимать в мимике, иначе до них, как говорится, не доходит.

В то же время в жизни любого человека бывают моменты, когда диапазон восприятия эмоций партнеров резко расширяется. Обычно это обусловлено приливом энергии. Такое случается, например, в состоянии душевного подъема в окружении приятных знакомых, а у некоторых людей после приема алкоголя. Расширение диапазонов эмоционального реагирования наблюдается в состоянии влюбленности. Влюбленный обычно тонко реагирует на перемены, происходящие в душе объекта увлечения. Угасают чувства и, увы, резко суживается диапазон эмоционального отражения.

Обострение восприимчивости замечено также у многих родивших женщин. Мать, как правило, очень чутко реагирует на все перемены в состояниях грудного малыша. Очевидно, это связано с биологическим механизмом воспроизводства вида: потомству надо обеспечить безопасность

Восприимчивость к эмоциональным состояниям партнера - профессионально необходимое качество для тех, кто работает с людьми.

Ограничимся примерами из медицинской практики. Эмоциональные состояния пациента и особенно перемены в них - важный источник информации для врача-специалиста любого профиля. Эмоции свидетельствуют о том, как больной относится к своей болезни, к врачу или сестре, к лекарствам и процедурам. Ведь не всегда он готов или хочет выразить свое отношение словами. Наблюдая за эмоциями пациента, терапевт может фиксировать ухудшение здоровья, наступление кризисов болезни или начало выздоровления. Психиатр получает возможность предвидеть обострение некоторых психических заболеваний или наступление нового цикла болезни. Невропатолог по характеру эмоций может судить о функциональных нарушениях нервной системы.

Специалист по детскому церебральному параличу из Санкт-Петербурга Т. И. Серганова (*Серганова Т. И.* Как победить детский церебральный паралич разумом специалиста, сердцем матери. СПб. 1995) разработала и запатентовала оригинальную диагностическую методику. Изначальные признаки тяжелого недуга у грудных младенцев выявляются по особенностям их плача. С помощью компьютера выявлены акустические характеристики детского плача, которые свидетельствуют о развитии церебрального паралича. Задача состоит в том, чтобы педиатры и медсестры могли на слух улавливать ранние симптомы заболевания. Получится ли это у медика, который имеет ограниченный диапазон восприятия эмоций и в конечном счете лишен дара эмоциональной отзывчивости?

- вы способны адекватно расшифровывать эмоциональные состояния партнеров.

Здесь мы касаемся сигнальной функции эмоций - используя их, человек выражает свое отношение к тому, что ему небезразлично. Это могут быть беспокоящие внутренние ощущения, захватывающие мысли, насущные потребности, интересы и желания или какие-либо внешние значимые обстоятельства. С помощью эмоций он как бы кодирует свои отношения к происходящему, а партнеры декодируют его эмоции, то есть стараются понять, что же он хотел ими выразить.

Адекватно расшифровать эмоциональный, сигнал партнера означает уловить в нем именно тот смысл, который в него был вложен.

Умение адекватно расшифровывать эмоциональные сигналы партнеров зависит от нескольких условий.

Во-первых, личность должна иметь достаточный гуманистический опыт, то есть опыт общения с людьми разного возраста, разного психического склада, разной культуры, разных национальностей. Чем больше гуманистический опыт личности, тем более вероятно понимание эмоциональных состояний партнеров. Имеет значение многое: были у вас братья и сестры или вы росли единственным в семье ребенком, мало или много вы общались с родными, было это общение глубоким или поверхностным, есть у вас близкие друзья или вы предпочитаете замкнутый образ жизни, есть ли у вас собственные дети и

сколько их, сколь чувствительно вы относитесь к ним и к брачному партнеру, приходилось ли вам жить или сотрудничать с людьми иной национальности.

В формировании гуманистического опыта большое значение имеет тесный контакт человека с домашними животными. Во взаимодействии с ними наши органы ощущений настраиваются на такой "диапазон частот" приема эмоций, которым люди между собой не пользуются. Лошадь, корова, собака, кошка и прочие соседствующие виды побуждают нас переходить от знаково-символической системы общения, к которой мы привыкли, к сенсорно-интуитивной. Взаимодействие происходит, главным образом, на энергетическом уровне, человек учит животное понимать отдельные слова, а животное учит человека воспринимать энергетику эмоций.

Вспоминается радиорасказ одного пожилого ненца, сетовавшего на то, что редет стадо северных оленей и беднеет человеческая личность. Наблюдения показывают, что дети, выросшие в постоянном общении с оленями, мягче характером, чувствительнее, отзывчивее. Исчезает, уничтожается олень - заглушается канал эмоционально-энергетического отражения живой природы.

Во-вторых, для адекватной расшифровки сигналов имеет значение объем оперативной эмоциональной памяти сколь успешно вы запоминаете характер и оттенки эмоций в момент, когда их переживает партнер. Встречаются люди, у которых большой объем памяти на эмоции, непосредственно проявляемые партнерами. Но есть и такие, которые затрудняются запомнить демонстрируемую эмоцию и воспроизвести ее - эмоции партнера не оставляют заметного следа в их памяти.

В-третьих, важно не приписывать эмоциям партнера смыслы и оттенки, которых в них вовсе нет. Однако, немало людей, которые по тем или иным причинам готовы находить в эмоциях партнера субъективное содержание Их декодирующее устройство, очевидно, имеет какой-то дефект. Поэтому привносится "шум" в виде настроений или привычных эмоций. Иных подводит оперативная эмоциональная память Порой бывает так, что отношение к партнеру диктует свою волю. Хуже всего, если у личности есть психические отклонения, которые и являются причиной искаженной интерпретации эмоций партнеров.

В-четвертых, большую роль играет опыт профессионального общения. Чем больше стаж работы медика с пациентами, учителя с учениками, следователя с преступниками, продавца с покупателями и т. д., тем доступнее расшифровка эмоциональных состояний субъектов профессиональной деятельности. Например, опытная медицинская сестра, наблюдая эмоциональные проявления пациента, предугадывает, как он переносит укол, понадобится ли ему местное обезболивание при проведении операции и много другое.

- Ваши эмоции достаточно яркие и сильные, чтобы их свободно воспринимали и расшифровывали партнеры.

Здесь уместно подчеркнуть, что эмоциональное резонирование возможно при наличии обратных связей, вы откликаетесь на состояния партнера, а он, в свою очередь, воспринимает и оценивает вашу реакцию.

Чтобы информационно-энергетический круг замыкался, надо обладать двумя способностями: хорошо декодировать эмоции партнера и отчетливо подавать ему сигналы о своих состояниях.

- Ваши эмоции подвижны и легко переключаются на партнером Нормальным следует считать, если человек умеет проявлять свои эмоции соответственно ситуациям и по мере надобности направить их то на себя, то на партнеров, то на деятельность, которой он занят, то на предметы, с которым действует. Плохо, если эмоции жестко запрограммированы и чаще всего направляются по какому-либо конкретному адресу, на себя, на других, на дело или на предметы.

Односторонняя ориентация эмоций обедняет личность. Эгоист, эмоции которого находятся на обслуживании у собственного Я, не способен проявлять эмоционально-энергетическое созвучие с окружающими. Его энергетический контур замкнут на самого себя. Человек, для которого смысл существования только в занятиях любимым делом, как правило не может дарить окружающим теплоту, заботиться о них, ему некогда соучаствовать и сопереживать. А если кого-то захватил вещизм, так эмоциональная черствость становится для него сопутствующим качеством. Безграничный и вездесущий альтруизм тоже сомнительное достояние личности. Можно ли глубоко и искренне посвящать эмоции другим, если при этом эмоции не касаются твоего Я?

Способность переключать эмоции на партнера - весьма ценное качество профессионала, работающего с людьми: концентрация эмоций на партнере - символ внимания к нему, знак субъектного отношения и проявление воспитанности.

СИГНАЛЬНАЯ ЭКСПРЕССИЯ

Информационная и энергетическая напряженность телодвижений способна достигать разной силы и определенным образом влиять на коммуникативную обстановку, оказывать благоприятное или неблагоприятное воздействие на партнеров. То, как человек двигается в пространстве, как пользуется голосом, мимикой и жестом, имеет энергетический эквивалент это физическая и психическая работа,

которую он осуществляет в межличностном пространстве.

Чем чаще контакты, чем меньше дистанция в общении партнеров, тем значительнее энергетическое влияние их сигнальной экспрессии друг на друга.

Будем различать следующие формы экспрессии мягкую, вязкую и жесткую.

Мягкая экспрессия соответствует общепринятой норме, уместна в данных обстоятельствах и приемлема для окружающих, то есть обладает коммуникативностью.

Человек, для которого характерна мягкая экспрессия, изящно владеет мимикой лица. В ней преобладают спокойные формы, нет резких движений глазами, бровями, губами, в то же время лицо достаточно подвижно и выразительно. Его голос льется спокойно и плавно, "работает" в регистрах, "ласкающих ухо" - в нем нет резких перемен тембра и интонаций, тем не менее, он богат красками и оттенками. Движения головы, рук, туловища подчинены смыслу речи и происходящего, они спокойны, выдержанны, руки двигаются по малому и среднему кругу жестикуляции. Походка грациозная, мягкая, изящная.

Вязкая экспрессия отличается недостаточной информационно-энергетической нагрузкой и коммуникативностью.

Окружающие обычно испытывают затруднения с распознаванием эмоций, выраженных в "вязкой" форме. Соответствуют они или нет общепринятой норме и обстоятельствам, обладают или не обладают коммуникативными свойствами. Вязкая экспрессия проявляется в невыразительной мимике, в однообразии голосовых интонаций, бедных и скованных телодвижениях.

Жесткая экспрессия сопряжена с информационно-энергетическими перегрузками и потому явно выходит за рамки общепринятых норм и приятных для окружающих значений. Мимика лица либо однообразная - маска, либо подчеркнуто реагирует на происходящее, нередко она преувеличивается до гримасы. Голос звучит однообразно, на одной ноте - высокой или низкой. Корпус тела, руки, голова либо напряжены и потому малоподвижны, либо двигаются нервно, резкими рывками.

Экспрессию можно сравнить с регулировкой цветного телевизора. Если крутить соответствующие ручки, то в одном положении получаются очень перенасыщенные, неестественные и неприятные цвета, искажающие лица людей, привычную гамму в природе и т. д. (жесткая экспрессия), в другом - естественные, привычные и приятные цвета (мягкая экспрессия), а в третьем - блеклые, тусклые и контрастные тона, переходящие к черно-белому варианту (вязкая экспрессия).

По всей вероятности, каждая форма экспрессии ассоциируется с конкретным знаком энергетического воздействия на окружающих.

Мягкая воспринимается как положительная энергия, вязкая - как нейтральная, жесткая - как отрицательная.

Мягкая экспрессия свидетельствует о свободном "выходе" во вне энергетике эмоций посредством телодвижений. Вязкая экспрессия указывает на то, что преобразование энергии в телодвижения протекает с некоторыми затруднениями, и часть энергии блокируется и концентрируется в определенных участках тела.

Жесткая экспрессия - явление двойственное. С ее помощью эмоциональная энергетика активно выходит во вне, но данный процесс сопровождается такими мощными нагрузками на различные группы мышц и внутренние органы, что это приводит либо к их энергетическому опустошению, либо к еще большему напряжению. Вспомните, например, во что обходятся нам эмоциональные производственные конфликты или домашние скандалы. Нередко они сопровождаются жесткой экспрессией, в них затрачивается масса энергии, и это релаксирует одни телесные зоны и в то же время утомляет другие. Мы высказали все, что думаем - мозг получил разрядку, но работали голосовые связки и мышцы лица, сжималось в нервном напряжении сердце, активно двигались руки. Порой требуется несколько дней, чтобы восстановить энергетический баланс, как говорится, прийти в себя.

На занятиях по психологии с учителями, врачами, родителями легко проверить и дать почувствовать участникам особенности их сигнальной экспрессии свободу или затрудненность движений, зажатость или открытость жестов, однообразие или гибкость интонаций и т. д.

Упражнение 1. "Геометрическая фигура". Участникам (всей группе или по очереди) предлагается очертить рукой в пространстве перед собой прямоугольник.

Задание обнаруживает очевидные вариации в энергетике экспрессии. Один рисует в воздухе небольшую фигурку, едва вращая прямым указательным пальцем, не двигая при этом ни глазами, ни головой. Другой подключает энергию всей руки, его взгляд синхронно отслеживает контуры мнимой фигуры, движется голова и корпус тела. Третий "рубит" ладонью, словно перед ним некая твердь. А кто-то мягко оперирует кистью руки, прибегая к среднему или широкому жесту.

Упражнение 2. "Слон". В круг приглашаются 4-5 участников.

Задание: представьте, что маленькие детки просят маму (или папу) показать, как ходит слон.

Как и следует ожидать, "слоны" бывают разные: ступающие мягко, осторожные и добрые, медлительные, качающиеся из стороны в сторону или тяжелые, неуклюжие, агрессивные. Каждый невольно воспроизводит свойственный ему режим сигнальной экспрессии. Стереотип навязчив, и коль у

человека жесткий вариант телодвижений, то ему трудно вести себя иначе, даже если его просят об этом.

Упражнение можно продолжить, попросив тех же исполнителей показать, как ходит другое животное, например, лиса, кошка. Обладатели мягкой экспрессии легко демонстрируют новый образ, наделяя его характерными чертами. У людей с жесткой экспрессией кошка весьма похожа на слона и наоборот.

Упражнение 3. "Угощение чаем". Участники по очереди (4-5 человек) должны представить себе дружескую вечеринку (или интимную встречу, деловую беседу) и поднести собравшимся чай. Прежде надо взять воображаемые блюда и чашки, расставить их на воображаемом подносе, налить в них воображаемый напиток, а затем с подноса подать каждому чашку на блюде.

Фиксируются особенности телодвижений и внутреннее состояние исполнителя. Важно добиться, чтобы каждый ощутил особенности своей экспрессии и понял необходимость ее коммуникабельной формы. Многие выглядят угловатыми, скованными, либо окружающие подмечают неестественность поведения, отсутствие внутреннего состояния, сопровождающего действия.

Упражнение 4. "Имитация интонации". Ведущий вслух произносит строку всем знакомого стихотворения, но делает это с непривычными и неожиданными интонациями. Например, хорошо подходят строки: "В лесу родилась елочка, в лесу она росла, зимой и летом стройная, зеленая была". Можно прочесть: "У лукоморья дуб зеленый, золотая цепь на дубе том. И днем, и ночью кот ученый все ходит по цепи кругом".

Ведущий меняет неожиданно интонации внутри стихотворного отрывка и в конце, создавая непривычный мелодический рисунок. Присутствующие должны хором воспроизвести отрывок и все интонации ведущего. Обычно это удается не каждому, поскольку на слуху заученная и простенькая ритмика и мелодика стиха. Все слышат, кто резко "выпадает" из общего хора и выводит привычную звуковую палитру, а кто проявляет гибкость и может повторить задание близко к прозвучавшему оригиналу.

Упражнение 5. "Общение с клиентом". Предлагается последовательно представить ситуации: 1) надо в чем-либо отказать человеку, 2) надо призвать его сохранять спокойствие и не грубить, 3) надо проявить сознательность и пропустить вперед себя пожилого человека.

Выполняющий задание может произносить любой текст на заданную тему. В случае затруднения ведущий предлагает обыграть "дежурные" фразы, например, "извините, но я вынужден отказать в вашей просьбе, потому что не могу превысить свои полномочия" и т. п.

Выполняя упражнения, следует добиваться, чтобы участники научились различать оттенки и энергетические особенности экспрессии у себя и у партнеров, а также выбирать адекватные и коммуникабельные средства выражения отношений к ситуации.

СЕНСОРНЫЙ РЕЖИМ

Ответные реакции органов ощущений зависят от силы воздействия раздражителей, обладающих той или иной энергией - электромагнитной, химической, механической, тепловой, гравитационной. Однако энергия внешних или внутренних стимулов - не единственный источник активности сенсорики. Значительную роль в ее проявлениях играет энергия эмоций, которая сопровождает наши ощущения, когда они значимы для нас. Как только мозг оценил и нашел значимую зрительную, слуховую, кинестезическую, химическую и другую информацию, он тут же "подключает" к соответствующему каналу отражения энергию эмоций - она либо усиливает, либо ослабляет их активность.

Жизненный опыт на каждом шагу подтверждает сказанное. Если мы слышим важные сведения, тут же появляется эмоциональный тон переживаний и мы активизируем внимание, усиленно думаем, оцениваем, выражаем свое отношение. Если мы видим нечто значимое для себя, то, как правило, реагируем эмоционально. То же самое происходит при восприятии имеющих конкретное значение запахов, температур, воздействий на кожу. Реагируя на информацию, посредством органов ощущений, человек действует в соответствии с характерным для него сенсорным режимом.

Сенсорный режим зависит от готовности личности более или менее активно «подключать» энергию эмоций к приему и оценке информации, поступающей по каналам ощущений.

Сенсорные каналы могут действовать в режиме доверчивости, сдержанности или недоверчивости, что зависит от принципов, установок личности, ее отношения к партнерам и ситуации общения. При этом доверчивость сопровождается потоком положительной энергии, сдержанность - нейтральной, а недоверчивость - отрицательной.

Сенсорная доверчивость присуща людям эмоционально отзывчивым, их системы ощущений получают мощную подпитку от энергетике эмоций, которыми управляет интерес, любопытство, стремление получить побольше информации и извлечь из нее полезное, значимое.

Вся сенсорика или какой-либо определенный сенсорный канал открыты для поступающей информации и при этом сама личность не испытывает дискомфорта от своей открытости, напротив, охотно впускает партнера в свое сенсорное пространство, чтобы лучше воспринимать его. Органы ощущений

сравнимы с принимающими антеннами, и у сенсорно доверчивого человека они развернуты вовне, активно взаимодействуют с такими же антеннами партнеров.

Сенсорно доверчивая личность обычно свободно общается "глаза - в глаза": прямой и открытый взгляд ведет диалог со взглядом партнера, выражение глаз передает отношение к воспринимаемой мысли и к партнеру. Сенсорно доверчивый человек "тянется" ухом к речевой информации, исходящей от партнеров: хочет больше услышать, придает значение оттенкам мысли, подбору слов, интонациям. Сенсорно доверчивый человек спокойно чувствует себя, когда партнер находится совсем рядом, может прикоснуться к его руке, похлопать по плечу, с удовольствием обменивается рукопожатиями и сам вполне допускает, когда кто-либо таким же образом вторгается в его психологическое пространство.

При взаимодействии с сенсорно доверчивой личностью к партнеру приходит чувство комфорта и психологической безопасности.

Сенсорная сдержанность - спутник эмоциональной ригидности: каналы ощущений мало нуждаются в энергии эмоций, ими редко движет любопытство, интерес к сенсорной информации, получаемой извне.

Глаз, ухо, кожа избирательно реагируют на воздействие, потому что именно так заставляют их действовать интеллект, потребности и ценности личности. Сенсорно сдержанная личность неохотно смотрит в глаза собеседнику. Если смотрит, то думает о чем-то своем: слушая партнера, старается скрывать реакцию или реагирует лишь на отдельные слова и мысли. Подчеркнуто выдерживает почтительную психологическую дистанцию в деловом общении: подальше садится от партнера, старается избегать рукопожатия, редко кивает головой в знак согласия.

Сенсорная сдержанность затрудняет ориентацию в личности, препятствует установлению надежных психологических контактов с ней.

Сенсорная недоверчивость - свойство людей, склонных демонстрировать эмоциональную сопротивляемость, вследствие чего эмоции резко ограничивают пропускную способность каналов ощущений.

Личность сдерживает положительные эмоции и проявляет в основном отрицательные, а они "зашумляют" восприятие сенсорной информации: ограничивают ее на входе, искажают, утрируют, видоизменяют. Происходит это от того, что личность склонна проявлять настороженность, недовольство, подозрительность к большинству партнеров, ожидает выпада с их стороны и чаще всего находится в состоянии обороны. Сенсорные антенны настроены на получение чего-то неприятного и не обращены на партнера.

Во взаимодействии с сенсорно недоверчивым человеком партнер переживает дискомфорт, закрывается и стремится ограничить контакты.

Вот как выглядит сенсорно недоверчивый партнер в деловом общении: лицо либо напряжено, о чем свидетельствуют сомкнутые губы, сжатые брови, нахмуренный лоб, либо передает некоторое превосходство и даже надменность, либо выражает скуку, полное отсутствие интереса, либо на него надета маска полнейшего безразличия; глаза смотрят в сторону от собеседника, бегающие, уходят от прямого контакта со взглядом партнера, в них видна озлобленность, подозрительность, колкость. "Пустые" глаза, узкие зрачки не ассоциируются с теплыми чувствами;

характерны позы отстраненности - голова вполборота к собеседнику или откинута назад, руки скрещены на груди.

Сенсорно недоверчивая личность часто откровенно демонстрирует свою некоммуникабельность и при этом не осознает, что вредит своему имиджу и успеху взаимодействия. Как показывают наши наблюдения, такая личность очень часто не хочет преодолеть свой коммуникативный недостаток - она полностью принимает собственную манеру общения и уверена, что такой она и должна оставаться. Ее эмоциональный стереотип поведения практически неисправим.

Сенсорная недоверчивость - свидетельство социально-психологической дезадаптации личности и показатель профессиональной непригодности в работе с людьми.

Приведем примеры. Что представляет собой сенсорно недоверчивый воспитатель или учитель? Его глаза обычно не видят то, что должны заметить быстро и непременно: ухудшение в самочувствии ребенка, сигналы дискомфорта, оттенки эмоциональных переживаний в конкретной ситуации, невербальную реакцию на слова и тон, в котором делаются замечания. Его уши, как правило, не слышат то, что требует обязательного внимания и должной оценки в словах, интонациях, паузах ребенка: радости и печали, уверенности в себе и растерянности, восхищения и равнодушия, страха и чувства безопасности, самоуничижения и самоутверждения.

В итоге специалист способен реагировать в основном лишь на огрубленные, мощные, однозначные сигналы о физическом и психическом состоянии детей; слабые, многозначные сигналы не воспринимаются - они за пределами сенсорной системы воспитателя или педагога. В результате реакции на поведение воспитуемого запаздывают или неадекватны ситуации. Кроме того, резко снижается эффективность прогноза поведения ребенка, предвидения его затруднений, проблем и поступив. В яслях и садиках это оборачивается статистикой детского травматизма, простуд, стрессов, аутизма. В учебных заведениях это обычная причина нелюбви к учителю и к его предмету, конфликтов между учащимися и

педагогами.

Сенсорная недоверчивость у воспитателя и педагога резко снижает возможности индивидуального и дифференцированного подхода к воспитуемому.

А вот собирательный портрет сенсорно недоверчивого врача. В силу своей природы, убеждений или душевной усталости он не расположен всматриваться, вслушиваться, вчувствоваться в состояния пациента. Это означает, что он обычно недоглядывает, недослушивает, недочувствует симптомы болезни. Результат - диагностика, основанная на огрубленных сведениях о состоянии здоровья пациента, на данных лабораторных анализов и положениях голой теории. Однако всем известно, что хорошие диагносты славятся тем, что могут постичь индивидуальный характер проявления симптомов и синдромов болезни, что возможно только при наличии у врача выраженной сенсорной доверчивости.

Каков сенсорно недоверчивый психолог? Его сенсорные каналы закрыты для восприятия микропроявлений личности, он не способен к эмпатии - постижению при помощи сопереживания и «чувствования индивидуального своеобразия другого. Он находится за невидимой стеной отчуждения, и в ответ человек, обратившийся к нему за помощью, "закрывается". В результате психолог не в состоянии увидеть, услышать и интерпретировать даже то, что прямо и однозначно свидетельствует о психическом статусе клиента. В таких случаях кропотливое и творческое постижение личности подменяется тестированием - своеобразной формой профессионального шантажа. Столь же часто беспомощность прибегает к снобизму, демонстрируя своим поведением: я знаю все и обо всех.

Сенсорная недоверчивость воспитателей, педагогов, психологов, медиков - наиболее частая причина безответственного, халатного, бездумного исполнения профессиональных обязанностей.

ПРАВСТВЕННЫЙ СТАТУС

Нравственный статус личности - степень готовности следовать морали, обусловленная ее гуманистическими принципами и состоянием соматического и психического здоровья.

Нравственный статус возникает под влиянием двух факторов: социального - действующей морали, условий для ее реализации, принятой системы поощрений и наказаний, и индивидуального - ориентации личности и внутренних возможностей следовать нормам морали.

Мерилом нравственности личности в социальном плане является *добродетель*. Это действие человека, способствующее благополучию другого (других, общества), совершенное под влиянием нравственного мотива, то есть бескорыстного стремления помочь другому в достижении какого-либо блага, например, в удовлетворении его потребностей, интересов, в разрешении каких-либо проблем, конфликтов, реализации планов, материальных или духовных притязаний и т. д. Добродетель, добро может совершить и недобрый человек, поддавшись мимолетному нравственному порыву. Поэтому добродетель неточно определяет нравственный статус личности.

Нравственный статус - это устойчивая характеристика личности, как было отмечено, готовность следовать морали. Он определяется в диапазоне эмоционально окрашенных качеств: доброжелательность - равнодушие - зловредность. Эти качества формируются не столько социальным влиянием (оно, конечно, имеет значение), сколько обусловлены внутренними биохимическими и психофизиологическими процессами - эмоциональным стереотипом поведения, психосоматическим благополучием индивида, его восприятием жизни, мироощущением. Не случайно, упомянутые качества содержат разную эмоциональную окраску, несут различный информативный смысл и обладают совсем не похожими энергетическими свойствами.

Доброжелательность - нравственный статус личности, который характеризуется направленностью на добро, отзывчивостью, стремлением жертвовать своими потребностями, интересами, временем во имя других. В системе ценностей доброжелательного человека преобладают гуманизм, уважение другой личности, порядочность. Коммуникация отличается готовностью устанавливать дружеские контакты с разными партнерами, находить компромисс, преодолевать препоны на пути к сотрудничеству. В его оценках партнеров преобладают хорошие отклики, в их поведении подмечаются прежде всего сильные стороны и достоинства. Доброжелательность сопровождается положительной психической энергией и вызывает ответные позитивные действия со стороны партнеров.

Равнодушие - нравственный статус, в котором трудно угадываются моральные принципы личности. Ее ценности не содержат явных указаний на гуманизм, либо они противоречивы и потому акты уважения к окружающим чередуются с актами, принижающими их достоинства. Дружба приобретает сомнительный характер. В общении с партнерами наблюдается как стремление к сотрудничеству, так и обособленность, компромиссы сменяются стремлением утвердить свою правоту. Энергетическое воздействие на партнеров в ситуациях морального выбора несущественное, незаметное, неопределенное.

Зловредность - нравственный статус, в соответствии с которым индивид осознанно или бессознательно стремится причинить неприятность партнеру, заставить его испытывать дискомфорт и даже пережить страдание. Провозглашенные или скрываемые принципы личности антигуманного содержания:

неуважительное отношение к людям, пренебрежение дружбой или отрицание ее роли. Лейтмотив общения - недоверие партнерам, отсюда столь явное стремление принизить, обидеть, задеть их самолюбие. Снедаемая недоброжелательностью личность либо воздерживается от контактов, либо превращает их в повод для выяснения отношений, самоутверждения. Зловредность сопровождается выбросами негативной энергии, которая наносит ущерб партнерам, а в некоторых случаях травмирует их психику.

Зловредные люди, образно говоря, лишены «нравственной грунтовки», необходимого слоя сознания, на основе которого возникают развитые формы морально-этического поведения.

"Нравственная грунтовка" - элементарное условие для становления нравственной культуры личности, ее отсутствие вряд ли восполнимо сентенциями, примерами или просветительством. Ее наличие является следствием психической нормы, естественной адаптации индивида к социальной среде. Даже едва заметные изъяны психики и адаптационные нарушения искажают "нравственную грунтовку" или препятствуют ее образованию.

"Нравственную грунтовку" образуют наипростейшие навыки социального поведения и элементарные привычки оценивать свои поступки. Об ее отсутствии свидетельствуют садистские формы поведения (привычка истязать животных, наносить физическую обиду тем, кто беспомощен, беззащитен, слаб), крайние формы проявления цинизма (оскорбление стариков и детей, издевательство, продиктованное чувством физического превосходства или чувством безнаказанности), святотатство (осквернение национальных святынь, могил, памяти предков и родственников).

Люди, лишённые "нравственной грунтовки", относятся к разряду морально дефективных. Их аморальное поведение обусловлено либо врожденным снижением высших психических функций, либо временным проявлением психических аномалий. Таковые у некоторых вполне нормальных людей иногда возникают в период бурного полового созревания или после стрессовых ситуаций, вызвавших сильное психическое потрясение. Восстановление психической нормы у них, как правило, сопровождается проявлением способности к нравственной оценке своих поступков в прошлом, преодолением зловредности.

По причине врожденной или временной психической недостаточности морально дефективные не способны осознать аморальности своих действий. Они не способны являть доброту в ее нравственном смысле. Если же они и демонстрируют ее, то в некоей уродливой форме - в виде пощады, уступив мольбам своей жертвы, снисхождения, либо унижая человеческое достоинство, либо под влиянием мощного социального контроля и угрозы наказания.

От морально дефективной категории людей следует отличать моральных примитивов. Они также лишены "нравственной грунтовки", но отличаются тем, что аморальность - садизм, цинизм, святотатство - взяты ими на вооружение сознательно, расчетливо используются как средства мести, давления, вымогательства и т. п. Моральный примитив - более проблемный и социально опасный вариант. Попытки воздействия на такой тип людей наталкиваются на их озлобленность, уверенность в своей правоте, незамаскированное противодействие. Они так же, как и морально дефективные, не способны проявлять доброту, ибо руководствуются расчетом, циничны, откровенно меркантильны.

На характер проявления доброты влияют временные негативные изменения в психическом статусе личности.

Может ли человек в состоянии психологического дискомфорта проявлять устойчивую доброту? Это крайне затруднено, ибо для проявления доброты, как, впрочем, и для любых нравственных актов, необходим какой-то минимум устойчивости и стабильности в положении индивида. Мораль, как идущее изнутри личности побуждение следовать некоторому порядку, общим правилам поведения, может иметь место только тогда, когда упорядочено внешнее положение этой личности. Если же оно подвержено непредсказуемым колебаниям или чьим-то прихотям, то склонность к нормативным действиям неуклонно разрушается. Возникает почва для проявления недоброжелательности в различных ее формах. Типичная причина - фрустрация, то есть психическое напряжение, появляющееся в результате блокирования целей личности.

Примитивные и завистливые люди - неиссякаемый источник недоброжелательности. Они нетерпимы к чужой индивидуальности, любому, на их взгляд, превосходству. И поэтому их раздражает и злит то, чего у них нет. Молодая женщина вызывает раздражение тем, что она молода и красива, умный и начитанный злит посредством, человек кипучего темперамента провоцирует неприязнь вялых и ленивых, человек принципиальный не оставляет равнодушными подхалимов и "флюгеров". Если одаренная личность попадает в примитивную или завистливую группу, ситуация почти безвыходна: невольно эта личность демонстрирует свое превосходство над большинством и невольно ополчается против себя.

Доброжелательность - надежный признак психической нормы, тогда как зловредность - свидетельство какой-либо аномалии.

Вы доброжелательны, если:

- в ваших отзывах о друзьях, знакомых, родственниках, коллегах отчетливо преобладают положительные оценки;

- неприятную правду о человеке способны высказать ему, шадя его самолюбие, выбрав самые мягкие

слова и оценки;

- ~ в вашей установке к людям доверчивость одерживает убедительную победу над подозрительностью;
- вы не распространяете сплетен и плохих оценок о партнерах;
- чаще всего жертвуете личными интересами, благополучием или временем во благо партнеров, при этом меньше всего задумываетесь: заслуживают ли они того или нет, отблагодарят или забудут о ваших хороших деяниях;
- выполняя свои должностные обязанности, делаете для блага клиента или пациента все от вас зависящее;
- умеете понимать слабости окружающих и прощать их;
- терпеливо выслушиваете их жалобы, не стремясь в первую очередь изложить свои;
- сдерживаете свои обещания помочь людям.

"БЕЛЫЙ-И "ЧЕРНЫЙ- ЧЕЛОВЕК

Итак, психическая энергия того или иного знака имеет параллели в поведенческих проявлениях личности.

Энергия объединяет между собой совершенно разные качества личности - психофизиологические (формула преобразования энергии воздействий, сенсорный режим), коммуникативные (стиль, установка, толерантность), интеллектуальные, эмоциональные (настрой, экспрессия) и нравственные. Обобщенное представление об этом дает схема:

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ ЭНЕРГИИ

Признаки поведения	Положительная	Энергия нейтральная	Отрицательная
Преобразование воспринимаемой энергии	эйфорическая активность	рефракторная активность	дисфорическая активность
Стратегия психологической защиты	миролюбие	избегание	агрессия
Коммуникативный стиль	синергический	нонсинергический	анти синергический
Коммуникативная установка	позитивная	нейтральная	негативная
Коммуникативная толерантность	высокая	средняя	низкая
Интел актуальный настрой	"горячий"	"теплый"	"холодный"
Эмоциональный настрой	резонирование	отстраненность	диссонирование
Сигнальная экспрессия	мягкая	вязкая	жесткая
Сенсорный режим	доверчивость	сдержанность	недоверчивость
Нравственный статус	доброжелательность	равнодушие	зловредность

Психическая энергия выступает в роли стержневого, системообразующего начала в личности.

При этом обращает на себя внимание то, что вокруг энергетической константы — положительного, нейтрального или отрицательного знака — группируются энергетически созвучные, однозаряженные поведенческие признаки:

положительным зарядом объединены эйфорическая активность, миролюбие, синергический стиль общения, позитивная коммуникативная установка, высокая коммуникативная толерантность, "горячий" интеллект, эмоциональное резонирование, мягкая сигнальная экспрессия, сенсорная доверчивость, доброжелательность, **нейтральная энергия** отождествляется с рефрактерностью, избеганием, нонсинергизмом, с нейтральной установкой, средней толерантностью, "теплым" интеллектом, с эмоциональной отстраненностью, вязкой экспрессией, эмоциональной сдержанностью, равнодушием;

отрицательная энергия имеет свои созвучные признаки, дисфорическую активность, агрессию, антисинергический стиль общения, негативную установку, низкую толерантность, "холодный" интеллект, эмоциональное диссонирование, жесткую экспрессию, сенсорную недоверчивость и зловредность в нравственном статусе.

Легко себе представить человека, различные качества которого объединены сильным положительным зарядом: хотя бы периодически он становится генератором мощных проявлений оптимизма, миролюбия, созидания. И пусть он не творит чудеса белой магии, тем не менее он выражает жизнеутверждающее, жизнелюбивое, биофильное начало. Такова разгадка "белого" человека.

Иное начало несет в себе "черный" человек. Самые разные его свойства - от психофизиологических до нравственных - пронизаны отрицательной психической энергией. Что произойдет, если отдельные ее носители вольют свою потенцию в общий энергетический поток? Возникает мощная сила пессимизма, ненависти, разрушения. Обладатель такой энергии запрограммирован сеять зло, вносить во все деструкцию и дисгармонию - он некрофил по своей природе.

Вопрос в том, как часто "белые" и "черные" люди встречаются в чистом виде? Очевидно, не столь часто, чтобы нас стелкивала с ними обыденность. Правомерно предположить, что у большинства из нас энергии действуют приглушенно. Даже если происходит объединение энергетически созвучных, одноименно заряженных личностных свойств, это не достигает сверхъестественных проявлений.

В то же время вполне уместно предположить, что тот или иной энергетический знак становится преобладающим. Личность чаще всего демонстрирует соответствующие этому знаку поведенческие признаки - положительно, нейтрально или отрицательно заряженные. Очевидно, следует различать два энергетических типа личности:

энергетически гармоничную, у которой разные поведенческие признаки имеют один и тот же знак; энергетически дисгармоничную, в которой соперничают разно-заряженные свойства.

Впрочем, возможно ли чтобы личность в своем поведении сочетала крайности - положительно и отрицательно заряженные свойства? Наверное, все возможно, хотя трудно встретить человека, одновременно обладающего, например, синергическим стилем общения - положительно заряженное свойство, и "холодным" интеллектом, или сенсорно доверчивого и в то же время зловредного. Не является ли энергетическая дисгармония предвестником или спутницей психических аномалий?

В коммуникативном плане явно предпочтительна личность с общим положительным энергетическим потенциалом - она влечет к себе, располагает, вызывает доверие. Данное свойство полезно и ей самой: ее энергетика "дышит", "не застаивается", но находится в постоянном обмене с энергетикой партнеров по взаимодействию, устремлена во вне, в космическое пространство. Таковы особенности, например, эйфорической активности - она направлена во вне, синергического стиля общения - он возникает при условии, когда личность вносит свой энергетический вклад в совместную деятельность, позитивной коммуникативной установки - она делает личность открытой, сенсорной доверчивости - для нее характерна распахнутость каналов ощущений и восприятия.

Положительная психическая энергия легко вступает во взаимодействие с энергетикой партнеров по взаимодействию.

Иначе обстоит дело с отрицательной психической энергией. Она, главным образом, функционирует внутри самой личности, нагнетается в ней и, весьма вероятно, находит мишень - подвергает атакам слабый внутренний орган. Связь психического и соматического известна неблагоприятные психические состояния отражаются на деятельности сопряженных с ними внутренних органов. Особенно, если личность сдерживается от эмоциональных разрядок.

Естественно, какая-то часть энергий прорывается вовне, вступает во взаимодействие с энергией партнеров. Таковы, например, по своему механизму дисфорическая активность и низкая толерантность - при их наличии негативные заряды адресованы окружающим, такова зловредность - обычно она изливается на партнеров и т. д.

Но облегчают ли состояния личности подобные негативные энергетические выплески вовне? Чаще всего нет. Дело в том, что эти всплески в отраженном виде возвращаются назад: партнеры сопротивляются негативной энергетической экспансии, осуждают за это личность, платят ей тем же. Да и сама личность нередко переживает тот факт, что вызывает дискомфорт у окружающих.

Наиболее драматично положение тех, кто, обладая отрицательной энергией, сдерживает ее в себе, "гоняет" с одного личностного уровня на другой. Порой достаточно посмотреть на человека и понимаешь: он, словно под колпаком, его энергетика "не дышит", находится в статике, закрыта для подъема в космическое пространство. Эмоции перестали выполнять свою посредническую функцию - связывать материальное и духовное. Психическая энергия концентрируется в человеке и начинается разрушать его здоровье. Последствия известны, мышечные зажимы, дезорганизирующие эмоциональные реакции, дезорганизирующие эмоциональные состояния, психическая деформация, соматическая деформация. Об этом разговор впереди.

ЭНЕРГИЯ ЭМОЦИЙ СЛУЖИТ ВИДУ

ТЕСТИРОВАНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ УДАРОМ

Человек родился. С первым глотком воздуха стартуют все программы его жизнедеятельности человека в реальном пространстве и времени. Включается и главнейшая из генетических матриц - программа воспроизводства потомства. Ее реализация целиком и полностью связана с эмоциональной энергией. Впрочем, начнем все по порядку, как задумано природой.

Природа наделила новорожденного полом. Именно с этого факта начинается его конкретное участие в извечном процессе продолжения рода

- мужчине и женщине в нем отведены разные роли. До поры до времени программа воспроизводства вида как бы не действует, но постепенно готовится к реализации. Тайно взращиваются заложенные в нас потенции, изредка давая о себе знать в форме детского сексуального любопытства.

И вдруг дремавшие силы просыпаются, генетическая матрица запускается на полный ход Наступил момент полового созревания. В современную эпоху у девочек это происходит в возрасте 12-13 лет, у мальчиков чуть позже - 14 - 15. Наука утверждает, что возраст половой зрелости периодически меняется, приходит в среднем на 2-3 года раньше

Половое созревание обусловлено эндокринным "сдвигом". Качественно по-новому начинают функционировать органы внутренней секреции, пробуждающие, половое влечение и последующие элементы программы воспроизводства вида. Попадая в кровь и воздействуя на подкорковые образования в мозгу, секреты провоцируют прилив энергии. Затем происходят процессы, которые обычно остаются незамеченными и не получают должной оценки.

Прилив энергии вызывает *мощный энергетический удар*, который испытывает на себе молодая психика. Зачем? Для чего в программу воспроизводства вида заложено резкое изменение энергетического контура?

Во-первых, природа в этот момент подвергает каждого из нас энергетическому тестированию. Она как бы задает человеку вопрос ты энергетически вынослив или нет?

Действительно, люди по-разному переносят испытание энергетическим ударом, что и обнаруживается в поведении влюбленных Можно вести речь, о двух, по крайней мере, "моделях" поведения влюбленного.

Первую условно назовем "*вдохновение*": человек испытывает прилив интеллектуальных и творческих сил, активно реализует свои потенциалы, превосходя самого себя. Таким образом, энергетический удар сопровождается состоянием *экзальтации*. Экзальтированный

влюбленный(ая) активно стремится к объекту своих чувств, преодолевает препятствия. Если не стихи, то хотя бы записки сочиняет. Придя на свидание блещет умом, рассказывает интересные истории, с удовольствием привирает. Своей энергией заряжает партнера(шу).

Другая "модель" поведения влюбленного - "*расторженность*". Для нее характерны спад сил, ограничение потребностей и интересов личности в плоскости "я и любимый человек", некоторое притупление интеллекта и эмоций. Это явление *рефрактерности* - кратковременное снижение психической активности вслед за приливом энергии, потенциалом действия. Влюбленный неуверен в себе, при встрече с объектом своей страсти теряется. В народе о таких состояниях любовного переживания говорят: "душа обомлела", "сердце остановилось", "дыхание перехватило".

Например, "рефракторный" парень, встретив в компании понравившуюся ему девушку, не решается заговорить, пригласить на танец.

После вечеринки корит себя за трусость: "Даже телефон не узнал". Сколько "рефракторных" встреч случается каждый день в электричках, автобусах и трамваях. Оба чувствуют, что нравятся друг другу, но прилив эмоций блокирует все остроумие, смелость, естественность поведения.

Совсем иначе чувствует себя в подобной ситуации "экзальтированный" типаж. Он не упустит "свое" трижды на день: и комплемент скажет, и классика процитирует, и телефонами обменяется.

Почему же мы по-разному реагируем на энергетические удары, сопровождающие любовные завязки? Дело в том, что "ее величество-природа заинтересована в определенном подборе пары: сильный должен выбрать себе слабого, и наоборот. Ей, природе, не надо, чтобы энергетически сильный соединился с таким же сильным. Такое содружество биологически неустойчиво, не обеспечивает полноценное воспроизводство вида. Сила плюс сила, повторившаяся в потомстве, ведет к нарушению энергетического баланса в популяции.

Житейская практика также показывает неустойчивость равносильной пары. Еще на стадии ухаживания два энергетически сильных индивида начинают конфликтовать, соперничать за главенство Она' "Я так хочу". Он. "Нет, будет по-моему". Игнорировав веление природы и заключив брачный союз, энергетически сильные - "вдохновленные" - партнеры подвергают себя серьезным испытаниям. Высока вероятность расторжения брака. Когда они будут разводиться, то по обычаю, сошлются на социально отработанный вариант - на несхожесть характеров. Однако лишь незнание подлинной причины мешает им признаться: "Прости нас, мать природа, мы не ведали твоих законов".

Биологически нецелесообразно продолжать род двум обладателям слабой энергии. Если встречаются "рефракторные" типы, то часто им затруднительно установить контакты, оба не решаются сделать первый встречный шаг. В таких случаях порой нужны посредники, роль которых играют друзья и подруги Они подталкивают влюбленных к встрече, создают им для этого особые условия. Например, приглашают, как бы невзначай, в одну компанию, усаживают рядом за столом. Глядишь, выпьют по рюмочке

Будет ли благополучной их семейная жизнь? Вполне возможно. Однако более вероятно, им сложно будет решать серьезные проблемы, выполнять трудоемкие хозяйственные работы. Неуютный дом,

неотлаженный быт, неухоженные дети - такова обычная цена ошибки в энергетическом подборе пары.

Поведение представителя "рефракторного" типа порой сложно понять, поскольку оно определяется разными мотивами. Личность словно выписывает "зигзаги": "зиги" сексуально мотивированы, а "заги" мотивированы страхом или агрессией. Ритмическая смена "зигов" и "загов" способна вызвать замешательство у самого смышленного и выдержанного партнера.

Двойственность поведения "расторженного" типа - одна из причин так называемого "дружеского изнасилования". Жертва так или иначе поощряет соблазнителя: садится к нему в машину, идет с ним в ресторан или на квартиру "выпить чашечку кофе", принимает похотливые взгляды, позволяет поцелуи - целая обойма "зигов". Когда же соблазнитель распаляется, "жертва" делает решительный "заг", который воспринимается партнером как символ скромности или как минутное отступление от обоюдного желания. При разбирательстве дела в суде "жертва" прикидывается наивной: *Я не помышляла о сексе и не знала, что у него на уме*.

Некоторые современные исследователи склоняются в пользу так называемых "энергетических векторных пар". В этих парах один из партнеров доминирует, а другой дополняет его, способен к сотрудничеству, подчинению, умеет выполнять роль ведомого.

Энергетический вектор представляет собой некоторую воображаемую линию, олицетворяющую возрастающую силу, энергию. Каждый вышестоящий на этой линии доминирует над непосредственно нижестоящим.

Близ расположенная пара на этой линии и есть "векторная пара". Ее объединяют "векторные отношения" - энергетика пары действует как единая и созидаящая сила. Вот почему "векторные пары" обладают устойчивостью, проявляют совместное творчество, достигают высокой интеллектуальной отдачи, организованности действий.

"Векторные отношения" могут возникать в случае удачного энергетического подбора не только супругов, но и творческих пар, соавторов произведений, научных открытий. Некоторые ученые считают, что принцип "векторных отношений" лежит в основе существования не только представителей одного вида, но сосуществования разных видов. Так, тигр может быть побежден быком, бык - собакой, собака - петухом; петух - котом. Обезьяны страшатся змей, но змеи опасаются коз, потому что змеиный яд на них не действует и т. д. В животном мире отношения "силы - слабости", то есть кто, кого боится, образуют "векторное кольцо".

Нечто похожее имеет место в отношениях мужчины и женщины. Причем, природа настолько тщательно заботится о том, чтобы энергетически сильный оказался в паре с менее сильным, что она продублировала свой принцип еще и на физическом уровне. Ведь особь одного из полов у всех видов крупнее особи другого пола. Обычно самец крупнее и, следовательно, сильнее самки. Исключение составляют некоторые виды, у которых самка является сильным полом, например, у мухоядных мух, у богомолов, но в принципе не важно кто сильнее: главное, чтобы особи различались силой.

Очевидно, вариации в силе позволяют одной особи всегда доминировать и пользоваться этим, в случае необходимости, при совокуплении.

Если же силы будут равны, это создаст дополнительное препятствие для появления потомства. Попробуй подгадай момент, когда обоим - ей и ему - одновременно захочется заняться любовью. Тут нужна гарантия акта, и она дана в форме подчинения желанию более сильного. Петух всегда покроев курицу.

Однако продолжим рассуждения по поводу энергетических явлений в период половой зрелости.

Во-вторых, энергетический удар вызывает изменение режимов психического отражения. Ощущение, восприятие, память, внимание, мышление и воображение - все познавательные психические процессы протекают у влюбленного не так, как обычно, нередко дают даже искаженную информацию о внешней среде и внутреннем мире человека. Эти процессы проявляются как бы в новом диапазоне, что связано с подключением таких пластов психики, которые обычно не функционируют или функционируют крайне редко.

Специфичность состояния влюбленности проявляется еще и в том, что познавательные психические процессы, действуя нетипично, почти не контролируют протекание эмоций. В свою очередь любовные эмоции, проявляясь относительно свободно, способствуют тому, что познавательные психические процессы продолжают действовать в нетипичном "режиме". Так возникает неповторимое в своей сложности психофизиологическое переживание, которое с большим трудом поддается описанию в научных терминах.

Основные перемены происходят в деятельности восприятия, внимания, памяти, что имеет прямое отношение к воспроизводству вида. Логика "ее величества" природы прозрачна. Чтобы появилось половое влечение, должен быть "раздражитель", но его еще надо зафиксировать в сознании. Пока не произошла активизация восприятия и внимания, особь другого пола "равновероятна", то есть не представляет сколько-нибудь выраженного интереса. Природа принуждает в нужный момент "зафиксировать" ее.

Энергетический удар вызвал расширение диапазонов восприятия; теперь увеличилась вероятность того, что в зону активного внимания попадет представитель другого пола. Если он даже случайно оказался

на "экране" сознания, то память его цепко фиксирует, длительно "удерживает", не давая ему исчезнуть. Человек чувствует себя психологически комфортно только в том случае, если запечатленный образ постоянно "сверяется" и идентифицируется с натуральным образом особи, привлекая внимание.

Все влюбленные в период полового созревания подвержены эйдетицизму - способности длительное время ярко сохранять в оперативной памяти образ избранника или избранницы. Этот образ навязчив, не отпускает от себя, к нему неудержимо тянет, он преследует днем и ночью. Образ энергетически заряжен и стимулирует желание. Его энергия будет израсходована либо в обладании возлюбленным, либо угаснет со временем - "время лечит".

Состояние эйдетицизма обычно не повторяется в другие периоды жизни личности и в последующих эпизодах влюбленности. Когда мы становимся взрослыми, "заболеть образом" сложнее. Чтобы образ понравившегося человека стимулировал желание, нужны "подкрепления": надо с определенной частотой встречать человека вновь и вновь, надо чтобы отношения с ним развивались. Иначе страсть быстро угасает.

Нередко на "экран" сознания в состоянии первой влюбленности попадает некто случайный, ничем не примечательная личность. Воображение пушкинской Татьяны "сторало негой и тоской, алкало пищи роковой", сердечное томление "теснило ей младую грудь, душа ждала кого-нибудь"...

"Кого-нибудь" - это не рифма подвернувшаяся поэту в нужный момент. Это парадокс состояния влюбленности, известный своей тривиальностью. После того, как энергия чувств иссякнет, "экранный" восприятия принимает свои обычные формы. Наступает "прозрение": "Ничего особенного в этом человеке не было и нет. Но ведь как страдало сердце!" Таков типичный финал влюбленности, исключения редки. Объясняется все просто: "замысел" природы ограничен тем, чтобы Он и Она заметили друг друга и слились в соитии. Вся прочая лирика и развитие отношений между полами не входит в программу воспроизводства вида.

Правда, среди человеческого многообразия встречаются однолюбы. Это те, кто, влюбившись однажды, не расстается с чувством всю жизнь. В терминах психофизиологии сей факт объясняется живостью хранимого образа любимого или любимой. По каким-то причинам образ со временем не стирается с "экрана" сознания, остается ярким и почти неизменным. Очевидно, нечто похожее происходит у лебедей, о верности которых слагаются легенды. По всей вероятности, лебеди - пожизненные эйдетики. Гибель партнера означает утрату реальной модели для идентификации с образом, хранящемся в памяти. Состояние дискомфорта, которое испытывает партнер, оставшийся в живых, столь сильное, что избавляет от него только смерть. Птица бросается вниз головой с поднебесной высоты.

Итак, движущей силой в программе воспроизводства вида выступают навязанные природой, автоматизированные акты:

эндокринный сдвиг, энергетический удар, расширение диапазонов психического отражения. Энергия выступает при этом в своей важнейшей функции - выполняет миссию передаточного звена. В основном это энергия, которая возникает в "биохимической лаборатории" организма, она обусловлена секреторной его деятельностью. Это природная побудительная сила, которую З. Фрейд назвал либидо - энергия полового влечения.

Либидо нельзя путать с психической энергией. Последняя образуется только у людей и лишь на определенных этапах развития чувства влюбленности и любви.

Либидо способно пробуждать к действию носители психической энергии — духовные потребности, идеалы личности, хранящиеся в памяти

образы прекрасного, творческие потенциалы. Как мы знаем, эти и другие идеальные образования обладают особой действенной силой - психической энергией.

Психическая энергия возникает в том случае, если под влиянием либидо приходит в действие идеальное. Если идеальное обойдено, то психическая энергия не стимулируется и влюбленность не выходит за рамки ощущений и переживаний животного.

Подключение психической энергии и есть момент, различающий чувство любви у человека от полового влечения, как оно свойственно животным.

Граница перехода либидо в психическую энергию и обратно, разумеется, едва уловима, но она существует.

В случае, если поведение влюбленного соответствует типу "вдохновение", все виды ощущений активизированы и посылают в мозг более мощные, чем обычно, нервные импульсы. Прежде всего они связаны с любимым человеком, однако общее состояние накладывает отпечаток на все реакции влюбленного: многое он чувствует обостренно, повышается его реактивность, впечатлительность. Все это стимулирует психическую энергию. Восприятие формирует яркие образы действительности, поэтому часто образ любимого человека идеализируется, влюбленные люди очень впечатлительны и легко ранимы. Память действует активно, влюбленный охотно заучивает или припоминает стихи, рассказывает истории из своей жизни. Внимание хорошо контролирует все его поступки, речь, поэтому такие влюбленные часто предупредительны, галантны, наблюдательны. Воображения становятся яркими, образными, влюбленный блещет остроумием и находчивостью.

Иначе проявляются познавательные психические процессы, если имеем дело с "моделью" "расторженности". Они также действуют в нетипичном диапазоне, но находятся в подавленном, пассивном состоянии. Тем не менее активно проявляется психическая энергия мышления. Оно сосредоточено на информации, преимущественно относящейся к любимому человеку, и взаимодействию с ним, потому влюбленный мыслит, как правило, некритически, игнорирует доводы разума, советы со стороны. (Старинная поговорка гласит: "Невозможно любить и быть умным".) Состояние влюбленности для рассматриваемого типа человека - наиболее благоприятная почва для самообмана. Память активно "гонит" свою энергию: фиксирует самые незначительные явления, относящиеся к объекту любви и к переживаемым личностью состояниям, в то же время плохо воспроизводятся многие события прошлого. Вот почему такой влюбленный живет лишь настоящим, легко пренебрегает личным опытом, усвоенными нормами, собственными принципами.

Внимание из системы контроля всех психических операций превращается в механизм, обслуживающий возникшую в сознании личности доминанту: оно нацелено только на то, что имеет отношение к любимому человеку. Все остальное, как правило, проходит мимо внимания, поэтому влюбленный рассеян, "витает в облаках". Любовь означает слишком узкий взгляд на вещи (Ф. Бэкон). Воображение "расторженного" влюбленного проявляется активно, но оно посвящено одной теме - достижению союза с любимой.

Мощным источником психической энергии для влюбленного становится образ собственного Я. Возникшее состояние пониженной или повышенной реактивности способствовало тому, что человек как бы поставил себя в центр своего же психического отражения, он стал исключительно значимым для самого себя. В этот момент возникает сильное эмоционально-энергетическое состояние, побудительная сила которого рождается за счет того, что человек обнаружил свою собственную значимость для самого себя.

Но эта значимость для самого себя парадоксальна: любящий человек принимает себя лишь при условии, если его принимает любимый, то есть питает к нему ответное чувство, по крайней мере, не отвергает, хотя бы находится рядом. С одной стороны, отмечает Аристотель, приятно любить, а с другой стороны - приятно также и быть любимым, потому что и в этом случае у человека появляется мысль, что он хорош, а этого жаждут все способные чувствовать люди; а быть любимым, значит быть ценным ради самого себя. (Античные риторика. М. 1978. С. 54).

Примерно ту же мысль высказывает английский философ Ф. Бэкон: "Разве ты не видишь, что каждый ищет себя? И только тот, кто любит, находит". (Бэкон Ф. Сочинения. М. 1977. Т. I. С. 373).

Но если нет притяжения человека тем, кого он любит, то личная значимость самого себя способна утратить всякий смысл. Вплоть до того, что иные, почувствовав ненужность в себе, парализуют свою волю и добровольно уходят из жизни. В этом случае сказывается эгоизм, порожденный неприятием своей значимости любимым человеком. Эгоизм - мощнейший источник психической энергии.

Данные о внутреннем и внешнем мире, обусловленные нетипичным состоянием всей системы познавательных психических процессов, постоянно анализируются и обобщаются. Образ любимого сопоставляется с теми мыслями, представлениями, ценностными ориентациями, взглядами, которые существуют в сознании. Напомним, что все эти идеальные явления обладают психической энергией. При совпадении впечатлений о данном лице с имеющимися у человека ценностями он переживает соответствующие эмоции. Если объект созерцания отвечает влечению и душевной настроенности субъекта, неизбежно возникают определенные чувства. Образ, который начинает завоевывать симпатии, становится предметным содержанием наслаждения. Такой образ обладает мощной психической энергией.

Описанные состояния характерны прежде всего для молодости; когда имеет место сочетание ряда факторов: возникает половое влечение (период полового созревания), отсутствует эротический опыт, переживается состояние нетипичного реагирования. Многие хотели бы повторить первое чувство любви, но чаще всего оно неповторимо. Следующая встреча с любовью нередко оставляет иные впечатления, а некоторые никогда не в состоянии полюбить вновь. Наблюдая себя в зрелые годы, Гете делает такой вывод:

Хоть мне Амур оказывал услуги, Суров я стал к его лукавой мине.

Во всяком случае, в пожилые годы для возникновения чувства, необходим "стимул" особой мощности. Вот почему случается, что иной мужчина весьма почтенного возраста влюбляется, как в молодости, в юную очаровательную девственницу. "Декабрь" встречается с "маем". Энергетический контраст столь разителен, что происходит "короткое замыкание" - оба могут пережить состояние шока.

Тем не менее состояние влюбленности, пережитое в период наступления половой зрелости, оставляет неизгладимое впечатление. Оно было приятно и потому дорого. А что именно сопровождалось приятным чувством?

Неповторимое чувство обостренного желания было обусловлено... *сдвигом диапазонов психического отражения*. Психика, как помнит читатель, запрограммирована на получение удовольствий за счет смены зон активного отражения. Психика запечатлела столь необычное состояние ранней юности и хочет его повторить. Человек жаждет любви самозабвенной, но многим вторично пережить это не дано. Возможно, к кому-то приходит нечто отзвуками напоминающее очарование первой влюбленности.

Встречаются "счастливчики", которые влюбляются многократно и так же "неповторимо" и волнительно, как в первый раз. Но большинство переходит к совершенно иному способу получения удовольствия - через половые контакты. Остаются лишь воспоминания о необыкновенном состоянии чувств, хочется вновь ощутить прилив энергии и обострение чувственности. И в этом человеку в какой-то мере помогают окружающая природа и общество. Оказывается, существует целая система средств *сенсификации*, то есть обострения чувственности в отношениях между полами.

ВЕКТОР СЕНСИФИКАЦИИ

Вектор сенсификации - это гипотетическое направление развития средств, принятых в культуре для обострения чувственности в любовных отношениях между мужчиной и женщиной.

Средства сенсификации обладают способностью расширять диапазоны психического отражения, увеличивать "экран" восприятия и вызывать эйдегические состояния в оперативной памяти. Они, конечно, не могут сравниться с волшебством природы, заложенным в программу воспроизводства вида. Тем не менее эти средства оживляют как либидо, так и психическую энергию, соединяющую мужчину и женщину.

Но, прежде чем перейти к культурным средствам сенсификации, необходимо упомянуть самый мощный естественный ее источник - *космическую энергию*.

Древние философы рассматривали "эрос" (половую любовь) как некую космическую субстанцию, подобную силе тяготения:

строющей, сплывающей, движущей и соразмеряющей энергии мироздания. Такое понимание любви берет начало в мифологии. Бог Эрос упомянут в мифологическом эпосе Гесиода как один из прародителей и устроителей мироздания, родившийся сразу после Хаоса и Матери-Земли. (Есть и другая мифологическая версия происхождения Эроса.)

Для древнегреческого философа Эмпедокла вся история космоса - это противоборство любви ("филия") как конструктивного начала и ненависти. Аристотель видит в движении небесных сфер проявление некой вселенской любви к духовному принципу движения - неподвижному передвигателю. В средневековой философии это положение было теологически переосмыслено и отразилось в заключительном стихе "Божественной комедии" Данте "Любовь, что движет солнце и светила"

Посредством веземных сил характеризует любовь немецкий философ-идеалист А Шопенгауэр (1788-1860), рассматривая ее как некую первичную, субстанциальную, космическую волевою силу.

Современное представление о единстве мира, взаимосвязи в нем живого и неживого вполне подтверждает взгляды представителей минувших эпох. Очевидно, во вселенной господствует некая единая энергетическая сила, задающая движение и упорядоченность. Пускай это будет Эрос. Эрос - это сила, синхронизирующая разные формы бытия, это ритмика в космическом масштабе, колебания энергии во Вселенной.

Человек, как и все обитатели космического пространства, подвержен воздействию космических сил. В частности, он испытывает на себе влияние времен года - *весенний консонанс сил* - обновления и пробуждения в природе и *осенний диссонанс сил* - плодоношения и увядания.

Чувства любви, как известно, у многих зарождаются весной и осенью под влиянием консонанса или диссонанса природных сил. Особенно ярко переживание влюбленности, когда период полового созревания совпадает с весенним энергетическим приливом в природе. В таком состоянии многие подростки буквально наэлектризованы, их, в прямом смысле, сотрясают энергетические разряды. Двое влюбленных иногда напоминают "лейденские банки" в теплый вечерний час между ними проскакивают электрические искры, и, пораженные этим явлением, они на мгновение отскакивают друг от друга, чтобы затем с удвоенной страстью оказаться еще ближе.

Дыхание космоса будоражит и либидо, и психическую энергию. Весной не только влюбляются, что подвластно либидо, но и испытывают при этом прилив творческой активности, что свидетельствует о пробуждении психической энергии.

Космос - мощная лаборатория либидо и психической энергии, тем не менее гораздо больше средств сенсификации вырабатывается в обществе. Они многообразны и соответствуют духовным ценностям и техническим достижениям эпохи. Например, *табу* (запреты) можно считать наиболее древним и традиционным средством сенсификации.

Табуирование - средство сенсификации, основанное на накоплении либидо и психической энергии.

Чего бы не касалось табу - ранних или внебрачных связей, эндогенных или экзогенных браков, - помимо достижения определенных социальных целей, оно стимулирует накопление либидо и психической энергии. "Запретный плод" - особенно желанный. Чувство должно созреть, накопиться, воображение и желание должны пробудить фантазию.

Девушкам и женщинам, в первую очередь следует сделать соответствующий вывод ритуал кокетства, тактика мягкого ускользания и флирта - вполне функциональные приемы табуирования в сексе. Напротив,

спешная любовь без какой-либо прелюдии обедняет чувство, придает ему оттенок пресной обыденности. Любовь в браке чаще всего оттого и скучна, что она совершается по первому желанию.

Весьма эффективен и не нуждается в рекламе такой сенсibilизатор, *кж наркотизация*.

Наркотизация обостряет чувственность и расширяет диапазоны психического отражения за счет веществ с наркотическим эффектом.

Действие наркотических веществ на психику принципиально сходно с тем, что происходит под влиянием эндокринного сдвига и энергетического удара в период полового созревания.

Состояние влюбленности напоминает то, что переживает человек, употребляя наркотические вещества. Та же обостренная чувствительность, экзальтация или рефрактерность, приятное и запоминающееся состояние, к которому хочется вернуться вновь.

Не случайно наблюдается такая закономерность современные подростки обычно начинают курить в период полового созревания. Эндокринный сдвиг и последующий энергетический удар вызвали раздвижение диапазонов психического отражения, психика запечатлела это приятное состояние. Теперь она жаждет возврата на "сенсibilизационную волну", и в этот момент что-то неудержимо подталкивает закурить.

Эврика! Психика испытывает приятное состояние, напоминающее "кайф влюбленности". Через несколько закурок рефлекс закрепляется - влюбленность "спровоцировала" употребление табака. Таков возможный путь формирования наркотической зависимости в современной культуре, не исключая, конечно, и другие пути.

Сходство состояний влюбленности и наркотизации оборачивается трагедией для тех, кто по воле обстоятельств бессознательно его открывает. Любовное чувство и наркотические вещества - сопутствующие явления. Их объединяет принцип одинакового функционального действия и взаимодополнения. Обратите внимание на то, что курящий, как правило, поклонник кофе, за рюмкой алкоголя обязательно следует папироса или сигарета - эффект сложения сил воздействия.

Сенсibilизирующие свойства наркотических средств стали особенно очевидными в современной культуре, допускающей - официально или неофициально - употребление целого ряда таковых - кофе, табака, алкоголя, токсических препаратов, наркотиков. Но самое неприятное событие в новейшей истории - эмансипация в сфере потребления наркотических средств.

Когда женщина получила право пить кофе, курить и выпивать наравне с мужчиной, она познала новое средство сенсibilизации и активно обращается к его услугам. Кофе, курево и выпивка вписались в ритуал знакомства и ухаживания, выполняя функцию обострения чувственности в сексе. Сигарета и спичка стали поводом для легкого знакомства в равной степени для "вдохновленного" и "расторженного" типов. "Нет ли у вас сигаретки?" или "Не дадите ли прикурить?" - формула, с помощью которой современный мужчина или женщина легко и просто завязывает знакомство в любой ситуации - в поезде, на улице, в офисе, в кафе.

Дежурные фразы, которыми обмениваются курильщики, - своеобразный пароль - "Сим-Сим", открывающий доступ в интимное психологическое пространство друг друга. Обратившийся с просьбой дать закурить или прикурить смело пересекает невидимую черту, отграничивающую Я партнера от остального мира. И если "чужак" обладает приемлемым энергетическим полем, его можно подпустить ближе, приветливо улыбнуться, переброситься словом. Если ответный сигнал принят, то тот, кто еще секунду назад был "чужим", уже дышит рядом, смотрит глаза в глаза, почти соприкасается. Физическая и психологическая дистанция преодолена, совместная затяжка продолжает сенсibilизировать отношения.

В эпоху, когда женщины курили в исключительных случаях, для преодоления все той же дистанции вам потребовалось бы проявить хитроумие, потратить немало времени в ожидании случая, чтобы заговорить.

Совместная выпивка имеет еще более яркий сенсibilизирующий эффект. Это хорошо знакомо представителям разного возраста - подросткам, юношам и девушкам, взрослым. После приема даже умеренной дозы, диапазоны психического отражения расширяются, ритуалы общения упрощаются, небольшой и кратковременный энергетический удар приводит в действие недремлющее либидо. Значительная часть первых половых контактов у подростков, как показывают исследования, случается в результате выпивки.

Таковы grimасы времени. В прежних культурах алкоголь не выступал столь явно в роли сенсibilизатора. Трудно представить, как пастушок приходит на свидание к пастушке с бутылкой шампанского в надежде реализовать свой сексуальный замысел. В эпоху пасторальных идиллий "работали" иные средства сенсibilизации. Например, принято было любоваться природой, наслаждаться ароматом цветений, всматриваться в головокружительную голубизну неба. Сегодня эти средства сенсibilизации непопулярны. Вы редко встретите пылкую душу, способную ощутить прилив либидо или тем более приступ психической энергии, в процессе созерцания звездного неба. Возможно, кому-то удастся сенсibilизоваться в лучах прибрежного солнца далекой экзотической страны. Но это удовольствие для имущих. Как видим, сенсibilизация может оказаться в зависимости от материального положения личности.

Невротизация отношений приводит к обострению чувственности за счет попеременного повышения и понижения нервного тонуса.

Партнеры "раскачивают" друг другу нервы. В ход идут обиды, упреки, капризы, оскорбления, провокация ревности - все, что способно вызвать прилив энергии - первая фаза невротизации. Вторая наступает после истощения нервной системы - она требует восстановления сил; начинаются уговоры, покаяния, извинения. В результате чувственность обостряется, после чего наступает заключительная часть - партнеры бросаются в объятия и неистово любят друг друга. Израсходовав энергию, они через некоторое время повторяют своей невротический цикл.

Для невротической любви требуется тандем: один из партнеров должен иметь склонность закатывать спектакли, а другой - охотно принимать в них участие. Хороший ансамбль составляют персонажи с акцентуированными характерами - истероидные, экзальтированные, аффективные, эпилептоидные типы. То есть те, кто способен из любого пустяка сделать драму или трагедию.

При помощи невротизации сенсibiliзирует свои отношения совсем молодая пара. Например, Она периодически заставляет Его немножко ревновать. Он, естественно, распаляется, переживает прилив чувств, и после сцены ревности показывает пылкость своего сердца. Его объятия нежны, губы горячи, воображение не знает покоя - все свидетельствует о расширении диапазонов психического отражения. Ему приятно и ей хорошо. В следующий раз Она "задержится" на часок-другой у подружки, чтобы повторить сенсibiliзационную волну. Разумеется, оба партнера исполняют свои роли неосознанно. Невротизация становится ритуалом, эмоциональной инграммой.

Бывает, что к невротизации привыкает вполне солидная супружеская чета. Периодически в доме разгораются скандалы, звучат истерические ноты, заламываются руки. После нервной разрядки наступает перемирие - партнеры забываются в объятиях. В некоторых случаях в невротическую сенсibiliзацию вовлекаются третьи лица - теща, свекровь, родная мать или отец, даже дети. Им отводится разная роль - бикфордова шнура, детонатора, мины замедленного действия, пусковой кнопки, орудия нападения, катализатора или критической массы.

Как правило, невротический тип отношений долго сохраняться не может. Обычно он со временем трансформируется в ненависть или агрессию.

Далеко не во всех культурах возможна сенсibiliзация отношений мужчины и женщины посредством невротизации. Например, трудно представить, чтобы в прошлом веке крестьянка "сенсibiliзовала" мужа, закатывая ему время от времени сцены ревности или учиня капризы. Маловероятна такая модель поведения для узбечки или таджички в семье с патриархальными устоями. Невротическая любовь - спутник эмансипации.

Среди наиболее устойчивых в культуре интимных отношений сенсibiliзаторов надо назвать *петтинг* (от *англ.* - тискать, ласкать, обнимать, целовать).

Петтинг - средство сенсibiliзации, достигаемой при возбуждении сенсорных органов и характерной для них энергии (энергии определенной модальности).

Хотя петтинг неизменно занимает свое почетное место в отношениях полов, он постоянно видоизменяется. *Бывает созерцательный, или дистантный, петтинг.* Возбуждение чувственности достигается на почтительном расстоянии - таковы культурные предписания. Волнует выразительный взгляд партнера, его манящая походка, красивый голос, модная одежда - все то, что способно привлечь внимание и энергетизировать на расстоянии.

Например, в так называемой куртуазной культуре средневековья почитались изысканность, вежливость, любезность. Именно эти особенности поведения возбуждали чувственность, о чем свидетельствуют рыцарские романы и поэзия. Поскольку мужчина и женщина сенсibiliзовали друг друга на значительном расстоянии, требовались достаточно приметные средства, фиксирующие внимание партнера, - подчеркнутая грация, изысканные туалеты, отточенные по смыслу мужские поклоны и женские реверансы - проявления почтительности и подобострастия. Половые контакты в куртуазной любви обычно уходили на второй план или вообще не планировались. Часто это была страстная любовь к замужней даме, супруг которой весьма спокойно принимал ухаживание соперника.

Созерцательный петтинг веками "работал" в культурах Дальнего Востока, например, в Японии. Влюбленные наслаждались тем, что долго глядели в глаза друг другу, не смея при этом поцеловаться. По сути партнеры занимались "перекачкой" психической энергии. Иногда такую технику петтинга показывают в японских фильмах на исторические сюжеты. Европейский зритель с трудом переносит подобные затяжные "сцены любви". Он привык к более активной сенсibiliзации и ему не понять, за счет чего можно получить "кайф", столь длительно разглядывая друг друга, усевшись напротив. Разумеется, современная любовь японцев следует уже европейским образцам.

Здесь петтинг *тактильный, или контактный*, то есть основан на прикосновениях. Энергетический импульс передается непосредственно - от одной сенсорной системы к другой. Современным мужчинам и женщинам, следовательно, нет необходимости сохранять в своих отношениях те атрибуты, которые воздействуют на дистанции - грацию, отточенные телодвижения, изысканные манеры. Таковые, пожалуй, произведут обратный эффект. Сегодня более важно овладеть техникой "ближнего боя" - жаркие объятия,

искусный поцелуй, зажигательное слово.

В исторической перспективе петтинг бывает более или менее *эротизированным*, то есть направленным на возбуждение искомого сексуального желания. Можно волноваться, "едва соприкоснувшись рукавами", а можно сенсibiliзировать, лаская обнаженную женскую грудь или что-нибудь подальше. Французы предпочитают генитальный петтинг, американцы с экрана телевизора проповедуют оральный секс. Одним словом, техника петтинга не стоит на месте.

Вот некоторые дополнительные характеристики современного петтинга, возгоняющего на вершину сенсibiliзации. Сегодня петтинг *ранний*. Желание тискать, ласкать, гладить, целовать друг друга пробуждается чуть ли не в дедсадовском возрасте. Это не удивительно, потому что петтинг стал *навязанным*. Его можно видеть с близкого расстояния, наблюдая за интимными отношениями родителей. Он пропагандируется средствами массовой информации, устраняя для детей остатки тайны взаимоотношений полов. В дотелевизионные времена молодая поросль должна была догадываться о том, как надо целоваться, обниматься и т. п. Сегодня познать технику сенсibiliзации посредством петтинга просто, как научиться включать телевизор.

Современный петтинг *открытый*. Влюбленная парочка петтингует в публичном месте, порой при этом избирается весьма пикантная и вызывающая поза. Он и Она "плывут" по лестнице эскалатора в метро, плотно прижавшись, слившись в поцелуе и обхватив друг друга ниже спины. Картина привычная. И только старушка, "плывущая" на соседней лестнице в обратном направлении, чертыхается и сплевывает свое "тьфу!". Она из другого времени, когда петтинг был *интимным*. Таковым он был многие столетия в Китае. Китайцы считают поцелуй очень частным делом и редко целуются в общественных местах.

Петтинг стал *многозонным*. Это означает, что самые разные участки тела, прежде всего женского, обладают сенсibiliзационным значением. олочком для возникновения желания может быть все, что задевает чувствительность - вид обнаженного тела, пикантная поза, 'силуэт фигуры, подчеркнутый облегающим платьем, или часть тела, которую положено скрывать от взгляда человека иного пода. При этом каждая эпоха и каждое общество имеет свое представление о том, что пробуждает эротическое настроение, что стыдно, а что не стыдно показать постороннему.

Всего несколько примеров на эту тему. Женщина, исповедующая ислам, если ее застанут случайно без чадры, не задумываясь, накинёт свою юбку на голову (сообразно внушенному ей религией понятию о стыдливости). Прикрыв свое лицо от взора незнакомца, она обнажит при

этом другие части тела, не испытывая никакого смущения. Только что женившийся японец с благоговением касается ножек своей жены или делает вид, что случайно коснулся их. В течение многих столетий китайцы считали, что показывать ноги совершенно неприлично. Каким кощунственным показался бы им русский поэт, дерзнувший воздать стихами ножкам милых дам: "Ах! долго я забыть не мог две ножки...". Впрочем и современникам А. С. Пушкина его задиристые строки ("Найдите вы в России целой три пары стройных женских ног"), очевидно, казались безнравственными. Ведь европейская женщина XIX и начала XX веков, носившая платье с необозримым декольте, таким, что большая часть груди была обнажена, считала неприличным показать из-под платья хотя бы лодыжку.

Сегодня декольте смотрится вызывающе, а в конце XVIII - начале XIX веков, напротив, максимально эксплуатировалась верхняя эрогенная зона. Один из прусских королей отдал приказ допускать на спектакли берлинской оперы лишь тех дам, у которых максимально глубокое декольте. Специальные лица строго следили за тем, чтобы в зал не проникала ни одна женщина, пытавшаяся хоть как-то прикрыть верхнюю часть груди. Гардеробщики, державшие наготове ножницы, быстро устраняли этот недостаток.

Эрогенность верхней зоны за два столетия была исчерпана полностью, и появилась потребность сменить зону. Сегодня принято носить джинсы и мини-юбки, которые весьма откровенно демонстрируют "эротический капитал" современниц. Но в принципе, утверждают специалисты в области психологии моды, любая часть женского тела в противовес мужскому является привлекательной для противоположного пола. Каждая из зон либо открывается и постепенно исчерпывает свой "эротический потенциал", переставая возбуждать чувственность, либо прикрывается, "накапливая" скрытое очарование. Если бы в обществе предписано было из чувства стыда прятать мизинец, то самым сексуальным объектом какое-то время был бы обнаженный мизинец.

Сегодня практически все участки женского тела задействованы как энергетические источники либидо. В моде стройные, высокие фигуры, длинные ноги, пышные волосы, мягко очерченная грудь, чувственные губы. Как сенсibiliзатор эксплуатируется обнаженное тело; при этом крупным планом телекамера акцентирует его каждую отдельную деталь. Не более прикрыты мужские достоинства. Эротизированный шейпинг сменяет трансляцию из зала заседаний парламента. Стриптиз достиг бывших стран социализма, отличавшихся ханжеством в области эротики. В принципе не существует фигур умолчания - все можно обнажить и созерцать в той или иной обстановке, не стесняясь собственного любопытства и не опасаясь обвинений в аморальности.

Однако с позиций сенсibiliзации наступил опасный момент: если мужское и женское тело окончательно исчерпает свой запас эрогенности, оно перестанет волновать, и тогда понадобятся какие-то новые средства, пробуждающие чувственность.

Во всяком случае, уже сегодня - под влиянием телевидения и кино - петтинг стал одновременно *откровенно эротизированным* и весьма *поверхностным*. Обнаженное тело - привычный аксессуар вечера, проведенного у телевизора. Само оно почти не волнует. Сенсibiliзирующую роль перехватывает *эротическое действие* в эротическом видеофильме. Эпоха открыла новое средство сенсibiliзации - *коммуникативную эротику*.

Коммуникативная эротика возбуждает чувственность посредством визуального образа и воображения.

Эротические и порнографические картины, а затем фотографии были робкими предвестниками коммуникативной эротики. Позже в ход пошли специальные журналы, книги и теперь - видеопродукция.

Сенсibiliзирующее действие различных видов коммуникативной эротики основано на специфическом восприятии и дальнейшей обработке визуального образа. Созерцание сексуальных эпизодов пробуждает воображение, а воображение активизирует либидо. Психическая энергия в этом процессе сосредоточена в **ВООБРАЖАЕМОМ** - оно идеально, но обладает силой, способной вызвать физиологические изменения в организме - сексуальное влечение. За секс по телефону платят деньги.

На векторе сенсibiliзации новейшие изобретения человека соседствуют, как и положено, с традиционными. К числу последних относится эстетизация.

Обострение чувственности посредством эстетизации достигается за счет того, что приятные впечатления, поступающие по разным каналам восприятия, стимулируют сексуальное желание.

Людам давно известна связь между восприятием звуков, цвета, запахов, ритмов с половым возбуждением. Музыка и танцы используются как сенсibiliзаторы с незапамятных времен.

Можно утверждать, что критерии отбора и закрепления в быту и в искусстве эстетических стандартов во многом предопределяются их способностью воздействовать на сексуальные переживания.

Но у каждой эпохи свои эстетические стандарты. Атмосфера гарема, насыщенная полумраком, благовониями и грациозными движениями танцовщиц, решительно контрастирует с вечеринкой, которую устраивает современный соблазнитель для приглашенной девушки. И сегодня кого-то возбуждает тяжелый рок, а кого-то лирическая томная мелодия. Молодежь, воспитанная на современных музыкальных стилях, чувствительна к воздействию низких частот и мощных децибелов - такое звучание вызывает у некоторых почти наркотический эффект. Пользуясь совершенной акустической аппаратурой, можно подбирать такую частоту и громкость звука, которая сенсibiliзирует на все сто процентов. В организме возникает мощный энергетический резонанс, заставляющий "дрожать" каждую нервную клетку. После больших доз такой музыки нервная система истощается, а в отдельных случаях страдает соматика — энергия вызывает нарушение деятельности сердца, кровеносной системы, печени. Но главный эффект - сексуальное возбуждение.

Один американский психиатр составил подборку из нескольких музыкальных произведений, способных, по его утверждению, возбудить любую женщину. Последним номером сенсibiliзационной программы идет "Болеро" Равеля. Оказывается, и классика может быть сексапильной.

Огромным энергетическим зарядом обладает танец, в котором Он и Она соприкасаются. Биополе становится особенно плотным и насыщенным, если танцующие испытывают взаимные чувства. Образуется замкнутый контур, в котором рождается "гремящая смесь" либидо и психической энергии. При этом "экзальтированные" типы реализуют возникшую энергетику в активном обмене: нежные слова, многозначительные взгляды, обаятельные улыбки, созвучие мыслей. "Рефракторные" испытывают потрясающее волнение и потому почти перестают дышать, не решаясь взглянуть в глаза друг другу и обронить слово. Но особенно приятное сенсibiliзированное состояние переживает "векторная пара" Он пламенеет от возбуждения, а Она тает в объятиях, как свеча.

Музыка в ритме вальса размером на три четверти идеальна для сенсibiliзации плотно прижавшихся партнеров. Очевидно, вальс "попадает" в ритмику сексуального чувства, в частоту колебания эроса. Недаром ханжеская мораль начала минувшего столетия встретила появление нового танца "в штыхы" - она уловила его сенсibiliзирующие потенции. Но то, что созвучно природе, обязательно утверждается в культуре человеческих отношений.

Если вальс умиротворяет состояние души, то искрометное танго скорее вызывает дестабилизацию биополя танцующих. После танго надо "приходить в себя". Танго будоражит нервную систему. Оно в большей степени отвечает содержанию средств невротизации, чем эстетизации. Это танец для специфической пары, способной стойчески переносить приливы и отливы энергии.

Сенсibiliзирующим эффектом обладает интерьер. Пожалуй, впервые древний человек догадался об этом устраивая себе место для любви К сожалению, эволюция брачного ложа осталась за рамками интереса психологов, для этой темы пока не нашлось своего Фрейда. Но проблема любопытна прежде всего с точки зрения *синхронизации культуры быта и развития чувственности*. По крайней мере, очевидно, что грубое и натуралистическое половое сношение первобытного человека не требовало особой эстетики в интимном пространстве. Но с появлением все более рафинированных отношений между мужчиной и женщиной предъявляются повышенные требования к спальне.

Альков - что означает углубление, ниша в стене - по форме все еще напоминает пещеру. Однако обилие ласкающей драпировки, мягких подушек и белоснежные простыни - свидетельство развитой сексуальности обладателей спальни

Покажите мне семейное ложе и я скажу вам, кто на нем спит.

Эстетику примитивной парочки трудно спутать с запросами четы эстетов. Впрочем, бывают исключения: шикарная постель может быть лишь символом материального достатка, а все, что в ней происходит, напоминает пилку дров. Как порой книга в дорогом переплете не свидетельствует о художественных предпочтениях хозяина квартиры, но является всего лишь знаком элитарности.

Супружеская постель должна "возгонять на сенсбилизационную волну". В нее должно бессознательно тянуть. Здесь должно быть уютно, тепло. Здесь вы должны находить ласковые руки и губы. Желанный образ спальни - символ устойчивости брака. Лишь изредка вам хочется освежить впечатления и вы занимаетесь сексом в самых неожиданных местах, например, на полу или в ванной. Психика ищет новых ощущений - не сопротивляйтесь ее инициативам.

Сенсбилизующим эффектом обладают некоторые цвета. Ученые выделили физиологическую и психологическую составляющие воздействия цвета на человека. Обе составляющие имеют близость к эмоциям - телесным проявлениям души.

Эмоции и цвета вызывают в теле одни и те же изменения пульса, дыхания, скорости и силы реакции и др. Цвет действует на тело. И ведомая телом душа чувствует это.

Действие цвета на пульс, давление крови, частоту дыхания таково (в условных единицах) красный +45, оранжевый +26, желтый +7, зеленый -5 (*Серов К В* Лечение цветом. Мода и гармония СПб 1993 С. 4).

Уровень развития тех или иных психических функций отражается, согласно данным современной экстрасенсории, в цвете энергетического поля человека. Белый (а также пурпурный) цвет поля свидетельствует о свойствах мышления (сверхсознания), фиолетовый - представляет слух, синий - интуицию; голубой - зрение, зеленый - речь и чувство долга; желтый - обоняние, оранжевый - вкус; красный - осязание.

Вероятнее всего, человек стремится к совмещению "цвета души" с цветом одежды и интерьера своего жилища. Он добивается нравящегося ему единства внутренней и внешней цветовой гаммы.

В логике сказанного не покажется странным утверждение, что и сексуального партнера человек выбирает себе по законам цветового совмещения - по принципу дополнительности или контраста.

Душа наша всегда и во всем ищет равновесия. За внешним цветом хочет она найти внутренний, обычно контрастный первому.

Никаких всеобъемлющих правил цветовой гармонии пока нет. Однако установлено, что зеленый является тихим и успокаивающим цветом. Как самый успокаивающий из всех цветов, он никуда не зовет, ничего не требует. Уменьшает влияние укачивания, смягчает морскую болезнь и предотвращает рвоту. Схожее, но меньшее действие оказывают на психику синий и голубой

цвета. Вот почему стены многих наших столовых, больниц, школ, детсадов, домашних кухонь и туалетов были обречены следовать инструкции, предписывавшей им носить оттенки зеленовато-голубоватой мути.

"Свободный" Запад и в этом отношении имел "свое лицо". Эстетика парижского уютного, интимного кафе совсем не похожа на обстановку обширного и казенного ресторана в провинциальном городке России. Наш ресторан - один на всех, каждый присутствующий в нем должен видеть остальных и перекидывать соседа сквозь шумовой оркестр. Идеология коллективизма пронизывала все формы отдыха советских граждан. И лишь недавно началась постепенная европеизация общепита и сферы досуга. На смену клубному мероприятию, регламентированному сценарием, пришла демократическая дискотека. Вечернее варьете конкурирует с ночным шоу. Эротическая безвкусица первой волны замещается изысканностью и чувственностью. Публика экспериментирует в выборе цветовой гаммы.

Воспринимая бессознательно цвет ауры партнера и наблюдая окраску его одежды, мы ощущаем психологический комфорт или дискомфорт. Если цветовая палитра партнера импонирует, мы охотнее "впускаем" его в свое психологическое пространство. Тогда партнер имеет шанс оказать на нас сенсбилизующее влияние своими цветовыми качествами.

Склонность к любимым цветам меняется на протяжении жизни. У младенца голубые покрытия стен ухудшают настроение, а желтые или салатные улучшают. К 3-5 годам малышу больше нравится красный, к 7-8 годам - снова желтый, позже - зеленый, синий и т. д.

Тем не менее в культуре складываются цветовые предпочтения. Многолетнее применение известных тестов позволило выделить "нормальную" личную цветовую шкалу, отклонение от которой считается выражением психической ненормальности.

Так, в восьми-цветовом тесте Люшера четыре основных цвета -синий, зеленый, красный и желтый - большинство людей ставит на первых четырех позициях, а серый, фиолетовый, коричневый и черный - на последних.

Если у кого-либо выбор иной, то психолог говорит о "некоторых отклонениях от нормы". Например, отрицание красного цвета как предпочтительного указывает на "вытеснение потребности в возбуждении,

слабый уровень активности". Низшие слои населения выбирают предпочтительными фиолетовый, желтый и коричневый цвета; высшие слои предпочитают их в два раза реже.

Предпочтение серого цвета означает замкнутость, скрытность или сдержанность. Нередко оно связано с повышенным уровнем тревожности. Следовательно, серая одежда вряд ли может внести свой вклад в сенсбилизацию отношений мужчины и женщины. Лицам, которые не хотят, чтобы их познавали, психология цвета рекомендует носить одежды серых тонов. Серый позволяет оградить себя от всяческих влияний, переутомлений или внешних напряжений.

Иное дело, светло-серый цвет. Он передает готовность к возвышенному возбуждению, к переживаниям и контактам.

Лицам с повышенной чувствительностью, и поэтому стремящимся уклониться от чувственных связей, можно рекомендовать темно-серые одежды.

Поступайте осторожно с черным цветом. Согласно аналитической психологии цвета, предпочтительность к черному цвету выражает откровенное отвращение к происходящему. Здесь и оппозиционность, и даже негативизм. Импульсивно-разрушительное поведение. Устремление к агрессии. Конфликтность и четкая позиция протеста. Черные одежды носят обычно агрессивно настроенные упрямцы, протестующие анархисты и прочие противоборцы. Черный смокинг на мужчинах - символ строгости и отстраненности от мирской суеты.

Вместе с тем, мрачность черного цвета никак не сказывается на его чрезвычайной популярности у женщин. Это удивляет психологов: нравится одно, выбирают другое, а носят третье.

Обыкновенно красный цвет ассоциируется с мужским активным принципом. Женщину в красном легко соблазнить. Ибо красным цветом она уже "высказывает", что "была бы не прочь испытать некоторое возбуждение". Мужчины красный цвет считают любимым много чаще, чем женщины. Хотя он одинаково сильно возбуждает оба пола. Возбуждение это сугубо мужское физическое, мускульное. Красный цвет предпочитают демонстративные, театральные, истероидные личности, то есть люди, обладающие мощной природной энергией. Возбуждение психики от красного цвета имеет весьма навязчивый характер. Своего рода принудительный стимул к активной экстраверсии - к деятельности, направленной вовне личности. Любители красного цвета нередко агрессивны.

Однако пока мы выбираем свои цвета, общество задает моду на них. Оно меняет оттенки моды под влиянием цветовых предпочтений отдельной личности - законодателя в области моды. Модельер в уважающем себя обществе больше, чем модельер. Он управляет состоянием чувственности. Правда, один и тот же цвет утомляет не только окружающих, но и нас самих. Вот почему мы вдруг меняем свои предпочтения. Бедный сексуальный партнер! Еще вчера его цветовая гамма сенсбилизировала вас, а сегодня вызывает неприятие и раздражение. Однако ваша брачная половинка не догадывается об этом и продолжает донашивать свой любимый домашний халат.

Но все-таки у любви, утверждают экстрасенсы, розовый цвет. Они видят "красивые арки розового цвета меж головами влюбленных". Оранжевый цвет создает единство мужского и женского восприятия. Его выбор обоими партнерами обещает гармонию интимных отношений.

Предпочтение коричнево-желтых оттенков свидетельствует о потребности в забытии или в ласково-чувственных наслаждениях. Если женщина выбирает фиолетовый цвет, это свидетельствует о ее экстремальном желании очаровывать партнера своим подсознательным кокетством, а также о неизменной склонности к сознательному внушению.

Среди средств сенсбилизации особое место занимает *интеллект*. Возможно, вы не подозревали о его чудодейственной эротической силе. Тем не менее возбуждение чувственности посредством интеллекта - наилучшая иллюстрация того, как психическая энергия воздействует на половое влечение. Когда Шахзада рассказывала свою очередную сказку, она генерировала новую порцию психической энергии, приводя в восторг своего повелителя. Мог ли он казнить ее, не дав разрядки либидо, которое накапливалось тысячу и одну ночь?

Интеллектуализация как средство, стимулирующее сексуальность отношений, связана с переадресовкой психической энергии разума к либидо.

Разумное, или надчувственное, представлено в нашем сознании многочисленными проявлениями идеального. Как мы знаем, различные формы идеального обладают психической энергией - знания, духовные ценности, установки, жизненный опыт, навыки, убеждения и т. д. Интеллектуализация отношений - это процесс активной трансляции другому лицу *энергии идеального*. Не просто сообщение информации, фактов или аргументов, но передача при этом энергетической силы своего разума - его проникающей способности, интенсивности, цепкости, динамики, подвижности, глубины.

Об энергетике ума обычно говорят в таких выражениях: этот человек способен увлечь своей мыслью, захватить знаниями, восхитить своим опытом, он поражает своими идеями или планами.

Не всякий человек способен генерировать достаточно сильную энергетическую силу ума. Смею утверждать, что далеко не каждый обладает достаточным для этого интеллектуальным потенциалом. Тем более сложно воздействовать на партнера иного пола столь сильно, чтобы у него произошло расширение диапазонов психического отражения и на этой основе пробудилось сексуальное чувство к обладателю

интеллектуальной энергии. По крайней мере, надо владеть искусством демагогии и быть красноречивым хотя бы на этапе ухаживания. Умение вскружить голову красивыми словами и необыкновенными рассказами - такой же полезный атрибут оболыстителя, как и привлекательная внешность.

Правда, к партнеру в этом случае тоже предъявляются повышенные требования. Он должен быть наделен способностью воспринимать психическую энергию интеллекта и испытывать при этом сексуальное возбуждение. Условие жесткое, не все партнеры отвечают ему. Тем не менее во все времена были, например, девушки и женщины - жертвы гипнотического действия красиво сплетенных фраз, рожденных мужчинами в пылу влюбленности. Очевидно, сенсбилизация посредством интеллектуальной энергии - устойчивое явление в отношениях полов.

Изложенные положения находят полное подтверждение на практике. Например, встретились двое; он произвел неплохое первое впечатление - высокий, стройный, симпатичный, но... Стоило ему заговорить, как она поняла: "явное не то". Глуп, необразован, косноязычен. Весь сексуальный интерес к объекту тут же пропал. Бывает обратное: партнер скромн и неказист, но умом способен пленить писаную красавицу. История Сирано де Бержерака - апофеоз любви, рождающейся из искро-метности интеллектуального дарования. Любовная лирика - откровенная уловка в плане переадресовки энергетического импульса от ума партнера к его либидо.

Хочется думать, что в современной культуре по-прежнему ценится интеллектуальная потенция мужчин. Конечно, нередко женщина оказывается перед дилеммой: "ум или кошелек". Но, если она должным образом воспитана, то почти всегда становится пленницей своих интеллектуальных запросов.

Мужчины менее требовательны к умственным потенциалам подруг. В женщине больше привлекают красота, фигура, наряд, изящество, то есть эстетические средства сенсбилизации. Но поверьте, каждому мужчине хочется, чтобы спутница в жизни была к тому же неглупой. Для элементарного удовлетворения половой потребности интеллект, как известно, не нужен, порой даже мешает. Но для подкрепления и длительного сохранения полового влечения необходима психическая энергия, которой обладает ум.

Для тех, кто не способен транслировать энергетику интеллекта, остается прибегать к *технике "нет проблем"*.

Данное средство сенсбилизации основано на умении преодолевать условности и ограничения, за счет чего возникает интенсивный обмен положительной психической энергией.

Это возможно, когда оба партнера находятся в состоянии релаксации. Главное - снять психическое напряжение. Забыть о неприятностях, досадных мелочах и разногласиях, говорить о веселом и приятном. Когда нервное напряжение падает, шире открываются каналы восприятия действительности. У психики появляется дополнительная степень свободы. Партнер противоположного пола становится значимее, привлекательнее, сексапильнее.

Есть определенная категория мужчин и женщин, которые тяготеют к технике "нет проблем". Почти наверняка на вашем жизненном пути встречались люди, обладающие удивительным даром "заражать" своей легкостью и беззаботностью. Иногда отношения мужчины и женщины начинаются с несколько нарочитого веселья, с "искусственного бодрячка". Если оба настраиваются на такую волну, то к обоим быстро приходит увлечение. Возможно, оно незамедлительно реализуется в либидо и исчезнет. А может быть психическая энергия получит подкрепление в виде личностного интереса друг к другу.

В молодежной среде нынче весьма ценится умение входить в гипнотический транс "тусовки". Это состояние отрешенности и отстраненности от реальности, которая существует где-то там, на улице, в городе, в государстве. А здесь, в границах биополя психической общности, действуют свои законы и представления о главном - о личной свободе и раскрепощенности духа. На фоне такого психического состояния нередко возникает сенсбилизация, а вслед за ней зарождается половое влечение или глубокое чувство.

Как видим, общество предлагает широкий выбор средств сенсбилизации. Конкретный человек предпочитает то, которое более всего соответствует его природе и воспитанию. В этом вы можете убедиться сами.

Задайте себе вопрос: что и при каких обстоятельствах чаще всего привлекает вас в представителях иного пола?

Вероятнее всего вы обнаружит своей сенсбилизатор.

Возможно, вы добровольный пленник неосознаваемой эстетизации. В партнере вас волнует красота, изящество и вы испытываете особые чувства, когда интимные отношения завязываются в атмосфере уюта, определенной звуковой и цветовой гаммы.

Может быть, вы типичный представитель невротической любви. Тогда у вас с партнером возникают частые ссоры, но они лишь укрепляют любовные узы. В таком случае вам следует отнести на своей счет: "милые бранятся-только тешатся".

Не исключено, что вы достигаете сенсбилизации за счет интеллекта партнера. Это легко определить. Скажите: вы могли бы влюбиться и поддерживать длительную связь с человеком, примитивным в умственном отношении? Его ничто не интересует, он плохо образован, думает в основном о теле, о сне и еде. Если Вас передернуло от одной только мысли о таком варианте, считайте, что

интеллектуальная энергия партнера имеет для вас хотя бы какое-то значение. Не связывайтесь с посредственностью - это не ваш объект. Вы быстро в нем разочаруетесь и будете корить себя за то, что слишком опустили планку своих требований.

На петтинг реагирует большинство нормальных людей. Но, может быть, вы особенно чувствительны к ласкам и нежности. Вас бросает в дрожь, когда вы находитесь в объятии любимого? Ваше дыхание замирает при поцелуе? Вам хочется, чтобы партнер доставлял вам удовольствие прикосновениями к самым интимным местам? Если эти пикантные состояния вам не чужды - вы сторонник контактного, эротизированного и многозонного петтинга.

А может быть вы - послушное дитя природы? Каждый весенний энергетический консонанс пробуждает в вас неистовое либидо. Запах свежей распутившейся зелени предвещает очередное любовное приключение. Вы чувствуете себя на взлете. Вы полны энергии. Вы счастливы.

Кому-то в этой жизни, возможно, повезло больше всех.

Сенсбилизация наступает легко и быстро при удовлетворении простейших витальных потребностей и при достижении релаксации. Достаточно вкусно поесть, хорошо выпить, расслабиться и... возгорается страсть к любому доступному представителю противоположного пола. Главное, чтобы не было отказа и чтобы никто не мешал.

Напротив, слишком неугомонные натуры сенсбилизуются попеременно разными средствами и поэтому единственный партнер их не вдохновляет. Время от времени приходится менять объект увлечений. С одним хорошо целоваться, с другим приятно поговорить на умные темы, третий умеет создать атмосферу легкости и непринужденности. О таких, вечно страждущих перемен, в народе говорят: "погулять любит". Но это упрощенный подход. Дело тут не в "гуляний", а в сенсбилизации широкого спектра действия.

Однако предмет нашего повествования вполне серьезный.

УРОВНИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО РЕЗОНАНСА

Чувство взаимного влечения у мужчин и женщин возникает и укрепляется при условии резонанса их энергий.

Науке пока не известны законы совмещения биологической или психической энергии, хотя первые вполне обнадеживающие попытки в этом направлении уже сделаны. Открытие "формулы любви" - вопрос времени. Логика прежних биологических находок подсказывает, что ученые на верном пути. Существует закон совмещения групп крови, близится раскрытие тайны совмещения человеческих органов и тканей. Недалек день, когда природа поведаст людям о тайне рождения взаимного чувства. Проведенные опыты показывают, что между любящими возникает специфическое многомерное энергетическое поле.

Отношения мужчины и женщины происходит на трех уровнях проявления биоэнергетики - на уровне полового инстинкта, биоэнергетического обмена и психической энергии. На каждом из них может возникнуть или отсутствовать энергетический резонанс. Убедимся в этом, оперируя житейскими фактами. Мы воспринимаем их как разумеющихся, редко размышляя об их сущности

1. *Уровень полового инстинкта.* Здесь реализуется биологическая программа сексуального поведения. Ее движущей силой является накопившаяся энергия половой потребности (потенции) - либидо.

Организм нуждается в эмоционально-энергетической разрядке, ибо она доставляет облегчение нервной системе. В этом прозаическом факте заключается физиологический механизм сексуального удовлетворения. Когда он и она незнакомы и вступают в половую связь лишь по прихоти, происходит кратковременный резонанс энергии либидо. Это чисто животный уровень отношений особи мужского и женского пола, обеспечивающий функциональное состояние организма. Реализация полового инстинкта полезна для здоровья.

Программа воспроизводства вида биологически увязана со здоровьем человека: она осуществляется под влиянием потребности в здоровье, а не только в потребности продолжения жизни.

Осуществление полового инстинкта столь важный элемент жизнедеятельности животного, включая и человека, что он сочленен с инстинктом агрессии - другим мощным источником эмоциональной энергии. В большинстве случаев - особенно у самцов - сексуальные реакции агрессивны. Можно сказать и наоборот: у самцов агрессия прекрасно уживается с сексуальностью.

Инстинктивное начало, в указанном смысле, присутствует в любом интимном контакте мужчины и женщины. Тем не менее в "чистом виде" половой инстинкт проявляется редко. Например, в результате длительного воздержания. Из физиологии известно, что при длительном невыполнении какого-либо инстинктивного действия - в данном случае полового сношения - порог раздражения снижается. Это явление настолько распространено и закономерно, что народная мудрость уже давно с ним освоилась и облекла в простую форму поговорки: "При нужде черт муху слопает". Гете выразил ту же закономерность словами Мефистофеля: "С отравой в жилах, ты Елену в любой увидишь непременно".

Обыкновенно инстинктивным побуждением объясняется так называемая случайная связь. Один или

оба партнера поддаются влиянию безудержного желания, после чего один или оба испытывают полное безразличие или даже отвращение друг к другу.

В реализации полового инстинкта получает разрядку энергия либидо. Вряд ли при этом происходит биоэнергетический обмен и совершенно не участвует психическая энергия. Но психическая энергия может быть следствием примитивного удовлетворения желания, если человек попытается осмыслить минутный порыв. Допустим, размышляя о случившемся, он найдет чему порадоваться: поступил смело, наказал своим действием кого-то третьего и т. д. Возможно, он переживет муки совести, раскаяние, неудовлетворенность собой, снижение чувства самоуважения, желание поскорее забыть случившееся. Эти и иные проявления идеального обладают психической энергией. Ее источник, в данном случае, - постсексуальное проявление личности. Вряд ли на подобное способно какое-то другое животное, кроме человека.

Итак, реализация энергии либидо способно повлечь за собой появление психической энергии.

2. Уровень биоэнергетического обмена. На этом уровне происходит общая ориентировка в информационно-энергетическом поле партнера: он "свой" или "чужой". Обыкновенно человек оказывает предпочтение представителям другого пола *определенного типа*. Практически у каждого из нас есть "свой" тип сексуального партнера в целом и в деталях. "Свой" тип лица, который чаще, чем другие, привлекает внимание. "Свой" тип фигуры, которая вызывает возбуждение. "Свой" запах, который кажется "родным" и приятным. "Своя" цветовая гамма. Есть мужчины, которые при любых обстоятельствах отдадут свой выбор женщинам изящным, хрупким, нежным и не обращают никакого внимания на полных. Есть иные мужские предпочтения: в соответствии с ними женщина должна быть в теле, с пышной грудью. Немало и таких представителей мужского пола, для которых совсем не важны детали - любая женщина волнует. Нечто похожее происходит при совмещении крови: первая группа совместима с первой, вторая - со второй, но есть группа, совместимая с любым вариантом.

Точно так почти у каждой женщины имеются конкретные информационно-энергетические предпочтения. И когда в поле зрения оказывается "свой" типаж, его энергетика приводит в действие известный нам "механизм": расширяются диапазоны психического отражения, активизируется "экран" восприятия, отчетливо фиксируется образ объекта, привлечшего внимание. Невидимая биоэнергетическая сила оживляет либидо.

Если это "свой", его энергетика вызывает положительные эмоции - психологический комфорт. Тогда его биополе "притягивает". Если и партнер также переживает подобное состояние, возникает энергетический резонанс.

Взаимное энергетическое притяжение доставляет партнерам особое бессознательное ощущение «энергетического единства».

Между мужчиной и женщиной возникает биоэнергетический обмен - "перекачка" энергетике от одного к другому. Партнер остается "своим", пока его биополе доставляет психологический комфорт. Он становится все более "чужим" при нарастании психологического дискомфорта в его присутствии.

Таким образом, положительное эмоционально-энергетическое состояние, переживаемое партнерами, является критерием биоэнергетического резонанса между ними.

Вероятно, это тоже еще животный тип отношений, естественная реакция друг на друга особой мужского и женского пола. Происходит бессознательный подбор пары по признаку биоэнергетической совместимости.

Для предварительной ориентировки в биоэнергетике друг друга достаточно мгновения. Обмен рукопожатиями, взглядами, ничего незначащими фразами, легкое прикосновение друг к другу - все это вполне информативные формы "короткого замыкания". "Свой" энергетический тип распознается немедленно. Вспомните, как бывает: вы проходите мимо представителя противоположного пола, и вас словно волной окатывает его энергия. При достижении резонанса партнер чувствует тоже. Возможно, это ваш непортормимый случай, не упускайте его. Но правила приличия или иные соображения не позволяют вам обоим развернуться и устремиться навстречу друг другу. Самое банальное - притягательный партнер уже сделал свой выбор: "Но вы вдвоем, вы не со мною".

Природа, предлагая людям свой энергетический тест, действует ненавязчиво и безошибочно. А мы руководствуемся, увы, какими-либо установленными, ограничениями, предрассудками, то есть идеальным.

Энергия идеального способна оказывать управляющее воздействие при определении «своего» или «чужого» по биоэнергетическому признаку.

С этого момента начинает действовать не природа, а ЛИЧНОСТЬ.

3. Уровень психической энергии. На этом уровне восприятие и оценка представителя противоположного пола происходит с участием разных компонентов личности.

В энергетическом плане личность - сложная комбинация энергий различных проявлений идеального.

Как мы знаем, к идеальному содержанию психики относятся мировоззрения, убеждения, моральные принципы, привычки, врожденные и приобретенные свойства характера, знания и опыт, интеллект, преобладающие состояния и настроения. Эти и прочие проявления идеального обладают энергией и,

естественно, отражаются представителями противоположного пола.

Энергетика личности - важнейшая и вполне самостоятельная часть биополя человека.

Там, где действует личность, меньше всего автоматизма и больше рассудительности. Личность опосредует восприятие биоэнергетики представителя другого пола. Результат может быть разным. ПРИРОДА подсказывает: "это свой" - биоэнергетика партнера доставляет психологический комфорт. Но ЛИЧНОСТЬ проявляет осторожность и навязывает (иногда вполне обоснованно) иной выбор: "это чужой" - он иного социального слоя, он слишком умен или глуп, кажется непорядочным, упрощенно смотрит на жизнь, он не понравится родителям или приятелям, он несовременен и т. д.

Возможна иная ситуация. Биоэнергетика диагностирует: "Это чужой", а психическая энергия в то же время диктует: "именно этого человека надо принять" - он перспективен, его полюбит родня, он начитан, он хорошо смотрится для своих лет, у него есть деньги, с таким не пропадешь и т. п.

Между биоэнергетикой и психической энергией завязывается напряженная борьба; победу одерживает наиболее мощная сила. Торжествует биоэнергия, если кто-то признается: "Знаю, что это не достойный человек, но я его люблю и ничего с этим не могу поделать". Именно таким соотношением либидо и психической энергии объясняется чувство к асоциальному типу мужчины и женщины. Не так уж редки случаи, когда любовь возникает к явно патологической личности. Существует феномен "патологической привлекательности" - есть мужчины и женщины с признаками аномалии, но именно эти их качества сенсбилизируют некоторую категорию партнеров. Кстати, подобное наблюдается и в области политических предпочтений: явно патологическая личность собирает значительное число голосов.

Побеждает психическая энергия, если звучат примерно такие слова: "Меня к этому человеку совсем не влечет, но я подчиняюсь голосу разума - с ним можно жить, ни о чем не думая".

Наилучший вариант, когда взаимное биоэнергетическое притяжение другого сопровождается резонансом на уровне психических энергий. Это и есть состояние обоюдной любви.

Однако распознавание и расшифровка психической энергии личности иного пола - сложная и довольно длительная процедура. При этом надо иметь в виду, что у обычных людей, по-видимому, все же нет совершенных способностей для выявления свойств психической энергии друг друга (в отличие от способностей воспринимать биоэнергетику). Возможно, ими обладают в исключительных случаях. Большинству же приходится познавать друг друга в совместной деятельности, выяснять подробности прожитой жизни, интересоваться любимыми занятиями, предпочтениями, кругом друзей, выявлять привычки.

Когда двое знакомятся, то прежде всего стараются выведать именно такую энергоинформацию. С этой целью задаются "дежурные" вопросы: кто вы, из каких мест, где учились или что закончили и т. д. На первый взгляд, это ритуал завязывания контактов. Фактическая роль подобной увертюры много значительнее. Это прием вхождения в психоэнергетику другой личности. Робкая попытка сориентироваться в идеальном мире партнера.

Таким способом не только преодолевается взаимное энергетическое сопротивление, но и предварительно устанавливается МЕРА СОЗВУЧИЯ ЛИЧНОСТЕЙ. Вдруг это "явное духовное не то". Но как бывают оба рады, если оказываются "своими" по духу. Например, выясняется, что он и она земляки или выпускники одного вуза, имеют одинаковые литературные или музыкальные пристрастия.

Когда первая проба созвучия психических энергий заканчивается удачей, происходит дальнейшее раскрытие ее свойств. Быстрее всего и легче всего устанавливается степень психологической идентичности на уровне отношений к материальному. Довольно просто выясняется, как партнеры смотрят на деньги и вещи: надо или не надо стремиться к обогащению, копить ли тратить заработанное, иметь ковры, хрусталь, дорогую одежду и т. д.

Вы заметили, что почти всегда первые разочарования в брачном партнере или в претенденте на эту роль приходят на материальной почве? Один оказывается щедрее и бескорыстнее другого. Один ждет материальных знаков внимания, а другой прижимист или готов дарить только душевное тепло. Один хочет потратить заработанное сегодня же, а другой откладывать "на черный день". Открытие различий в представлениях о материальном обладает мощной энергией поражающего действия: "Этот человек не способен быть щедрым ко мне!" Идея может озвучиваться совсем прозаически: "Ты оказывается, жмот". Возможно, сексуальность партнера еще обладает силой притяжения, но психическая гармония приходит в расстройство.

Позже обнаруживается созвучие или диссонанс в отношениях этического содержания: что есть добро и зло, как надо относиться к людям, кому оказывать поддержку. Параллельно выявляются интеллектуальные особенности друг друга: что и как понимает партнер, какие причины и следствия усматривает в происходящем, так или иначе он понимает типичные ситуации. Интеллектуальные затруднения в общении тут же выражаются в энергетических эквивалентах; трудно или легко беседовать, спорить, дискутировать с партнером; он раздражает или нет своим упрямством, манерой доказательства; он способен или не может "настраиваться" на интеллектуальную волну другого.

На завершающих этапах психоэнергетического познания друг друга выявляются общие принципы бытия: признание ведущей силы добра или зла, вера в лучшее в жизни или ожидание неудачи, боязнь

греховности или бесстрашие перед высшим судом и т. д.

Итог испытаний и взаимной энергетической адаптации -нахождение меры созвучия энергетики идеального.

Первые впечатления о психической энергии личности партнера обычно поверхностны, ненадежны и могут быть вовсе ошибочными. Особенно если учесть, что либидо и биоэнергетика "зашумляют" работу психики: происходит расширение диапазонов психического отражения, активизируется оперативная память. На этом фоне легко принять за "своего" явно "чужого". Обман влюбленности - известное явление.

На фоне активизировавшегося либидо и биоэнергии огрубляется идентификация идеального мира личности.

Разумеется, идентификация другой личности затрудняется в тех случаях, когда осуществляется "переброска" мощных энергий с одного уровня на другой. Когда либидо с уровня полового инстинкта передает мощь биоэнергетике, которая, в свою очередь, активизирует психическую энергию. Иные мужчины и женщины обладают весьма скромными энергетическими потенциалами, поэтому им нечего "перемешивать" с одного уровня на другой. Они возбуждаются редко, определяют "своего" пассивно, психическую энергию расходуют весьма экономно.

В типичных случаях психическая энергия личности партнера расшифровывается постепенно. К тому же изменчивость и непостоянство самой личности все время дестабилизируют ее энергетический фон, затрудняя для партнера выявление ее свойств. Вот почему хорошо знакомый и даже близкий человек кажется нам временами то "своим", то "чужим", а порой просто раздражает.

Но и тот, кто воспринимает и оценивает партнера, сам постоянно меняется.

Трагедия людей заключается в том, что они знакомятся, влюбляются и вступают в брак руководствуясь ощущением резонанса на уровне биоэнергетики. Однако вести длительную совместную жизнь им приходится также на ином уровне - психических энергий.

Заключение брачного союза чаще всего происходит на основе биоэнергетики индивида, а жить в семье надо еще и с психической энергией личности.

Иначе сказать, выбирают друг друга биологические индивиды, а совместно живут социализированные личности.

Природа не ожидала такого "подвоха". Она рассчитывала на кратковременные биоэнергетические связи двух полов во имя продолжения рода. На этом ее совершенный замысел обрывается. Когда же человек создает семью, он тем самым выходит за рамки, отведенные природой. На сцене семейной жизни появляется во всей своей мощи обнаженная психическая энергия. Чем больше проходит времени в совместном бытии, тем меньше шансов у биоэнергии сохранить свою притягательную силу перед натиском энергии психического. Встает проблема энергетической совместимости супругов.

Биоэнергетическую совместимость трудно вычислить умом или разглядеть глазами. Но ее можно ощутить на уровне своего подсознания, которое никогда не терпит обмана.

Нередко живет на белом свете, казалось бы, подходящая пара. Природа не обделила главу семьи ни внешностью, ни умом. И она кажется вполне достойной супругой. Семейный стаж лет 20, а то и больше. Серьезных конфликтов у них, вроде бы, нет. Но оба тяготеют семейной жизнью. Холодно в доме. Никто из них друг друга не греет. Нет биоэнергетического альянса. Семья дисфункциональна.

Энергетическая атмосфера семьи содействует или препятствует функциональности брака.

Как известно, семья в жизни человека выполняет ряд функций. Принято в первую очередь подчеркивать ее роль в организации различных условий для выживания — в ведении домашнего хозяйства, экономическом обеспечении, рождении и воспитании потомства, проведении досуга. Но семья выполняет и другие не менее важные функции, в частности:

функцию энергетического обмена

функцию энергетической стабилизации своих членов.

Семейная атмосфера оказывает благотворное влияние на биополе человека посредством энергетического обмена и стабилизации положительной энергии.

Стабилизация энергетики индивида в общении с родными и близкими происходит на уровне *тела и души*. Соответственно будем различать:

энергофизиологическую совместимость

энергонсихологическую совместимость.

ЭНЕРГОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ СУПРУГОВ

Энергофизиологическая совместимость достигается за счет сходства процессов и принципов действия организмов мужа и жены.

Не следует забывать, что человек представляет собой биохимикофизиологическую, автономную систему. Ее существование определяется рядом естественных актов удовлетворения витальных потребностей и отправлений. Супружеская пара - это уже две автономных системы, добровольно обречших себя на соподчинение и синхронизацию самых разных своих естественных проявлений.

Организм любого человека, как известно, устроен принципиально одинаково. Идентичны органы, одни и те же физиологические процессы. В то же время у каждого человека имеются свои функциональные особенности. Различия прослеживаются прежде всего по таким параметрам:

- в динамике нервной системы, то есть в силе природной энергии - «темпераменте», - в темпах расходования питательных веществ и энергии организма при обмене веществ, - в периодичности восстановления физиологических ресурсов в организме и выведения вовне продуктов распада, - в реакциях на воздействия внешней физической среды и на перемены в самом организме, - в формах и средствах разрядок спонтанной и заимствованной энергии.

Вы заметили, что указанные органические различия между людьми обозначаются в понятиях энергетики - в динамике, темпе, периодичности, реакциях, разрядах? Это действительно так, что и дает основание вести речь об энергофизиологической совместимости или несовместимости.

Современная культура отношений мужчины и женщины игнорирует энергофизиологическую плоскость их сосуществования. Мы принижаем роль данного фактора в стабилизации семьи, в укреплении здоровья супругов, в причинах разводов. Но не потому что он не имеет особого значения, а вследствие ныне действующей ментальностиTM. На уровне обыденного сознания устойчивость или неустойчивость браков принято объяснять прежде всего материальными и духовными отношениями между мужем и женой, соответствием характеров. Физиологический аспект различий обсуждается реже. (Наука, следует заметить, уделяет должное внимание различным факторам прочности брака).

Тем не менее душа не отделима от тела. Эта аксиома начинает осознаваться более всего в тех случаях, когда проходит состояние влюбленности и супруги предстают друг перед другом не возвышенными идеалами, а обыкновенными людьми. Со всеми своими органическими проявлениями. "Открытие" прозы особенно драматично, если супружеские отношения обостряются или заходят в тупик. Тут вдруг выясняется, что партнер все больше и больше раздражает своей энергофизиологической спецификой.

Извините, но симптомы энергофизиологической несовместимости весьма натуралистичны. Он или Она начинает испытывать дискомфорт или раздражение по поводу естественных и непринужденных проявлений партнера. Позволим себе некоторые эмоционально-аффективные примеры на эту тему: "перестань так громко жевать" (более показательный вариант - "не чавкай"), "перестань сопеть", "не ковыряй в носу", "у тебя появился неприятный запах", "ты без конца бегаешь в туалет", "у тебя одно на уме - постель", "ты последнее время много ешь", "надо чаще мыться", "не ходи по квартире с голым животом", "отстань, дай уснуть", "раньше тебя не надо было упрашивать насчет любви", "что ты так долго копаешься (собираешься, возишься)", "вечно ты пересаливаешь еду", "почему ты готовишь только то, что тебе нравится", "ты же знаешь, что я терпеть не могу кофе и все же каждый раз подаешь его", "ты опять включаешь телевизор на полную громкость".

Вы можете продолжить этот перечень свидетельств разобщенности энергофизиологических систем двух попутчиков на жизненном пути. С переходом от любви к равнодушию, апатии, неприязни или антагонизму энергетическая дестабилизация брачных отношений будет, очевидно, возрастать. Тем более, что многим членам семьи недостает воспитания, чтобы не раздражать другого и деликатно высказывать свои претензии - к партнеру.

Энергетическая стабилизация супружеских отношений, вероятно, снижается по мере возрастания энергофизиологической несовместимости.

Возьмем *темперамент* - проявление в поведении человека свойств нервной системы (процессов возбуждения и торможения), обуславливающих динамику психической деятельности. Темперамент включает четыре компонента, определенных биологически и генетически: энергичность (выносливость), пластичность, скорость и эмоциональность (чувствительность). (Русалов В. М. Предметный и коммуникативный аспекты темперамента человека. Психологический журнал. 1989. Т. 10. № 1. С. 12) Комбинация этих признаков дает четыре простых типа (матрицы) темперамента - сангвинический, меланхолический, холерический, флегматический. Современная наука и практика свидетельствуют, что возможны также различные переходные (комбинированные) типы.

Теоретически каждый из 4-х компонентов, составляющих тип темперамента, может проявляться у людей в широком диапазоне: от некоторого минимума до некоторого максимума. Например, по шкале от нуля до 100 условных единиц.

Если взять конкретного человека, то обнаружится, что природа ему отвела определенные границы проявления свойств темперамента по каждому компоненту. Например, ваша энергичность в норме колеблется в интервале от 20 до 40 условных единиц, пластичность — 60—80 и т. д. За пределами границ, "отведенных" вам природой, действовать трудно; придется совершать усилия над собой. А некоторые диапазоны на шкалах вам вообще не доступны. Например, в силу своих природных особенностей вы никогда не сможете достичь максимальной пластичности.

У вашего брачного партнера такие же или близкие, или налагающиеся интервалы проявления свойств темперамента. В этом случае вы энергодинамически совместимы. Если же диапазоны колебания тех или иных компонентов у вас с партнером очень разные - совместимость отсутствует. Сказанное иллюстрирует

схема. Диапазоны проявления свойств темперамента мужа на ней обозначены высокими прямоугольниками, а жены - низкими.

СХЕМА. Соотношение компонентов темперамента супругов:

- энергичность: 0..100 усл. ед.
- пластичность: 0 100 усл. ед
- скорость: 0100 усл. ед
- эмоциональность: 0 .100 усл. ед

По энергичности и скорости действия наша гипотетическая пара совместима, а по параметрам пластичности и эмоциональности - несовместима.

Хорошо, если супруги обладают примерно одинаковым темпераментом. По крайней мере, различия в темпераменте не должны вызывать взаимное раздражение. Если же один из супругов явный холерик, а другой отчетливо выраженный флегматик, вероятность недовольства поведением друг друга в быту возрастает. Брачным партнерам надо прилагать дополнительные усилия, чтобы спокойно реагировать на то, что один все делает быстро", а другой - медленно.

Энергофизиологическая совместимость или несовместимость супругов выражается также *в режимах физиологической деятельности* - сна, отдыха, питания, удовлетворения сексуальных потребностей, соблюдения личной гигиены. Вполне понятно, что мужу и жене легче поладить, если они оба: любят понежиться в постели до полудня или вставать с первой зарей; имеют привычку бездельничать по вечерам или заниматься делом; принимать пищу в строго определенное время или когда захочется; моются под душем каждый день или раз в неделю; испытывают потребность в регулярных половых сношениях или изредка; получают от этого одинаковое удовлетворение.

Совместимость энергетических разрядок проявляется в *сходстве стереотипов и приемов снятия напряжений в совместном биополе*. Разряды неизбежны между родителями и детьми, между супругами, даже между самыми хорошими и преданными мужьями и женами. Разрядка может наступить неожиданно и по пустякам, выливаться в форме конфликта или относительно безобидной перебранки. Наиболее эффективное средство погашения разрядок - секс, но он бывает, как известно, разным. У иных мужей и жен сексуальные отношения мало способствуют энергетической разрядке. Например, в так называемых "эротически незанятых парах". Если

же супруги представляют "эротически занятую пару", эффект иной: в половом акте происходит не просто сброс накопившейся сексуальной энергии - либидо, но аккумуляция положительного потенциала психической энергии. Супруги, занимаясь любовью с наслаждением, постепенно эротизируют друг друга, поднимаются на сенсбилизационную волну. В результате повышается вероятность достижения фазы переживания духовной близости.

Отношения супругов явно выигрывают, если они предпочитают одинаковые средства эмоционально-энергетических разрядок. Например, оба склонны пошуметь, обменяться колкостями и на том успокоиться. Или оба "выпускают пар" в бурном эротизированном сексе. Сложнее поддерживать контакты, когда супруги предрасположены к разным средствам нервно-психической разрядки. Скажем, один в ситуации напряжения испытывает потребность в агрессии, а у другого просыпается "волчий аппетит".

Проверьте себя. Если вы состоите в браке, то при помощи нижеследующих вопросов сможете определить уровень энергофизиологической совместимости с брачным партнером. Отвечайте "да" или "нет".

ЭНЕРГОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ С БРАЧНЫМ ПАРТНЕРОМ

1. У нас с супругом(ой) разный ритм сна и бодрствования: один любит поспать, а другой - встает рано, один ложится спать, а другому спать не хочется и т. п.
2. Если брачный партнер нервничает или злится, я обычно быстро успокаиваю его, сказав или сделав что-либо приятное.
3. Мы с супругом(ой) хорошо ладим между собой.
4. Меня часто раздражает то, что я и супруг(а) что-либо делаем в разном темпе: я быстро, а он(а) медленно, или наоборот.
5. Меня в какой-то мере раздражает, что супруг(а) много или часто ест.
6. Мы иногда конфликтуем из-за того, что у нас разные предпочтения в пище.
7. Часто бывает так: когда мне весело, то партнеру грустно, или наоборот.
8. Супруг(а) часто мешает мне уснуть или выспаться.
9. У нас с супругом(ой) очень схожие темпераменты.
10. Сексуальные контакты, как правило, положительно сказываются на наших отношениях с супругом(ой).
11. Супруг(а) вполне меня устраивает как сексуальный партнер.
12. Знаю, что я устраиваю супруга(у) как сексуальный партнер.
13. Потребность в сексе у нас возникает, как правило, с одинаковой частотой

14. Один из нас любит мыться под душем (в ванной), а другой - нет.
15. Обычно мы быстро и легко разрешаем свои конфликты.
16. Супруг(а) умеет успокоить меня, когда я переживаю, нервничаю.
17. Мой партнер умеет сохранить самообладание, когда я теряю его, или наоборот: я владею собой, когда партнер теряет самообладание.
18. В целом наша супружеская жизнь проходит в мире и согласии.
19. Меня выводит из себя, когда я занимаюсь домашними делами, а супруг(а) в это время отдыхает.
20. Я прощаю супругу(е) то, что он(она) "выпускает пар" на меня.
21. Наше настроение обычно меняется согласованно: если у одного оно улучшается или ухудшается, то другой переживает тоже.
22. Времена года на наши настроения действуют примерно одинаково.
23. У нас с супругом(ой) очень похожие организмы - одинаковые реакции, ощущения, физиологические потребности.
24. Супруг(а) часто делает мне замечания: не жуй так громко, не сопи, не мотай ногой, не шаркай по полу и т. п.

Обработка данных. Показатель энергофизиологической совместимости партнеров определяется по сумме ответов, соответствующих "ключу": "да" - 2, 3, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23; "нет" - 1, 4, 5, 6, 7, 8, 14, 19, 24. За каждый "правильный" ответ начисляется балл.

Интерпретация результатов. Показатель энергофизиологической совместимости супругов может варьироваться от 0 до 24 баллов. Чем он выше, тем больше сходства между брачными партнерами. Низкий уровень совместимости - 0-8 баллов; неопределенный - 9-12; относительно высокий - 13-18; очень высокий - 19-24 балла.

ЭНЕРГОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ СУПРУГОВ

Энергопсихологическая совместимость супругов обуславливается принятием личностных качеств, значимых в совместной жизни.

Подчеркнем, что речь идет только о личностных качествах супругов, которые значимы в семейной жизни, а не вообще. Психическая энергия именно таких качеств вступает в обмен и стабилизирует или дестабилизирует отношения супругов. Парадокс семейной жизни состоит в том, что она высвечивает в нас далеко не главное и не самое ценное. Прекрасный, умный, тактичный человек может предстать перед брачным партнером совершенно иными своими качествами. Обнаруживается его неуживчивость, мелочность, раздражительность, эгоизм.

Подходящий пример - одна моя знакомая. На работе В. Н. - сама кротость, обаяние, бессрочный профсоюзный деятель, усердный ученый. У вас такая милая жена - много раз доводилось слышать мужу от посторонних. Увы, дома В. Н. - совсем иной человек. Холодная, расчетливая особа, не желающая понять ни сына, ни супруга. Полное пренебрежение обязанностями жены, матери и хозяйки. При этом претензии к брачному партнеру основываются на впечатлениях о собственном общественном статусе: муж должен ею восхищаться, обеспечивать, добывать все необходимое для нее и ее родственников.

Довольно распространен иной вариант: посредственный работник, ничем не примечательная личность - идеальный брачный партнер. Парадокс объясняется просто: личность в общественных сферах и в семье оценивается разными критериями.

Общественно значимые качества личности в семейной жизни почти или совсем незначимы, тогда как ее психоэнергетические свойства играют решающую роль.

На передний план выступают те личностные качества, которые концентрируют в себе мощную энергию идеального. Среди них:

- алгоритмизированные формы проявления психики в быту, - отношения к супружеским и родительским обязанностям, к партнеру и детям, - предпочитаемое содержание и формы проведения досуга, - черты характера, проявляющиеся в семье, - интеллект во взаимодействии супругов.

АЛГОРИТМИЗИРОВАННЫЕ ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХИКИ В БЫТУ

Это привычки и ритуалы, умения и навыки, составляющие супружеские и родительские обязанности.

Бытовые стереотипы поведения - носители мощной психической энергии. Понять это несложно. **Что, когда и как** делает партнер - это не только процессуальный момент. Например, жена делает уборку, накрывает на стол, муж занят ремонтом, моется под душем. Алгоритмизированные действия наделяются супругами различными *личностными смыслами*, выражающими их *субъективную реальность*.

Иначе сказать отношения из плоскости процессуальной переходят в плоскость идеального. В действие вступают хранящиеся в памяти образы, собственные стереотипы, фрагменты прошлых

совместных деяний. Элементы идеального могут быть положительно заряженными - приятные воспоминания, принятие стиля поведения партнера, переживание удовольствия - "он такой, каким Я хочу его видеть" и т. п. Идеальное может быть отрицательно заряженным. Тогда оно проявляется в форме обид, амбиций, неприятных воспоминаний и ассоциаций, в виде желания поставить партнера на место или наказать его.

Если алгоритмизированные формы проявления психики у супругов не совпадают, то возникают эквиваленты негативной энергии. Один партнер раздражает другого или оба действуют друг другу "на нервы". Появляются недовольство, злость, агрессия и прочие эмоциональные состояния, обладающие негативным зарядом. Напротив, совпадение алгоритмизированных подструктур личностей супругов вызывает положительные эмоционально-энергетические переживания.

Вот некоторые условные сценарии, по которым разворачиваются мелкие стычки и крупные баталии с применением психической энергии на почве различий алгоритмов поведения в быту.

Почему ты делаешь так? - так делать нельзя, так не принято, кому это понравится, чему тебя учили родители и т. п.

Делай как Я - я делаю это иначе, почему ты делаешь по-своему, у меня это лучше выходит, ты делаешь хуже меня и т. п.

Ты не хочешь меня понять - неужели мои просьбы, требования до тебя не доходят, почему ты упрямуешь, ты будто меня не слышишь и т. п.

Ты меня не уважаешь — я для тебя не авторитет, мое слово, желание, требование для тебя ничего не значат, ты слушаешь кого угодно, только не меня и пр.

Ты меня раздражаешь - ты нарочно делаешь не так, как я прошу, ты сводишь со мной счеты, ты хочешь позлить меня, я уже теряю терпение, ты меня доводишь и т. п.

Нам вместе трудно - мы совершенно разные люди, меня предупреждали, что у нас ничего не получится, мы уже пытались что-то изменить в наших отношениях, но безрезультатно и т. п.

Давай лучше разведемся - я сыт(а) по горло, живи и делай как хочешь, но без меня, есть только один выход - развод.

ОТНОШЕНИЯ К СУПРУЖЕСКИМ И РОДИТЕЛЬСКИМ ОБЯЗАННОСТЯМ, К ПАРТНЕРУ И ДЕТЯМ

В этих отношениях прослеживается идентичность или различия в умонастроениях, отражающих основные ценности семейной жизни, которым следуют брачные партнеры.

Совпадение отношений определяет меру совместимости психической энергии. Согласованными или рассогласованными могут быть взгляды на обязанности друг перед другом, на совместное или раздельное проживание с родственниками. Могут совпадать или не совпадать представления о роли материальных условий жизни. Большой психической энергией обладает так называемая установка супругов на пол и число детей в семье. Когда позиции мужа и жены в этих вопросах совпадают, то, по данным наших исследований, их отношения более прочные, меньше вероятность разводов (*Бойко В. В. Рождаемость: социально-психологические аспекты* М 1985; *Бойко В. В. Малодетная семья. Социально-психологическое изучение.* М. 1987).

СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ДОСУГА.

Досуг личности отражает ее потребности, интересы и желания.

Эти формы проявления идеального, как мы знаем, обладают мощным зарядом психической энергии, поскольку напрямую связаны с субъектной реальностью индивида. Отсюда понятно, почему столь обычны столкновения супругов по поводу досуга - каждый защищает свое Я.

В современной отечественной культуре семейных отношений мужчины и женщины, как правило, по-разному понимают содержание вне рабочего времени. Женщины обычно следуют общественной норме, согласно которой у супругов и их детей должен быть совместный досуг. Мужчины - особенно молодые - чаще хотят проводить некоторую часть своего свободного времени вне семьи. В сфере теперешних деловых отношений часто образуется некоторое единое временное пространство, в котором трудно разграничить работу и отдых. Дело перемежается с выпивкой и закуской, презентация заканчивается развлекательным мероприятием. Мужчины с удовольствием воспринимают современную парадигму "производственно-досуговой" деятельности. Женщины деловых людей встретили новшество с осторожностью и с подозрением. И это не лишено основания: многообразие разнополюсных контактов, смешение атмосферы производства и интима, обильные возлияния, ненормированный рабочий день - недруги прочной семьи. Во всяком случае сегодня деловому человеку легче найти ответ на сакраментальный вопрос: "Где был, почему так поздно?" И это весьма эмоционально напряженная ситуация для жен.

К сказанному следует добавить, что свободный выбор досуга для мужчины или женщины нередко становится средством самоутверждения и чуть ли не единственной возможностью осознать свое

независимое положение не только в семье, но и в обществе.

Согласованность представлений супругов о содержании и формах семейного досуга выливается в чувство удовлетворения друг другом и совместной жизнью. Общность взглядов в этой сфере бытия стимулирует обмен положительной психической энергией. В то время как различия в позициях выливаются в многоликие формы эмоционального напряжения -от недовольства до конфликтов, от скандалов до разводов.

ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРОВ СУПРУГОВ

Взаимодействие характеров сопровождается обменом психическими энергиями, которыми обладают идеальные проявления каждого из них.

Всем известно, что характер обладает повышенным раздражающим действием на партнеров. Изменить, переделать или хотя бы приспособить своей характер к характеру брачного партнера очень трудно. Ведь характер включает устойчивые черты личности, как правило, не поддающиеся переделке. Особенно это касается врожденных качеств. Но что они собой представляют? Вопрос требует специального пояснения.

Прежде всего следует заметить, что характер присущ каждому человеку, следовательно, это свойство вида. Разнообразие характеров обеспечивает выживание рода.

Генетическая программа человеческого вида содержит некоторое число матриц (образцов, схем, вариантов) развития и проявления индивидуальностей. Это матрицы (варианты) пола, телосложения, темперамента, эмоционального поведения, выживания. При этом каждая из таких матриц имеет свои психологические параллели (сопровождения), которые вместе и образуют характер.

Врожденное в характере человека - это набор психологических параллелей, сопровождающих матрицы развития и проявления его как индивида, которые ему даны от рождения.

Если человек унаследовал конкретные матрицы, то он неотвратимо проявит в своем поведении и психологическом облике все, что в них заложено.

1. Матрицы пола.

Генетическая программа человеческого вида, как известно, допускает появление на свет особи мужского или женского пола. Пол - одна из матриц проявления и самореализации индивида. Половая принадлежность -это навязанная природой функция, которую человек призван выполнить во имя продолжения человеческого рода. В соответствии с матрицей пола, выпавшей на долю конкретного человека, он будет развиваться, осваивать социальный опыт, чтобы реализовать свою субъектную реальность. Воспитание при этом играет важную, но вторичную роль: природой дано, а воспитанием задано.

Помимо специфических биофизиологических (строение тела, половые органы) и психофизиологических (функции полушарий мозга, интеллект, эмпатия, эмоции), матрица пола содержит ряд видовых психических свойств - мужских, маскулинных, и женских, феминных. Маскулинные и феминные качества - это, в основном, врожденные психологические признаки, параллели половой принадлежности, входящие в характер. Маскулинность проявляется в таких чертах, как смелость, воля, напористость, стремление демонстрировать силу, авантюризм, жесткость и др. Феминности соответствует уступчивость, покористость, попечительство, сострадание и т. п. (Подробнее см. *Бойко В. В.* Если ты мать и жена. М. 1991. С. 52-71; *Исаев Д. К, Каган В. Е.* Психогигиена пола у детей. М. 1986. С. 9-47).

Науке известно, что психологических параллелей половой принадлежности не две, а больше, поскольку могут встречаться не только "чистые", но и "смешанные" варианты проявления мужских и женских психологических качеств:

- 1) *маскулинность* - отчетливо выражены традиционно мужские качества;
- 2) *андрогиния* - (от лат. андрос - мужской, гинеэ - женский) -сочетаются как традиционно мужские, так и традиционно женские качества;
- 3) *неопределенная психологическая половая идентичность* - не выражены маскулинные либо феминные качества;
- 4) *феминность* - отчетливо проявляются традиционно женские качества.

Итак, вместе с полом человек от рождения наследует характерологические качества, соответствующие матрице его пола. Всегда ли они совместимы у супругов? Конечно не всегда. Вероятность совместимости будет выше, если партнеры являются "векторной парой". В этом случае различия рядоположены, сочетаются по принципу дополнительности или взаимного усиления. При ярко выраженных различиях в качествах, расположенных на удаленных участках восходящего вектора, обнаруживается энергофизиологическая и энергопсихологическая несовместимость.

Возьмем конкретную пару. Допустим, супруг - в полном смысле мужчина, как его задумала природа. Это значит, что он наделен соответствующими характерологическими качествами - смелый, волевой,

напористый, жесткий, склонен демонстрировать силу. Генетики утверждают, что мужской пол выполняет роль исследователя среды обитания и очень реагирует на перемены, происходящие в ней. Поэтому истинный мужчина активно погружается в события, проявляет авантюризм, жаждет приключений. Таким образом, когда муж отправляется на рыбалку, на охоту или в лес по грибы, это следует рассматривать как зов природы. Если он любит поговорить с приятелями о политике и женщинах, надо полагать, это свидетельство того, что его психика соответствует норме. Сказанное совсем не банальная подробность.

Его супруга - типичная представительница "слабой" половины человечества. От рождения она покорна, уступчива, склонна проявлять сострадание и попечительство. Генетика отводит женщине роль хранительницы наследственных качеств. Возможно, по этой причине большинство женщин - домоседки, аккуратистки, предпочитают стабильный образ жизни. (Разумеется, если их наследственность не дискредитирована воспитанием).

Таким образом, в нашей семейной паре, рассматриваемой в качестве примера, оказались очень разные индивиды. Различия у них прежде всего энергобиологические - в динамике поведения, в природной энергии. В то же время энергетика идеального - убеждения, ценностей, представлений о брачном партнере, о досуге и т. п. - способна либо сгладить энергобиологическую несовместимость, либо еще больше заострить ее. Идеальное диктует свою волю: "Это тот, о ком мечталось", или "Это не совсем то, но приемлемо", или "Это явное не то". Идеальное проявило себя - значит вступила в действие психическая энергия. Она довершит впечатления о брачном партнере и даст окончательный ответ - он "свой" или "чужой".

2. Матрицы телосложения.

Люди различаются ростом, объемом массы и формой тела, размерами грудной клетки, головы. За внешними антропометрическими различиями кроются вариации размеров внутренних органов, объема крови, протяженности кровеносных сосудов и нервов, а если посмотреть глубже - различия биохимического и биофизиологического свойства, прежде всего энергетические.

3. Кречмер выделил и описал три основных типа (матрицы) телосложения, которые предоставила природа человеку - астенический, атлетический и пикнический. Он же попытался обозначить биохимические и биофизиологические особенности, сопутствующие каждому типу телосложения, *астеническому* свойственны внутренние (биохимические) особенности, обуславливающие колебание чувствительности, восприимчивости, впечатлительности; *пикническому* - колебания энергий (приливы и отливы), *атлетическому* - относительная стабильность чувствительности и энергетики. Кроме того, Э. Кречмер подметил самое любопытное, каждый тип (матрица) телосложения имеет психологические признаки - параллели, то есть составляющие характера.

Астенический тип телосложения - шизотимический склад характера. Это обычно худые, невысокие мужчины и женщины, с тонкой кожей лица и тела, узкими плечами, тонкими руками, плоской и удлинненной грудной клеткой. Им свойственны такие черты характера, как аристократичность, утонченность чувств, склонность к отвлеченным размышлениям, отчужденность, эмоциональная холодность, эгоистичность и властность.

Атлетический тип телосложения - и соответствующий склад характера. Люди, обладающие сильно развитым скелетом и мускулатурой, высокого и среднего роста. У них плотная и высокая голова, широкие плечи, мощная грудная клетка. Если вы или ваш брачный партнер таков, то вместе с конституцией вы получили в придачу букет устойчивых характерологических качеств - целеустремленность, напористость, стремление к победе.

Пикнический тип телосложения - циклотимический склад характера. Люди, склонные к полноте и ожирению, с круглой, объемистой головой, развитой грудью, с короткой шеей, среднего роста. Это ваш портрет? В таком случае, весьма вероятно, что вы энергичны, веселы, разговорчивы, общительны, склонны к юмору и легкому восприятию жизни.

3. Матрица темперамента.

Известно, что динамические различия типов темперамента сопровождаются врожденными психологическими параллелями - свойствами характера.

1. Сангвиник - человек деятельный, общительный, полный надежд, обладает юмором, неустойчивыми интересами, не всегда сдерживает обещания, легко и с удовольствием вступает в контакты с незнакомыми, является хорошим собеседником, обычно добр, готов прийти на помощь.

2. Меланхолик - тревожен, насторожен, недоверчив, с ранимой душой, замкнут, не склонен давать обещания и проявлять доброту.

3. Холерик - отличается вспыльчивостью, горяч, несдержан, склонен совершать необдуманные поступки, жаждет перемен, общителен, но не всегда и всем приятен своими привычками спорить, искать истину.

4. Флегматик - любит бездеятельность, постоянен в своих привязанностях, не склонен к переменам, тяжел на подъем.

Г. Айзенк проследил связь основных типов темперамента с двумя противоположными чертами характера - экстраверсией, то есть общительностью, активностью, и интроверсией, то есть замкнутостью, необщительностью. Были установлены статистически достоверные связи, показывающие, как особенности темперамента налагаются на свойства характера (или наоборот):

сангвиник - экстраверт, у которого такие черты характера: склонность к лидерству, спокойствие, жизнерадостность, непринужденность, отзывчивость, общительность;

холерик - тоже экстраверт, но свойства нервной системы определяют его характер иначе: он активен, оптимистичен, импульсивен, непостоянен, возбудим, агрессивен, чувствителен к происходящему;

флегматик - интроверт с такими характерологическими особенностями: спокоен, ровен, управляемый, контролирует себя, внушает доверие, доброжелателен, миролюбив, благоразумен, осмотрителен, пассивен;

меланхолик - интроверт с иными набором качеств: тревожен, необщителен, сдержан, пессимистичен, склонен к рассуждениям, легко расстраивается.

Таким образом, получив от рождения тот или иной тип (матрицу) темперамента, человек обречен следовать ему, наполнять его соответствующими формами поведения - стилем деятельности, отношений, стереотипом эмоций и чувств, а также определенными чертами характера.

Итак, какие характерологические качества сопровождают темперамент вашего брачного партнера? Какие психологические параллели темперамента у вас? Допустим, вы по натуре - холерик, а брачный партнер

- флегматик. Мало того, что вы плохо совместимы в энергофизиологическом плане - у вас разная динамика деятельности, - так вы еще различаетесь свойствами психической энергии. Психическая энергия флегматика инертна, а у вас она горит, словно факел. Если же ваш партнер

- меланхолик, то своей негативной психической энергией он способен довести вас до накала. Как, впрочем, и вы его - в вашей холерической психической энергии ему явно неуютно, как на горячей сковороде.

4. Матрицы выживания.

Природа предоставила человеку как виду несколько генеральных вариантов поведения (матриц), обеспечивающих индивидуальное и коллективное выживание. Своеобразие конкретного индивида (пол, телосложение, темперамент) принуждает его "выбрать" наиболее адекватную для себя матрицу и сделать ее доминирующей.

Совокупность индивидов (поколение людей) использует в качестве доминирующих все существующие матрицы, это позволяет продолжить жизнь на земле и, кроме того, обеспечить гармоничное сосуществование. Трудно себе представить, что было бы, если бы все реализовали только одну какую-либо матрицу выживания - человечество погубило бы, раздираемое противоречиями.

Таких матриц семь: самосохранения, продолжения рода, альтруизма, исследования, доминирования, свободы и сохранения достоинства. (Название и содержание матриц заимствовано нами у В. И. Гарбузова, известного психотерапевта и медика. Разделяя многие его позиции, мы тем не менее не можем принять и использовать вслед за автором термин "инстинкты" (*Гарбузов В. И.* Практическая психотерапия. СПб. 1994. С. 3-7)). Каждая матрица, обеспечивающая выживание, состоит из определенных форм поведения и сопутствующих им психологических параллелей - свойств характера. Соответственно, по терминологии В. И. Гарбузова, возникает первичный профиль личности, а с этим - семь врожденных судьбоносных ориентации.

При доминировании матрицы *самосохранения* человек осторожен, готов поступиться потребностями, вытекающими из других биопсихологических вариантов поведения. В соответствии с такой доминирующей матрицей будут формироваться и проявляться адекватные черты характера: самолюбие, демонстративность, артистичность, завышенные притязания, эгоизм, невнимательность и безразличие к людям, подозрительность, мнительность, избегание риска.

При доминировании матрицы *продолжения рода* человек - "сверхотец" или "сверхмать", семьянин. Соответственно в характере появятся такие черты, как чадолубие, заботливость, отзывчивость, направленность на детей и семью, способность к воспитательной и педагогической деятельности.

При доминировании матрицы *альтруизма* человек склонен к тому, чтобы посвятить свою жизнь врачеванию, опеке слабых, детей и пожилых, беженцев, миссионерской деятельности, служению религиозным идеалам. В характере появятся: гуманизм, отзывчивость, терпимость к людям, уживчивость, милосердие, доброжелательность.

При доминировании *исследовательской* матрицы у человека обнаруживаются качества исследователя, путешественника, творца. В характере вероятно проявятся любознательность, любопытство, любовь к истине, приверженность к фактам, правдолюбие.

При ведущей роли матрицы *доминирования* индивид склонен к руководству, борьбе за власть. В характере найдут выражение лидерство, инициативность, карьеризм, склонность к риску, деловитость, упорство, авантюризм (при наличии сопутствующих черт).

При доминировании матрицы *свободы* человек предрасположен к реформаторству, мятежное™, склонен к подвижному и независимому образу жизни, к перемене мест. В характере обнаружатся склонность к переменам, непостоянство, неповиновение, упрямство, неуживчивость, нетерпимость к рутине и т. п.

При доминировании матрицы *сохранения достоинства* человек стремится защитить свое Я от посягательств, нападков и оскорблений. Во имя чувства собственного достоинства он может поступиться интересами семьи (матрица продолжения рода), социальным статусом (матрица доминирования), научными, творческими, исследовательскими интересами (матрица исследования). В характере будут преобладать такие качества, как честность, верность слову, ответственность за свои поступки, бескомпромиссность, нетерпимость к безнравственности.

Итак, вы определили свою доминирующую матрицу? Учтите, что любая из них от природы насыщена энергией. Это значит, что она проявляется помимо вашей воли. Неотступно, ежесекундно.

А рядом с вами, но в границах своей матрицы существует брачный партнер. Совместима ли ваша энергия, если им движет матрица *лидерства*, а вами - *продолжения рода*? У него в голове карьера, а у вас - семейные ценности. Он живет для самосовершенствования, а вы для детей. Хорошо, если вы обладаете достаточным интеллектом, чтобы понять и принять друг друга. А если интеллект "зашумлен" эмоциями? В таком случае вам суждено конфликтовать, высказывать взаимные обиды, нервничать, переживать разочарования.

Или иной вариант: ваш партнер существует в матрице *сохранения достоинства*, а вы... Впрочем этого уже достаточно, чтобы в семье были обиды, претензии, недовольства. Учтите, что вам придется отвечать за каждое свое оброненное слово и допущенную промашку. Если же вы будете неосмотрительны, то самолюбие партнера - этот носитель мощнейшей энергии - постепенно сотрет вас в порошок.

5. Матрицы эмоционального поведения.

Как уже отмечалось, в целях обеспечения выживания и достижения гармонии сосуществования людей природа позаботилась о разных стереотипах эмоционального поведения - устойчивых вариантах проявления эмоций (реакций и состояний), которыми человек чаще всего отвечает на внешние и внутренние значимые для него воздействия. В соответствии со своей природой (темпераментом, внутренней энергией, доминирующей матрицей выживания), а также в зависимости от состояния физического и психического здоровья у конкретного человека функционирует наиболее адекватная для него матрица эмоционального поведения. Она включает:

1. Доминирующую эмоцию.

Человек изначально предрасположен чаще, всего проявлять определенную эмоцию из числа тех", которые являются фундаментальными в его генетическом фонде: интерес, радость, удивление, горе (страдание), гнев, отвращение, презрение, страх, стыд и вина (раскаяние).

2. Стиль эмоциональной восприимчивости..

Он зависит от скорости, легкости и разнообразия возникновения эмоций в ответ на воздействия. Напомним, что в этом плане различаем: эмоциональную отзывчивость, ригидность и сопротивляемость.

3. Доминирующее направление эмоционального воздействия.

Эмоции индивида, как было отмечено, могут преимущественно направляться: на себя, на других, на дело, на предметы и вещи.

Стереотип (матрица) эмоционального поведения индивида представляет собой комбинацию из трех обозначенных параметров: доминирующей эмоции, конкретного стиля восприимчивости и доминирующей направленности. И каждая из возможных комбинаций (матриц) имеет психологическую параллель в виде соответствующих черт характера. Их ансамбль обеспечивает определенное качество психической энергии, которая воспринимается окружающими.

Например, если доминирующая эмоция индивида - интерес, стиль эмоциональной восприимчивости - ригидность, а доминирующая направленность эмоций - на себя, то черты характера будут такие: безразличие к окружающим, подчеркнутое внимание к одним сторонам своей личности и невнимание к другим, отсюда сниженная самокритичность, неумение видеть себя со стороны.

Если ведущая эмоция - гнев, и при этом проявляется эмоциональная отзывчивость и доминирует направленность эмоций на других, то получается придирчивая, мелочная личность, которая обрушивает свой гнев на окружающих по любому поводу.

Если будет матрица несколько иная: гнев - ригидность -направленность на дело, то получится человек, не способный радоваться успехам в работе, "застревающий" на ее неприятных сторонах.

Эмоции, возникающие в общении супругов, - это относительно постоянный энергетический фон, на котором протекает повседневная семейная жизнь.

Как мы знаем, энергия эмоций передается от партнера к партнеру по нескольким каналам - через экспрессию телодвижений, стереотипы эмоционального поведения и эмоциональные инграммы. Энергетика эмоций - положительная, нейтральная или негативная, - привычная и соответствующая природе одного из супругов, в той или иной мере соответствует или не соответствует природе другого.

Возьмем только крайние случаи: в эмоциональном мире партнера нравится все или ничего. В первом случае перед нами эмоционально-энергетический ансамбль, а во втором - полная энергетическая несовместимость (возможно, приобретенная за годы совместного проживания). В первом случае партнер доставляет психоэнергетический комфорт другому, а во втором - дискомфорт.

По мере "старения" брака может отмечаться разная динамика эмоционально-энергетической совместимости: в некоторых случаях она с годами повышается, а в иных — снижается. Разводящиеся супруги обычно переживают откровенную неприязнь друг к другу. Раздражает многое, в том числе то, как партнер двигается, смеется; неприятное чувство вызывает его голос, мимика, смех; действуют на нервы его реакции на события.

Негативный эмоционально-энергетический комплекс, как правило, связан с прочими претензиями к партнеру.

В тех же случаях, когда имеет место психоэнергетическая совместимость, эмоции выполняют роль как бы "смазки" в отношениях супругов. Их положительное влияние оборачивается уверенностью в прочности брака и служит укреплению здоровья.

6. Матрицы соматического здоровья.

Природа предоставила разные варианты проявления состояний организма - здоровье, нарушения, патология. Это тоже разновидности матриц, в которых вынужден существовать индивид. Врожденные или приобретенные недомогания обычно сказываются на тех или иных сторонах психической деятельности индивида, включая характер.

Древняя медицина, современная наука и житейский опыт свидетельствуют о том, что характер человека во многом зависит от его самочувствия. Связь здесь, по всей вероятности, опосредованная, при участии эмоций: на свое физическое недомогание человек сначала реагирует отрицательными эмоциями, что вполне объяснимо, а когда болезнь становится хронической, она оставляет свой отпечаток на новом психическом уровне - меняется характер.

Если в семье хотя бы один из супругов серьезно недомогает, то от его деформированной психической энергии непременно будет страдать другой. Как мы уже знаем, свою "черную" энергию гонит больной желудок, поджелудочная железа, сердце, легкие, печень и т. д.

Болят внутренние органы, а «портится» психическая энергия - таково следствие взаимосвязи физиологического и психического.

И вот энергетическое пространство взаимодействия с партнером наполняется поведенческими признаками негативной энергии -придираками, капризами, тревогой, обидами, злобностью, "холодным-интеллектом, сенсорной недоверчивостью и т. д.

7. Матрицы психического состояния.

Психическая норма, пограничные состояния, психопатология и психотические расстройства - таковы возможные варианты проявления психической деятельности.

Оказавшись в конкретной матрице психического состояния, человек вынужден бессознательно адаптироваться к форме своего существования. Если ухудшается психическое здоровье, то перестройке подвергается отношение к себе, к работе, к окружающим, меняются реакции в ответ на значимые воздействия, в той или иной мере изменяются ценности, установки и предпочтения личности.

Практически нет устойчивой психической аномалии, которая не отражалась бы на свойствах характера. Обычно имеет место сложная зависимость между различными аспектами психической деятельности индивида: изменения в характере обуславливаются нарушениями в сфере интеллекта (на уровне восприятия, внимания, памяти, мышления), эмоций и чувств. Каждое психическое заболевание дает свой отпечаток на уровне характера. Например, с развитием неврастения заостряются или появляются некоммуникативные свойства характера: конфликтность, робость, зависимость, конформность (внушаемость под влиянием мнений окружающих), эгоцентризм.

При развитии маниакально-депрессивного психоза (в маниакальной фазе) все заметнее речевое возбуждение, неутомимость, стремление во все вмешиваться, переоценка собственной личности. В депрессивной фазе отмечается подавленное настроение, снижение активности личности - она трудна в общении, непереносима в споре. Постепенно ослабляется воля.

Энергия человека с отклонениями в психике имеет свои особенности (об этом будет речь в специальной главе). При таком условии психическая совместимость супругов крайне затруднена.

Таким образом, генетическое разнообразие характеров людей обуславливается (по крайней мере)

разнообразием матриц пола, конституции, темперамента, выживания, эмоционального поведения, вариациями здоровья - соматического и психического. Каждая генетическая матрица на уровне психики представлена соответствующими биологически навязанными чертами характера, которые невольно проявляются во всех видах жизнедеятельности индивида.

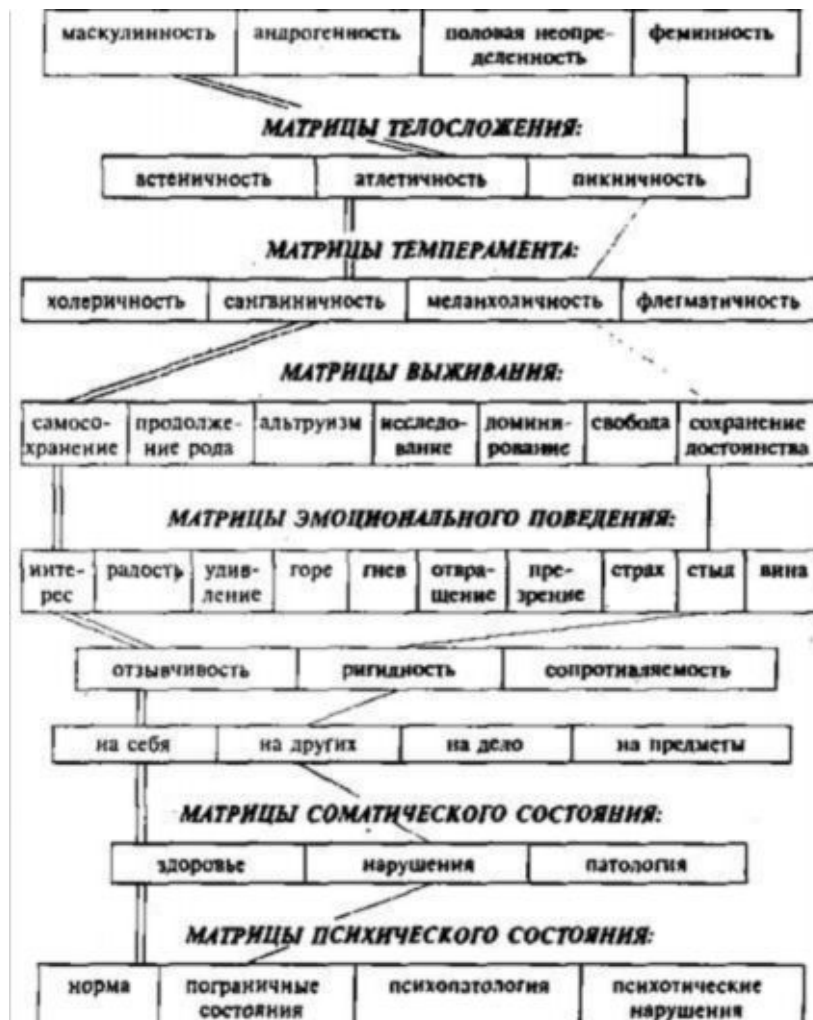
Врожденные свойства характера конкретного индивида собираются от всех унаследованных им доминирующих матриц. Воспитание может усугубить или в некоторой мере сгладить психологические параллели врожденных матриц, то есть черты характера, но оно имеет пределы - природу не переделать. Именно это обстоятельство объясняет то, что кажется парадоксальным: человек получил прекрасное воспитание, но тем не менее эгоистичен или аффективен, зловерен или груб, - он ведет себя в соответствии со своей матрицей.

Совместимость психической энергии брачных партнеров, очевидно, обусловлена сходством и принятием их доминирующих матриц выживания и развития.

На схеме показана комбинация ведущих матриц выживания и развития у супругов с очень низкой вероятностью совместимости психической энергии, сопровождающей черты характера. (Характер мужа обозначен двумя линиями, жены - одной).

СХЕМА ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ ХАРАКТЕРОВ СУПРУГОВ СОЧЕТАНИЕМ ДОМИНИРУЮЩИХ МАТРИЦ РАЗВИТИЯ ВИДА

МАТРИЦЫ ПОЛА:



ИНТЕЛЛЕКТ ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ СУПРУГОВ

Интеллект в отношениях мужа и жены предстает качественными различиями операций, которые используются в сфере семейных ролей и **проблем**.

Различия мужа и жены в интеллектуальной сфере могут стать источником высокого напряжения в их жизни. Но прежде чем обсуждать эти весьма деликатную тему, сделаем два примечания.

Во-первых, подчеркнем, что речь идет об интеллектуальных особенностях мужчин и женщин, которые проявляются именно на поприще семейных проблем. Дело в том, что в прочих сферах - в

трудовой деятельности, в деловом общении, в приятельских отношениях - обе стороны обычно используются совершенно иные стереотипы мышления. Так, умнейший профессионал может оказаться полнейшим профаном в решении жизненных вопросов Или женщина-руководитель обладает последовательной логикой, хорошо оперирует фактами и аргументами, однако, в семье показывает полнейшую не критичность и противоречивость ума. Бывает и наоборот: тугодум на работе, отлично варит головой во всех семейных делах.

Во-вторых, обсуждается не сила или слабость ума брачных партнеров, но качественные различия интеллектуальных операций, которые они используют в сфере семейных отношений. Психическое напряжение в семье обычно возникает не потому что один супруг думает хуже, а другой лучше, а потому что они думают по-разному.

Здесь мы должны отметить некоторые различия мужского и женского интеллекта в принципе.

В последнее время особое внимание уделяют изучению энергетической активности мозга у мужчин и женщин с помощью электроэнцефалограммы. Обнаружено, что различия в ЭЭГ слабо проявляются до 10 лет, в 10-13 лет женский мозг по ЭЭГ-характеристикам опережает в развитии мужской, а к 15 годам это соотношение меняется, мужской мозг в своем развитии опережает женский. У девочек чаще встречаются быстрые и относительно быстрые ритмы, в сочетании с их десинхронизацией. А это обуславливает эмоциональность, впечатлительность, мягкость, то есть то, что связывается с представлением о женском типе поведения.

В сфере интеллектуальной деятельности женщинам легче удастся получать и запечатлевать знания, мужчинам легче воспроизводить их. В мужчинах заложено рационализаторство, они постоянно что-то изобретают. Вот только неясно почему: то ли их ум от природы не может быть без дела, то ли они ленивы и выдумывают всякие новации и приспособления, чтобы поменьше работать. Во всяком случае, там, где женщина будет терпеливо продолжать рутинную работу, мужчина попытается внести усовершенствование.

Мышление у мужчин более абстрактное и символичное, у женщин - конкретное, поэтому они тенденциозны, субъективны, персонифицированы, то есть смотрят на все через призму своего Я.

Женской логике присущи скачки. Под впечатлением детали, намек, вспыхнувшей мысли вдруг "сворачивается" весь план интеллектуального и эмоционального отношения к происходящему, и женщина неожиданно, резко (с точки зрения мужчины) совершает действие, которое мужчине кажется нелогичным и необдуманым. "Внезапно" она собирает чемодан и оставляет любимого, начинает скандал или закатывает истерику, делает "безрассудную" покупку. Но оказывается, решение зрело исподволь, мозг постепенно "накапливал" эмоциональный заряд.

Порой "свернутое" внутреннее интеллектуальное и эмоциональное действие реализуется столь внезапно, что кажется, будто женщина лишилась разума. Типичный пример из практики водителей транспорта и ГАИ-пожилая женщина может внимательно смотреть себе под ноги, идя по тротуару, и тут же, не задумываясь, быстро перебежать улицу, рискуя попасть под проходящий на большой скорости автомобиль.

Один знакомый поведал мне драму своей жизни. Женщина, которая любила его и которую он любил, дважды бросала и предавала его, что и привело к окончательному разрыву. И всякий раз для него это было полной неожиданностью. Ему казалось, что некоторые детали их быта и отношений не имеют принципиального значения для совместной жизни, тогда как жена каждую из них переживала глубоко эмоционально. Женский рассудок не выдерживал напора эмоций, что и проявлялось в поступках, переходящих за границы порядочности. В итоге женщина надругалась над своими чувствами и обрекла себя на страдания. Она очень напоминает старушку, которая, рискуя жизнью, внезапно перебегает улицу перед самым носом несущегося автомобиля. Вообще рискованная форма поведения присуща многим женщинам с сильной натурой.

Мужчина часто не может поставить себя на место женщины, впрочем, он в этом не нуждается и не хочет этого делать. Пытаясь постичь логику мужчины и его поступки, женщина все время стремится оказаться на его месте, но не понимает, почему он поступил именно так. Весь ее интеллектуальный и эмоциональный мир подсказывает иные действия и мысли, что совсем не удивительно, а вполне естественно.

Дело в том, что женскому уму и интуиции, как считают некоторые исследователи, присущи операции индуктивного плана: от частного - к общему, от деталей и отдельных признаков к их целостному охвату. К тому же операции перехода к их целостному охвату осуществляется эмоциональными включениями, "остановками" для переживания. Женщина, конечно, познает логику вещей и суть обстоятельств, но постепенно и с эмоциональными "всплесками".

Мужчина прежде всего живет рассудком, да к тому же его интеллектуальные операции разворачиваются в иной последовательности -от общего к частному. Вначале он охватывает смысл явления или ситуации в целом, затем вычлняет детали и подробности, если это имеет значение. При этом он не "останавливается" для того, чтобы эмоционально пережить частности и этапы умственного действия. Если эмоции и возникают, то в связи с внешними обстоятельствами, когда кто-то ему возражает, не понимает, недооценивает.

Ограничимся лишь одним простым примером того, насколько мужчине и женщине бывает трудно понять друг друга. Муж и жена в поздний час стоят на остановке трамвая: транспорта все нет и нет. Он предлагает: "Давай пройдем один квартал, там уже будут автобус и троллейбус, быстрее уедем". Мужской мозг "обработал" ситуацию и, игнорируя частность - еще надо пройти квартал, - "выдал" соответствующее решение. Жена отвечает "Нет уж, столько стояли, должен же наконец подойти трамвай. Только двинемся, он прикатит". Женский ум заикнулся на частностях - "столько стояли", "должен подойти", "только пойдем - прикатит". Супруги могут рассориться, потому что не понимают логики друг друга. Подобные ситуации со многими вариациями встречаются в общении мужчин и женщин чуть ли не ежедневно.

Женский ум более практичный, расчетливый, тогда как мужчина чаще ведет себя наивно в вопросах житейской практики. Именно в этом, мне кажется, заключается конфликт с детства нам знакомых героев пушкинской сказки о рыбаке и рыбке: ее драматизм замешан на различиях в структуре интеллектуального поведения мужчин и женщин.

Старик олицетворяет собой непрактичность ума: он не только нищий, не только не способен избу содержать в порядке и корыто починить, но и не может извлечь пользу из представившегося случая. А самое разрушительное для семейного благополучия то, что он не научился прогнозировать отношение к событиям своей жены. Прожив с ней тридцать лет и три года, не уразумел ее практицизма, не понял ее желаний. Если же знал и понимал, но не хотел поступаться принципами, то зачем рассказывал "великое чудо"? Помалкивал бы во избежание семейного конфликта.

Различия в мужской и женской психологии возникают как на основе природных предпосылок, так и под влиянием традиций воспитания, принятых в обществе стандартов поведения.

В частности, анализ особенностей воспитания детей в ПО различных этнических культурах показал, что в большинстве из них (82-87%) мальчиков заставляют быть более активными, самостоятельными, а девочек чаще побуждают заниматься приготовлением пищи; от них требуют большего послушания (в 35% культур), большей честности и ответственности за свое поведение (61% культур), большей общительности и комфорта.

Столкнувшись с различиями в средствах интеллектуальной оценки событий и решения семейных проблем, супруги переживают их на эмоционально-энергетическом уровне. Возникает чувство дискомфорта. Если же "интеллектуальные нестыковки" носят постоянный характер и возникают на фоне прочих несоответствий, энергия напряжений будет достигать разрушительной силы. При этом супруги обыкновенно отстаивают каждый свою ментальность - борьба переходит в плоскость защиты субъективной реальности.

Итак, были обозначены основные личностные качества - носители психической энергии в отношениях супругов. Как можно было убедиться, это очень разные качества - алгоритмизированные формы проявления психики в быту, отношения к супружеским и родительским обязанностям, предпочитаемый досуг, характер и интеллект. Тем не менее их объединяет одно свойство - ИДЕАЛЬНОЕ, то есть психическая энергия.

Брачные партнеры воспринимают потоки психической энергии друг друга, заключенной в тех или иных формах поведения, отношений, проявления характера эмоций и интеллекта. Потоки то усиливаются, то слабеют. В единое русло сливается положительная или отрицательная энергия отдельных проявлений идеального. Преобладает то положительное, то отрицательное поле психического. Супруги испытывают то психологический комфорт, то дискомфорт. Возможно, определенная энергия - положительная или отрицательная - начинает преобладать, и тогда формируются созидательные или разрушительные тенденции семейных отношений.

Проверьте себя. Для тех, кто состоит в браке, предлагается опросник, который фиксирует поведенческие признаки положительной и отрицательной психической энергии в отношениях супругов. Ознакомившись с суждением, отвечайте "да" или "нет".

ЭНЕРГОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ С БРАЧНЫМ ПАРТНЕРОМ

1. Партнер иногда раздражает (злит) меня тем, что пытается навязывать свой стиль ведения домашнего хозяйства или исполнения семейных обязанностей.
2. Наш брак укрепляет (мог бы укрепить) ребенка.
3. Наше представления о проведении свободного времени в основном совпадают.
4. С возрастом у одного из нас (или у обоих) портится характер.
5. У нас с супругом(ой) очень схожий стиль мышления - обычно мы одинаково понимаем явления, факты, их причины и следствия.
6. Супруг(а) крайне редко воспитывает (одергивает, поучает) меня вопреки моему желанию.
7. У нас с мужем (женой) разные, в основном, представления о ценностях семейной жизни.
8. То, как супруг(а) проводит свой досуг, явно укрепляет нашу семью.
9. Различия в наших характерах существенно затрудняют взаимопонимание.

10. Порой супруг(а) вызывает мое недовольство тем, что затрудняется уловить мою мысль.
11. Супруг(а), на мой взгляд, любит некстати вмешиваться в мои дела.
12. У нас полное согласие по поводу того, какими должны быть отношения с родственниками - моими или партнера.
13. Меня огорчает то, что у нас разные взгляды на семейный досуг.
14. С таким характером, как у моего брачного партнера, вполне можно ужиться.
15. Порой супруг(а) принимает такие решения, что я диву даюсь.
16. Некоторые интимные привычки супруга(и) меня раздражают.
17. У нас часто возникают конфликты на почве ведения хозяйства или воспитания детей.
18. Дома мы с супругом(ой) общаемся мало, потому что говорить не о
19. У одного из нас (или у обоих) трудный характер.
20. Мне часто бывает трудно понять, что хочет выразить, сказать супруг(а).
21. Разница в нашем воспитании столь заметна, что это огорчает (раздражает) меня (или партнера, или обоих).
22. Мы с супругом(ой) переживаем одинаковую ответственность за дом и семью.
23. Я допускаю, чтобы брачный партнер планировал мое личное свободное время.
24. После вступления в брак у партнера обнаружились такие недостатки характера, с которыми трудно мириться.
25. Меня иногда прямо таки поражает абсурдность логики супруга(и).
26. Различия в некоторых наших с супругом(ой) бытовых привычках вызывают напряжения или конфликты.
27. Меня вполне удовлетворяет то, как партнер выполняет свои семейные (или супружеские) обязанности.
28. Нам обоим нравится проводить вместе летний отдых.
29. Моему партнеру надо быть более мужественным (женственной).
30. Я могу легко доказать супругу(е) свою правоту.

Обработка данных. Подсчитываем сумма ответов, соответствующих "ключу". Правильный ответ равняется баллу. Помимо общего показателя энергопсихологической совместимости, можно получить предварительные данные о том, по какому из 5-ти параметров взаимодействий возникают напряжения между супругами: *правильные ответы:*

1. *Алгоритмизированные проявления психики в быту* -1, +6, -11, -16, -21,-26
2. *Отношения к супружеским и родительским обязанностям, к партнеру и детям* +2, -7,+12,-17,+22,+27
3. *Предпочитаемое содержание и формы проведения досуга* +3,+8, -13,-18,+23,+28
4. *Черты характера* -4, -9, 4-14, -19, -24, -29
5. *Интеллектуальное взаимодействие* +5,-10,-15,-20,-25,4-30

Интерпретация данных. Показатель энергопсихологической совместимости может колебаться от 0 до 30 баллов. Каждое из приведенных в опроснике суждений является поведенческим признаком идеального, существующего в сознании опрашиваемого. Идеальное имеет заряд психической энергии, которой обмениваются брачные партнеры.

Чем выше сумма баллов, полученных при ответе на опросник, тем вероятнее обмен положительной энергией и энергопсихологическая совместимость супругов (как ее ощущает сам ответивший). Чем меньше баллов набирает опрашиваемый, тем вероятнее проявление негативной психической энергии и энергопсихическая несовместимость партнеров.

Согласно нашим предварительным исследованиям, респонденты (32 медицинские сестры), довольные своим браком и не собирающиеся разводиться, получают от 16 баллов и выше. Этот диапазон оценок, по нашему мнению, свидетельствует о энергопсихологической совместимости партнеров. В пределах 10-15 баллов - неопределенная зона. В нее попадают респонденты (22 сестры), которые недовольны браком, но не намерены разводиться. Ниже 9 баллов набирают женщины, которые очень неудовлетворенны браком и которые не прочь были бы развестись (12 человек). Очевидно, это зона энергопсихологической несовместимости.

БИОПОЛЕ СЕМЬИ

В плане энергетического обмена семья представляет замкнутый или разомкнутый контур.

Если супруги и их дети живут закрытой группой, к ним почти никто не заходит и они редко покидают пространство квартиры (работа и учеба не в счет), то такая семья образует замкнутое энергетическое пространство. Обычно это приводит к энергетической статике - положительного, нейтрального или негативного действия, что зависит от преобладающего качества суммарной энергии, которой обладают обитатели жилища.

Иная энергетическая ситуация складывается в семье, которая проявляет себя как открытая группа.

Она активно взаимодействует с внешним миром. Для такой семьи обычны культурные и спортивные походы, прогулки на свежем воздухе, визиты к знакомым и приемы гостей. В былые времена обмен между семьей и внешней средой способствовало посещение культовых учреждений. Что касается христианства, то собор/храм или скромная сельская церквушка честно выполняли свою энергоочищающую роль. Молитва и покаяние способствуют эффективному энергетическому обмену. Негативная энергетика идеального, сосредоточенная в осознании греховности, в отчаянии, в обидах и т. п., вытесняется положительной энергией, заключенной в таких категориях идеального, как вера в праведность, в любовь всевышнего, в действенность раскаяния и прощения.

Так называемые катарсические культуры (от *греч.* катарсис -очищение) обладают огромным коэффициентом полезного действия. В этих культурах заложена "технология" энергетического обмена. Благодаря катарсису человек избавляется от негативных эмоционально-энергетических состояний и подключается к источникам положительной энергии - к коллективистскому представлению о добре, о сотрудничестве и благочестивое™. Среди индивидуальных средств катарсиса можно назвать исповедь, молитву, покаяние, раскаяние, обет. Известны также групповые формы энергетических разрядок - дни всеобщего покаяния и прощения обид.

В некоторых современных семьях есть отзвуки "катарсической" культуры. Здесь принято попросить прощение за причиненную обиду, допущенную ошибку или бестактность, но немало и таких семей, где подобные формы энергетических разрядок не действуют. Следовательно, негативные эмоции накапливаются и рано или поздно найдут выход в каких-либо деструктивных средствах снятия напряжения.

Специфической формой группового катарсиса является посещение массовых зрелищ. Термин катарсис был введен Аристотелем и изначально применялся в теории учения о трагедии: душевная разрядка, испытываемая зрителем в процессе сопереживания.

Любые энергетические приливы извне изменяют состояние семейного биополя. Всякий новый человек на пороге - сгусток энергии, исходящий из около семейного пространства. Визит хороших и желанных гостей добавляет в атмосферу семьи положительный заряд. Это может быть энергия добрейшего и интереснейшего человека - яркая шаровая молния. Ее животворящий разряд ощущают все обитатели квартиры - взрослые, дети и животные. Отрицательную энергию привносят носители "чернухи" - завистники, сплетники, агрессивные люди, враждебно настроенные родственники. Возможно, это энергия примитивной и зловредной личности - осколка случайной кометы с ледяным шлейфом. Все буквально содрогаются при ее появлении.

В зависимости от энергетического контура - открытости или закрытости, а также в зависимости от стиля общения и энергетических особенностей совместно живущих людей образуется биополе семьи.

Биополе семьи оказывает позитивное, нейтральное или негативное влияние на тех, кто в ней проживает, и тех, кто в ней бывает. Биоэнергетика семьи влияет на соматическое и психическое состояние ее членов. В ряде случаев биополе предопределяет характер заболеваний либо является их сопутствующим фактором. Стабильное положительное биополе обуславливает высокий жизненный тонус и хорошее самочувствие обитателей жилища.

Положительные энергетические заряды преобладают в радостных и дружных семьях типа "совместно действующая команда". Здесь доминирует соучастие, сопереживание, коллективные формы деятельности - уборка помещения, подготовка воскресного стола, отдых, обсуждение предстоящей покупки и т. д.

При наличии положительного биополя семья приобретает способность нейтрализовать отрицательные влияния внешней среды. Ведь каждый из нас привносит в общение с родными и близкими энергию разочарований и отчаяния, неудач и конфликтов, случившихся на стороне. Обыкновенно нам остается разделить этот груз "чернухи" с членами семьи. Таковы неписанные нормы родственных отношений

Семья призвана помогать своим членам справляться с неприятными впечатлениями от жизни, работы, избавиться от осадков взаимодействия с посторонними. Такую стабилизирующую функцию она способна выполнять только при наличии позитивного биополя. Взаимопонимание и сочувствие, поддержка и благожелательные советы - все эти формы психологической помощи осуществимы при условии свободного обмена энергетикой -негативной, привнесенной извне, на позитивную, сконцентрированную в семье.

Когда семья выполняет функцию нейтрализатора негативных воздействий извне, она формирует у своих членов чувство психологической защищенности.

Семья становится крепостью. "Энергетическим" защитным экраном, за которым можно укрыться от энергетических внешних бурь и чувствовать себя комфортно.

Мужчина обычно ищет защиту в семье, когда ему невозможно разрешить конфликты в сфере производственных отношений. В семье он изображает незаслуженно обиженного, непонятого, непризнанного или преследуемого человека. Только в общении с супругой он чувствует себя в

безопасности, понимая, что партнер оценит его достоинства, снисходительно отнесется к недостаткам, примет его таким, каким он кажется самому себе.

Таков защитно-приспособительный механизм под названием "поворот к семье". К нему обращаются и женщины. Вот типичная ситуация женщина постепенно осознает, что становится все менее привлекательной и не может рассчитывать на былое внимание окружающих. Почти наверняка она сделает "поворот к семье", чтобы в ней найти поддержку и заботу.

Нейтральное энергетическое поле, очевидно, образуется в семьях, где привыкли сохранять некоторую психологическую дистанцию и взаимно приспособляться, дипломатично обходить острые проблемы.

Если же энергетическая атмосфера нестабильна, то периоды энергетического покоя сменяются энергетическими бурями. Поводы для нарушения энергетического баланса любые: непослушание детей, взаимная критика, непреднамеренно причиненные обиды, бестактность, грубость, неисполнение обязанностей. Нередко гость в таких условиях выполняет роль детонатора - его визит используется для нервной разрядки. Форма энергетического разряда может быть разная высказывание претензий, очередной скандал, публичное выяснение отношений, поиск сочувствия и т. д.

Негативные энергетические заряды характерны для конфликтных и невротизированных семей. Тяжелая атмосфера складывается в сообществах, в которых господствуют состояния грусти, подавленности, депрессии, тревожности. В таких семьях обычно нет соучастия и сопереживания. Члены действуют порознь, каждый живет своей жизнью и сам борется с ее невзгодами. Есть семьи, в которых преобладает энергетика агрессии, периодически взрывающаяся как водородная бомба. Сложная обстановка создается в семье, где живет человек с нарушенным энергетическим балансом. Например, алкоголик, личность с психическим расстройством, невротик или психопатический тип. (В одной из последующих глав будет рассказано о специфике энергетики таких партнеров).

Наличие относительно постоянного негативного энергетического поля в семье обычно приводит к невротизации семейных отношений. При этом каждый из супругов имеет свою "невротическую роль": один из партнеров "провоцирует симптом", а другой становится "жертвой". Оба супруга вовлечены в "семейный невроз" и оба страдают. Между мужем и женой образуется замкнутый энергетический контур, в котором действуют эмоционально вредные обратные связи. Такова сущность "невроза на двоих". Возможно, лишь один из партнеров имеет невротические жалобы и обращается за помощью к врачу. Тем не менее лечить надо обоих.

Атмосфера отрицательно заряженного биополя семьи неприятна. Естественно, здоровый человек сознательно или неосознанно стремится обезопасить себя от его влияния, ограничить время пребывания в нем. Самозащита возможна в разных формах:

Эскейпинг (от *англ.* - сбегать, убежать) - активное избегание энергетического влияния биополя семьи. Некоторые его варианты общеизвестны. Маленькие дети не любят возвращаться домой с улицы, из детского сада, как нарочно теряются в толпе — бессознательно отталкиваются от энергии родителей. Подростки убегают из дома, уходят в лоно церкви, в религиозные секты. Мужья и жены заводят интимные связи на стороне. Родители мужа или жены отселяются от своих детей. Знакомые не любят приходить в гости;

отчуждение - самоизоляция, погружение в мир личных проблем;

отстранение - стремление забыться от семьи при помощи чтения, телезрелищ, работы;

неприятие соучастия и сопереживания - сопротивление попыткам родных и близких оказать помощь, дать совет, посочувствовать;

оглушение сознания - алкоголизация, токсикация или наркотизация с целью притупления отрицательных впечатлений от семейной жизни;

аккумуляция отрицательного заряда - сдерживание и накопление негативных эмоций;

утрированное реагирование - проявление преувеличенных негативных эмоциональных реакций в ответ на замечания, критику, советы, соучастие со стороны членов семьи;

демонстративное игнорирование - подчеркнутое невнимание к советам, проявляемой заботе со стороны членов семьи;

формирование коалиции внутри семьи - объединение одних членов, против других. Фактически происходит укрепление сил защиты за счет сложения совместимых энергий;

нсевдовзаимность - формальное взаимодействие, не предполагающее глубокий или интенсивный энергетический обмен между членами семьи;

манипуляция - стремление одного или обоих партнеров проявлять негативную энергию в целях оказать давление на другого, подчинить своим желаниям, потребностям, представлениям о должном или необходимом.

Как видим, средства психологической самозащиты от негативного биополя семьи разнообразны. В то же время биоэнергия поля семьи притягивает ее членов, несмотря на то, что в нем могут доминировать отрицательные разряды. Психика индивида адаптируется к энергетическому фону, привыкает к его характеристикам и, более того, нуждается в нем. Даже если биополе оказывает разрушительное действие на человека.

Возникает фактор зависимости от биоэнергетики постоянной среды обитания.

О факторе биоэнергетической зависимости свидетельствует весьма распространенное явление: жизнь супругов явно не ладится, но разойтись они не могут. Какая-то невидимая сила удерживает их. Они периодически тянутся друг к другу, порой расходятся и вновь сходятся. Им кажется, что вот-вот к ним придет взаимопонимание и долгожданный покой. Однако каждая попытка перемирия заканчивается очередным разладом. Думается, поговорка "вместе тесно, а порознь скучно" имеет связь с энергетикой взаимоотношений.

Особенно трудно порвать с биополем семьи тем партнерам, которые черпают в нем свои силы. Если один из супругов подпитывается энергией другого - неважно положительной или отрицательной, - то взять ее из других источников - из космоса, в деловом или дружеском общении, ему очень трудно. Он привык запросто подключаться к энергии брачного партнера-удобно и надежно.

Тем более трудно расстаться партнерам, которые "питаются" энергией друг друга. Удачный брак по расчету - типичный нерасторжимый дуэт энергетических "вампиров". Каждый получает свое. Например, Он нашел желанное избавление от одиночества, внимание и уход. Она мнит себя писанной красавицей, внушила себе мысль, что ее должны на руках носить, - и муж с удовольствием делает это. Он говорит ей комплименты, души в ней не чаает - накачивает положительной энергией. Разве могут оба добровольно отказаться от энергетического комфорта? Ни за что.

Ностальгическое чувство родного дома во многом замешано на впечатлениях об энергетике семейного очага. В воспоминаниях об обстановке нашего детства, о совместно прожитых годах обычно присутствуют *энергетические аналогии*. В одних случаях доминируют эквиваленты положительной энергии - приятный зрительный образ жилья, теплота материнских рук, аромат вкусной пищи, запах свежего белья. В других - приходят на память символы отрицательной энергии - гнетущая атмосфера ругани и взаимной отрастренности, обстановка запущенного быта и бесхозяйственности. Но какой бы ни была аура семьи, где мы провели значительную часть своей жизни, она дорога, и к ней мы привязаны своей памятью.

Специфическая энергия семьи - своеобразная метка, которой люди помечают свое жизненное пространство, подобно тому как это делают многие животные. На языке психической энергии, в символических единицах биополя, каждое семейство информирует: "Мы - "свои" и против всех "чужих".

Любопытное свидетельство на этот счет находим в сведениях по истории культуры Китая. Матери специально следили за запахами, исходящими от своих детей. Время от времени они обнюхивали их, что было также символом проявления родительского чувства. Кстати, любая мать реагирует на запахи младенца. Они - ориентиры для определения здоровья и психологического комфорта ребенка.

Проверьте себя. Нижеследующие вопросы позволят вам выявить биополе вашей семьи - его устойчивую положительную или отрицательную энергетику. Отвечайте: "да" или "нет".

БИОПОЛЕ СЕМЬИ:

1. Наша семья очень дружная.
2. По субботам и воскресеньям у нас принято завтракать, обедать и ужинать всем вместе.
3. Присутствие некоторых членов семьи обычно выводит меня из равновесия.
4. В своем доме я чувствую себя очень уютно.
5. В жизни нашей семьи есть обстоятельства, которые очень дестабилизируют отношения.
6. Лучше всего я отдыхаю в домашней обстановке.
7. Если в семье случаются раздоры, то о них все быстро забывают.
8. Некоторые привычки кого-либо из членов семьи меня очень раздражают.
9. С полным основанием я могу считать: мой дом - моя крепость.
10. Визиты гостей обычно благотворно влияют на отношения в семье.
11. В семье есть очень неуравновешенный человек.
12. В семье хотя бы кто-нибудь меня всегда утешит, ободрит, вдохновит.
13. В нашей семье есть член(ы) с очень трудным характером.
14. У нас в семье все хорошо понимают друг друга.
15. Замечено: визиты гостей обычно сопровождаются мелкими или значительными конфликтами в семье.
16. Когда я надолго уезжаю из дома, то очень скучаю по "родным стенам".
17. Знакомые, побывав у нас в гостях, обычно отмечают мир и спокойствие в нашей семье.
18. Время от времени в нашем доме возникают сильные скандалы.
19. Домашняя атмосфера часто действует на меня угнетающе.
20. В семье я чувствую себя одиноким и никому не нужным.
21. У нас принято отдыхать летом всей семьей.
22. Трудоемкие дела мы обычно выполняем коллективно - генеральная уборка, подготовка к празднику, работа на дачном участке и т. п.

23. Члены семьи часто вместе поют или играют на музыкальных инструментах.
24. В семье преобладает радостная, веселая атмосфера.
25. Обстановка скорее тягостная, грустная или напряженная.
26. В семье меня раздражает то, что все или почти все говорят в доме на повышенных тонах.
27. В семье принято извиняться друг перед другом за допущенные ошибки или причиненные неудобства.
28. По праздникам у нас обычно веселое застолье.
29. В семье настолько дискомфортно, что часто идти домой не хочется.
30. Меня часто обижают дома.
31. Меня всегда радует порядок в нашей квартире.
32. Когда я прихожу домой, у меня часто бывает такое состояние: никого не хочется видеть и слышать.
33. Отношения в семье весьма натянутые.
34. Я знаю, что кое-кто в нашей семье чувствует себя неуютно.
35. К нам часто приходят гости.

Обработка данных. Определяется число правильных ответов по "ключу": "да" - 1, 2, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 21, 22, 23, 24, 27, 28, 31, 35; "нет" - 3, 5, 8, 11, 13, 15, 18, 19, 20, 25, 29, 30, 32, 33, 34. За каждый правильный ответ начисляется балл.

Интерпретация результатов. Показатель "характеристика биополя семьи" может варьироваться от 0 до 35 баллов. *Устойчивое отрицательное биополе*, если получено 0-8 баллов. В этих интервалах находятся показатели супругов, принявших решение о разводе или признающих свою совместную жизнь "трудной", "невыносимой", "кошмарной". *Неустойчивое, или переменное, биополе* - 9-15 баллов. Такие показатели дают супруги, частично разочарованные в совместном проживании, испытывающие некоторое напряжение. *Неопределенное биополе* - 16-22 балла. В нем отмечаются некоторые "возмущающие" факторы, хотя в целом преобладает позитивная энергетика. *Устойчивое положительное биополе* - 23-35 баллов.

ЭНЕРГИЯ, НЕ НАШЕДШАЯ ВЫХОДА

ЭМОЦИИ БЛОКИРУЮТ ТЕЛОДВИЖЕНИЯ

Верный признак нарушений в эмоциональной сфере - энергетические "зажимы". Они могут возникнуть под влиянием внешних обстоятельств, например, в результате излишне строгого воспитания, давления мнений окружающих, а также вследствие официальности или недоброжелательности атмосферы совместной деятельности. Среди внутренних причин эмоциональных энергетических "зажимов" назовем: неуверенность личности в себе, закомплексованность, боязнь чего-либо или кого-либо, отсутствие навыков непринужденного и в то же время контролируемого эмоционального поведения, неудовлетворительное состояние психики в целом.

Что произойдет, если эмоциональная энергия по каким-либо причинам - внешним или внутренним - не найдет себе "выхода" посредством экспрессии? В таком случае энергия "застрянет" и сконцентрируется либо по пути своего движения в каком-нибудь внутреннем органе, либо в конечном своем пункте, то есть в органе тела, с помощью которого она должна была нейтрализоваться, "выйти" наружу.

Сдерживание подавляемых эмоций приводит к концентрации их энергий в тех или иных частях тела.

Психологическая напряженность ведет к физической; возникают спазмы магистральных сосудов, а также мышц, скелета и внутренних органов, включая мозг. Это "эмоциональная эпилепсия". Состояние напряженности длится пока сохраняются силы; когда же они истощаются, орган, находящийся под воздействием энергии эмоций, ослабевает и обычно вызывает целую серию психосоматических проявлений. Например, испытав мощную концентрацию энергий, система тонкого кишечника оказывается энергетически опустошенной, возникают невротические жалобы: чувство бессилия, слабости, слезливость, умственная истощенность и в то же время раздражительность, истеричность, повышенная чувствительность к шуму, яркому свету и, естественно, к неприятностям, обидам, неудачам.

В. Райх (1897-1957) предложил различать несколько зон (сегментов) мышечных зажимов, которые возникают вследствие сдерживания энергии эмоций. По его мнению, мышечные зажимы выполняют функцию "защитного панциря" - под ним скрываются подавленные эмоции. При снятии "зажимов" освобождаются эмоции, а при удовлетворении эмоций исчезают "зажимы". Для "распускания панциря" используется несколько приемов:

- *прямое физическое воздействие на хронические мышечные "зажимы"* - (массаж, давление, зацепывание, разминание мышц);
- *накопление и последующий «выхлоп» энергии посредством глубокого резкого дыхания;*

- анализ причин, способствующих усилению или «распусканию» мышечных зажимов, проводимый совместно с пациентом.

Основные защитные «панцири» по В. Райху:

1. *Глазной сегмент* - включает глаза, лоб. Защитный "панцирь" проявляется "пустым" выражением глаз, которые смотрят как бы из-под маски; малой подвижностью глаз, век; малой подвижностью лба. Сегмент фиксирует энергии эмоций, возникших в результате нерешенных жизненных проблем, как следы длительных неприятных впечатлений, а также частых интеллектуальных затруднений. "Распускание" зажимов осуществляется посредством физических упражнений для глаз, мышц лба путем максимального раскрытия век, свободного выразительного движения глазных яблок, движений бровями и надбровными дугами.

2. *Оральный сегмент* - включает мышцы рта, подбородка, горла, затылка. Челюсти могут быть или чрезмерно сжатыми или неестественно расслабленными. В этом сегменте сосредотачиваются и подавляются энергии таких эмоций, как крик, плач, гнев, гримасничество. Защитный "панцирь" может быть устранен посредством имитации плача, произношения звуков, мобилизующих губы, рвотных движений и прямого размыкания соответствующих групп мышц.

3. *Сегмент мышц шеи и языка.* "Панцирь" этого сегмента удерживает гнев, крик, плач. Основным приемом распускания этого кольца являются насильственный крик, вопли, рвотные движения.

4. *Грудной сегмент* включает широкие мышцы груди, мышцы плеч, лопаток, всю грудную клетку и руки. Сегмент блокирует смех, гнев, печаль, страсть. Сосредоточенная в данном панцире энергия может быть устранена посредством дыхательных движений (полный глубокий вдох), а также разминанием мышц плеч, предплечий и кистей.

5. *Сегмент диафрагмы, солнечного сплетения и мышц спины.* Наличие "зажимов" в этом сегменте вызывает выгнутость позвоночника вперед. "Панцирь" удерживает, в основном, сильный гнев. "Распускается" посредством дыхательных упражнений, рвотных движений и разминания соответствующих групп мышц.

6. *Сегмент мышц поясницы и живота* фиксирует энергетику эмоций страха нападения, злости и чувства неприязни. "Распускание" этого сегмента сравнительно нетрудно при условии, если предыдущие сегменты уже "открыты".

7. *Сегмент мышц таза и нижних конечностей.* Тазовый "панцирь" ответственен за подавление сексуального возбуждения, гнева и удовольствия. "Панцирь распускается" разминанием мышц и специальными физическими упражнениями.

Возможно, вы обычно ощущаете напряжение мышц в тех или иных участках тела, где происходит концентрация эмоциональных энергий. Попробуйте оценить у себя наличие "зажимов" по шкале от 0 (полное отсутствие напряжения) до 10 баллов (очень сильное напряжение); обводите кружком нужную цифру на каждой шкале:

Мышцы	Отсутствие напряжения							Сильное напряжение			
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
лба, глаз											
подбородка, горла,											
затылка											
шеи, языка											
груды, плеч, лопаток, рук											
диафрагмы, солнечного											
сплетения, спины											
поясницы, живота,											
таза, нижних конечностей											

Итак, вы обнаружили свои психокоррекционные мишени. Это группы мышц, в которых вы обычно (довольно часто, почти постоянно) испытываете беспокоящие Вас напряжения — 7 баллов и выше. Подберите для себя комплекс упражнений, позволяющий "распустить" "зажимы", возникшие в результате концентрации эмоциональных энергий.

По предварительным данным наших обследований выявляются эмоционально-энергетические "зажимы" в следующих зонах:

— у кабинетных сестер (40 человек) — область таза и нижних конечностей — 4,3 балла в среднем; поясница, живот — 4,3; грудь, плечи, лопатки, руки — 3,9;

— у участковых сестер (20 человек) — область лба, глаза — 7 баллов в среднем; подбородка, горла, затылка — 6,4; шеи, языка — 5,7; поясницы, живота — 4,8; таза, нижних конечностей 4,8; груди, плеч, лопаток, рук — 4,5; диафрагмы, солнечного сплетения — 3,4;

— у врачей (53 человека): мышцы шеи, языка — 4,7; груди, лопаток рук — 4,6; диафрагмы, солнечного сплетения, спины — 4,3; поясницы, живота — 4,3;

— у воспитателей (37 человек): мышцы груди, плеч, лопаток, рук — 5,5; поясницы, живота — 5,0; таза, нижних конечностей — 5,1; подбородка, затылка, горла — 4,5.

Отдельно был подсчитан процент лиц в каждой группе, которые указывают на явное напряжение — 7 и более баллов — в той или иной группе мышц. Получена следующая картина — в процентах (N — число опрошенных):

Мышцы	воспитатели	сестры	врачи
	N=37	N=10	N=45
Лба, глаз	24,3	16,2	13,5
Подбородка, горла, затылка	35,1	13,5	24,3
Шеи, языка	29,7	7,51	4,0
Груди, плеч, лопаток рук сплетения, спины	15,9	16,8	13,1
Диафрагмы, солнечного	16,8	24,3	13,3
Поясницы, живота	13,3	22,2	17,8
Таза, нижних конечностей	13,3	17,8	17,8
В среднем:	22,3	15,5	16,5

Как видим, менее благополучна группа воспитателей, здесь наибольший процент лиц, отмечающих у себя явное напряжение мышц в следующих зонах: лоб, глаза, грудь, плечи, лопатки рук, таз, нижние конечности, поясница, живот.

ЭНЕРГИЯ ДЕЗОРГАНИЗУЕТ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ

Дезорганизующая эмоциональная реакция — это дисфункциональный стереотип поведения, при котором возникают кратковременные психические или соматические нарушения при восприятии значимых для личности воздействий.

Это так называемые эмоциональные срывы в ответ на значимые внутренние или, что бывает гораздо чаще, на внешние факторы -конфликты, ущемление интересов, несправедливость окружающих и т. п. В этих обстоятельствах функциональный стереотип эмоционального поведения почему-то "не срабатывает": был подавлен волевым усилием или обстоятельствами или "выключился" под воздействием мощных энергий, образовавшихся в результате интенсивной интеллектуальной обработки значимого воздействия. Эмоциональная реакция приняла дезорганизующую форму - она стала причиной временных нарушений на психофизиологическом уровне: вызвала сосудистую реакцию, обострение хронического заболевания внутренних органов, депрессию, апатию, интеллектуальный "затор" и т. п. Обычно эмоции вновь обретают функциональную форму по мере того, как устраняется причина, вызвавшая их.

ВЫ СКЛОННЫ К ДЕЗОРГАНИЗУЮЩИМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ РЕАКЦИЯМ, ЕСЛИ НЕПРИЯТНЫЕ ИЛИ ОТВЕТСТВЕННЫЕ СОБЫТИЯ НА НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ СТАНОВЯТСЯ ПРИЧИНОЙ ЛЮБОГО ИЗ ДАННЫХ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ СЛЕДСТВИЙ:

1. Боли в сердце
2. Обострение хронического заболевания.
3. Аллергическая реакция.
4. Головные боли или "звон" в ушах, неприятные ощущения в области затылка.
5. Изменение кровяного давления.
6. Резкое повышение аппетита или его потеря.
7. Расстройство желудка, запоры.
8. Нервы напрягаются до предела (вы превращаетесь в "комочек нервов").
9. Изменение жизненной активности: либо наступает сонливость, апатия, депрессия, либо перевозбуждение, чрезмерная активность.
10. Эмоциональная опустошенность, бесчувственность, невосприимчивость к происходящему.
11. "Уход в себя" - вам ни с кем не хочется общаться.
12. Прилив злости, агрессии или ненависти.
13. "Приступ" упрямства, капризов, сопротивления, неповиновения.
14. Потливость (тела, ладоней).

15. Сильное волнение, мешающее думать, правильно вести себя в данной ситуации.

16. Психологический дискомфорт: появляется излишняя нервозность, суетливость, беспокойство, боязнь, нерешительность и т. п.

17. "Психологический стопор": трудно говорить, не можете сдвинуться с места.

Наиболее часто дезорганизующая эмоциональная реакция протекает в форме реактивной тревожности.

Реактивная тревожность. *Характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью в определенной ситуации.*

Обычно уровень реактивной тревожности изменяется — повышается или уменьшается — накануне важных встреч, перед выполнением ответственных заданий, соревнованиями, выступлением в аудитории. Тревожность может быть результатом недавно пережитых событий, эмоциональное впечатление о которых еще не утратило своего воздействия на личность.

Но реактивная тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности — естественный и обязательный энергетический фон, обеспечивающий психическую активность. При этом существует индивидуальный уровень "полезной тревоги". В то же время очень высокая реактивная тревожность вызывает снижение внимания, иногда нарушение тонкой координации. Слишком низкий ее уровень может плохо сказаться на процессе и результатах деятельности.

Проверьте себя: читайте каждое из приведенных ниже предложений и обведите цифру справа, соответствующую подходящему ответу (Методика разработана Ч. Д. Спилбергером и адаптирована Ю. Л. Ханиным).

Как Вы себя чувствуете в данный момент:

	Вовсе нет	Пожалуй, да	Верно	Совершенно верно
1 Я спокоен	1	2	3	4
2 Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3 Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4 Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5 Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6 Я расстроен	1	2	3	4
7 Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8 Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9 Я встревожен	1	2	3	4
10 Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11 Я уверен в себе	1	2	3	4
12 Я нервничаю	1	2	3	4
13 Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14 Я взвинчен	1	2	3	4
15 Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16 Я доволен	1	2	3	4
17 Я озабочен	1	2	3	4
18 Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19 Мне радостно	1	2	3	4
20 Мне приятно	1	2	3	4

Обработка данных: Подсчитайте сначала сумму зачеркнутых цифр по пунктам (предположениям) 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; затем получите сумму зачеркнутых цифр по пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. Из первой суммы вычтите вторую и к результату прибавьте 50.

Интерпретация данных: до 30 — низкая реактивная тревожность на момент выявления; 31—45 — умеренная тревожность; 46 и более — высокая.

Значительное отклонение от уровня умеренной тревожности требует особого внимания. Высокая тревожность препятствует выполнению предстоящей деятельности, поскольку нарушает познавательную активность и дезорганизует поведение. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в себе.

Низкая тревожность, наоборот, требует внимания к мотивам деятельности и повышения чувства

ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного желания личности использовать ситуацию опроса с целью показать себя в "лучшем свете".

Дезорганизующие эмоциональные реакции могут обретать психопатологическую форму, не достигающую, однако, психотического уровня. Таковы некоторые *расстройства эмоциональных реакций* — достаточно распространенное явление в нашей жизни.

Расстройства эмоциональных реакций определяются по следующим признакам: ослаблена либо полностью отсутствует регулирующая роль интеллекта, поэтому реакции неадекватны по знаку, силе и продолжительности вызывающим их стимулам.

Эксплозиентность (взрывчатость). Чрезмерная эмоциональная возбудимость с бурными вспышками аффектов, в особенности ярости, гнева. Эмоциональные разряды могут сопровождаться агрессией, направленной вовне или на самого себя. Реакция заметно травмирует личность, выводит из состояния психологического комфорта, перенапрягает различные внутренние органы.

Патологический аффект. Кратковременное психическое расстройство в виде взрыва сильнейшей эмоциональной реакции (обычно ярости, бешенства) в ответ на ключевую для личности травмирующую ситуацию. Сопровождается помрачением (сужением) сознания.

Энергия патологического аффекта столь велика, что полностью блокирует интеллект, в результате разумное поведение уступает место двигательному возбуждению с автоматизированными (безотчетными) действиями. В некоторых случаях патологическому аффекту предшествует постепенное накопление эмоционального напряжения, которое затем получает мощную разрядку. Иногда личность проявляет скоротечные аномальные импульсивные действия, не являющиеся психотическими в клиническом смысле. Э. Кречмер называл их реакциями короткого замыкания.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ УДАР ПО ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЯМ

В данном случае возникают дезорганизующие эмоциональные состояния.

Это дисфункциональный стереотип поведения, для которого характерны частые и затяжные состояния неблагоприятного физического и психического самочувствия личности, которое практически постоянно окрашивает различные ее проявления.

Устойчивая дезорганизация эмоций может протекать в трех режимах: устойчивой активизации, угнетения и переменной активизации и угнетения психической деятельности.

Дезорганизующие эмоциональные состояния в режиме активизации психики.

Такие состояния возникают вследствие того, что энергия эмоций не выходит беспрепятственно вовне, но задерживается и концентрируется внутри личности. Кроме того, она обычно усиливается за счет психической энергии прочих носителей - потребностей, воспоминаний, представлений, фантазий, ценностей личности и т. д. Интеллект при этом не справляется со своей функцией: вместо того, чтобы способствовать адекватной и коммуникабельной эмоциональной разрядке, он работает как "трансформатор" и все более усиливает психическую энергию, по крайней мере, не позволяет ей снижаться.

Такова в общих чертах механика аффективных состояний, неотрагированных переживаний, немотивированной тревожности, личностной тревожности, фрустрации.

Аффективные состояния проявляются частыми и относительно длительными переживаниями бурных и плохо управляемых эмоций.

Человек легко и по самым разным случаям впадает в состояния аффекта, которые столь часты и длительны, что практически сливаются в единую "жвачку аффектов". Например, некто поссорился дома и пару дней находится под впечатлением конфликта; только стал забывать о случившемся, как пришлось выяснять отношения с непочтительным гражданином в транспорте - впечатлений хватило еще на день-другой; улеглась эта обида, нашелся новый повод для аффекта - "достала" теща и т. д. Индивид практически постоянно пребывает в специфическом нервно-психологическом "бульоне" аффекта, который разрушает его физическое и психическое здоровье, наносит ущерб отношениям с окружающими. Все люди переживают аффекты, но у большинства они протекают в форме периодической дезорганизации эмоций, в виде кратковременных реакций, а не затяжных состояний.

Проверьте себя, отвечая "да" или "нет" на приводимые ниже ситуации - как чаще всего, обычно вы поступаете?

ВЫ СКЛОННЫ К АФФЕКТИВНЫМ СОСТОЯНИЯМ, ЕСЛИ:

1. Долго помните оскорбления или обиды, которые вам нанесли.
2. Практически постоянно выясняете с кем-то отношения (либо с одним и тем же человеком, либо с разными партнерами).

3. Вам очень трудно сделать первый шаг к примирению, когда Вас кто-нибудь обидел.
4. Долго переживаете из-за несправедливости по отношению к себе.
5. Мелкие неприятности обычно рассказываете близким, ища сочувствия.
6. По несколько дней мысленно выясняете свои отношения с обидчиком ("высказываете" ему, что думаете, доказываете свою правоту и т. п.).
7. Поссорившись с близким человеком, можете не разговаривать с ним по долгое время.
8. Долго переживаете случившийся с вами конфуз, допущенный промах, ошибку в работе.
9. Долго переживаете конфликты с близкими людьми.
10. После конфликта дома (на работе) бываете до того расстроены, что идти домой (на работу) вам кажется просто невыносимым.
11. Часто трудно засыпаете из-за того, что проблемы прожитого или будущего дня все время крутятся в ваших мыслях.
12. Не в состоянии отвлечься от трудных проблем, требующих решения.

Чем больше утвердительных ответов получено вами, тем более дисфункционален стереотип вашего эмоционального поведения: 10-12 баллов - аффективность стала неотъемлемой чертой вашего характера; 5-9 баллов - аффективность свойственна вам, возможно достигла уровня тенденции; 4 балла и меньше - вам не свойственны дисфункциональные аффективные состояния.

Неотреагированные переживания проявляются в произвольном воспроизводстве отрицательных впечатлений от минувшего.

Человек надолго сохраняет впечатления о пережитом; в основном это память чувств негативного содержания, не дающая покоя, "теребящая душу". Неприятное почему-либо неотреагировано и потому произвольно часто напоминает о себе: оживляется под влиянием обстоятельств, ассоциацией или без видимых причин. Личность находится в плену своих переживаний, почти постоянно занимается "жвачкой чувств", что, естественно, неблагоприятно влияет на исполнение профессиональных обязанностей, общение с окружающими, на отношение к действительности, ожидание будущего.

Проверьте себя. Отвечайте "да" или "нет" на нижеследующие ситуации, принимая во внимание то, как вы ведете себя обычно, чаще всего.

ВЫ СКЛОННЫ К ВОСПРОИЗВОДСТВУ НЕОТРЕАГИРОВАННЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ, ЕСЛИ:

1. Находите отражение своей нелегкой судьбы в содержании фильмов, пьес, книг, песен и потому переживаете.
2. Осторожны в выборе друзей, подруг, потому что вам не везло в дружбе.
3. Жизненный опыт научил вас в первую очередь замечать мрачные стороны бытия.
4. Трудно переносите вид крови (он вызывает у вас неприятные ощущения или воспоминания).
5. Имеете привычку пересказывать друзьям, близким горестные события своей жизни.
6. Некоторые неприятные эпизоды вашей биографии в какой-то степени омрачают вашу нынешнюю жизнь.
7. Среди ваших знакомых или близких есть люди, которые часто раздражают вас.
8. Воспоминания о детстве у вас в основном нерадостные.
9. Намечая новые цели и планы, проявляете большую осторожность, потому что помните свои ошибки и неудачи в прошлом.
10. Жизнь оставила заметный неприятный осадок в душе.
11. Мелочи жизни постоянно расстраивают вас.
12. Казалось бы случайные вещи нередко вызывают неприятные воспоминания.

Сколько утвердительных ответов вы дали? Если 10-12 баллов - ярко выраженная воспроизводимость неотреагированных переживаний; 5-9 баллов - вы подвержены запечатлению неотреагированных переживаний; 4 балла и меньше - данная форма дезорганизации вам не свойственна.

Немотивированная тревожность проявляется в произвольном переживании по поводу лично значимых маловероятных событий.

Для человека характерны беспричинные или плохо объяснимые ожидания неприятностей, предчувствие беды, возможных утрат. Психика находится в состоянии напряжения и повышенного контроля над происходящим: человек обеспокоен своей судьбой, переживает за близких, жизнь проходит под девизом: "как бы чего не случилось". Обычно он сам признает, что повода для волнений нет, или он незначителен, тем не менее чувство тревоги не покидает его и дестабилизирует физическое и психическое состояние, накладывает отпечаток на разные стороны жизнедеятельности.

Необоснованная тревожность - следствие некоторых психофизиологических изменений в организме, в мозгу: они обуславливают появление дисфункционального стереотипа эмоционального поведения, который не поддается контролю со стороны сознания. Явление может прогрессировать с возрастом.

Проверьте себя, отвечая "да" или "нет" на предложенные ситуации.

ВЫ СКЛОННЫ К НЕМОТИВИРОВАННОЙ ТРЕВОЖНОСТИ, ЕСЛИ:

1. В детстве вы были пугливым, робким ребенком.
2. Ребенком вы боялись оставаться один в доме (возможно, боитесь и сейчас).
3. Вас иногда преследует мысль, что с вами может случиться что-то страшное.
4. Вы пугаетесь во время грозы или при встрече с незнакомой собакой (пугались в детстве).
5. У вас часто бывает чувство сильного внутреннего беспокойства, ощущения возможной беды,

неприятности.

6. Вам страшно спускаться в темный подвал.

7. Вам часто сняться страшные сны.

9. В вашем воображении обычно возникают неприятные мысли, когда близкие без предупреждения задерживаются.

10. Чаще всего беспокоитесь: как бы чего не случилось.

11. Очень переживаете, когда близкие уезжают на отдых, в командировку, за границу.

12. Вам страшно летать самолетом (или ездить поездом).

Чем больше утвердительных ответов вы дали, тем отчетливее выражена дисфункциональное^ обсуждаемого стереотипа эмоционального поведения: 10-12 баллов - необоснованная тревожность проявляется очень ярко и стала неотъемлемой чертой вашего поведения; 5-9 баллов - у вас есть некоторая склонность к тревожности; 4 балла и меньше -склонности к тревожности нет.

Личностная тревожность - устойчивое состояние, характеризующееся склонностью воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие.

Причины появления личностной тревожности столь разнообразны, что их трудно отнести к определенному классу. В тревожный стереотип поведения трансформируется все, что угодно: и незначительные соматические нарушения, и психологический дискомфорт, и восприятие некоторых сторон действительности, и жизненные позиции. В итоге личность несколько дестабилизирована: чем-то обеспокоена и неудовлетворенна, иногда почему-то несчастлива и волнуется по пустякам, в чем-то не уверена и чего-то боится. Весьма распространенный вариант тревожности - смесь тоски и меланхолии. Возможно, именно такое состояние души и тела англичане называют сплингом (от анатомического понятия селезенка), а русские - хандрой, необъяснимой тягостью чувств и мироощущения, в котором раздражение перемежается со злобой, создавая специфический фон жизнедеятельности личности.

Думается, такой вариант тревожности фиксируется с помощью довольно распространенного опросника Ч. Спилбергера, который и предлагается вам для самооценки.

Проверьте себя. Прочитайте каждое из приведенных суждений и зачеркните цифру справа, соответствующую вашему варианту ответа:

КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ ОБЫЧНО

	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
	1	2	3	4
1. Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
2. Я быстро, устаю	1	2	3	4
3. Я легко могу заплакать	1	2	3	4
4. Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
5. Нередко я проигрываю из-за того, что, недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
6. Я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
7. Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8. Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
9. Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10. Я вполне счастлив	1	2	3	4
11. Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
12. Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13. Я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
14. Я стараюсь избегать критических ситуации и трудностей	1	2	3	4

15. У меня бывает хандра	1	2	3	4
16. Я доволен	1	2	3	4
17. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18. Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
19. Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю - о своих делах и заботах.	1	2	3	4

Обработка результатов: прежде надо просуммировать зачеркнутые числа в ответах: 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20; затем вычесть из полученного результата сумму зачеркнутых чисел ответов: 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19; к полученной разнице надо прибавить 35.

Интерпретация данных: до 30 — низкая тревожность или отсутствие таковой в психическом статусе личности; 31-45 - умеренная личностная тревожность, 46 и более - высокая тревожность, постоянно дестабилизирующая личность.

Фрустрация (от лат. обман, тщетное ожидание) - состояние переживания нереализованных намерений и неудовлетворенных потребностей.

Человек практически постоянно находится в негативном эмоциональном состоянии, которое вызывается неотступной мыслью: "Я хочу, но не могу". У него имеются потребности и желания, но они не могут быть реализованы, он поставил перед собой цели, но они недостижимы. Иначе сказать, намерения блокированы, встретили на пути к воплощению какие-либо препятствия или трудности - мешают внешние обстоятельства, действующие запреты, недостает материальных средств, нет соответствующих внутренних ресурсов и т. п.

Чем сильнее выражены потребности и желания, чем более значимы цели и чем существеннее препятствия на пути их реализации, тем большее эмоционально-энергетическое напряжение испытывает психика. Иногда состояние фрустрации сопровождается различными отрицательными переживаниями: разочарованием, раздражением, тревогой, отчаянием, озлобленностью и др. Их энергетика побуждает активно действовать интеллект, но он не находит выхода из ситуации, потому что препятствия и трудности объективно не преодолимы, в результате эмоциональное напряжение еще более усиливается. Человек должен был бы вести себя рационально - либо понизить свои притязания, либо смириться с трудностями, либо перестать думать о том и о другом, но он не в состоянии оборвать возникшую энергетическую завязку между интеллектом и эмоциями. Он оказывается в психологическом стрессе.

Состояние фрустрации отрицательно влияет на жизнедеятельность организма, постепенно подтачивает его силы, ослабляет нервную систему. Устранение фрустрирующих обстоятельств обычно снимает нервное напряжение, фрустрированная же личность бывает неприятна в общении, она реагирует на происходящее в рамках своего дисфункционального стереотипа эмоционального поведения - некоммуникабельного, энергетически-информационно перегруженного. Фрустрированный человек обычно выдает себя жесткой экспрессией, склонностью срывать зло на партнерах, грубостью, недоброжелательным обращением.

Фрустрированная работница в регистратуре поликлиники общается с пациентами в раздражительном тоне, резка, непочтительна - оказывается, она мать-одиночка, испытывает серьезные материальные трудности, у нее на руках больная мать, а так хочется пожить для себя. Фрустрированный врач едва скрывает свою неприязнь к больным, погружен в свои переживания, скуп на слова и душевное тепло - таково следствие неудачной карьеры, несложившихся отношений с коллегами на новом месте работы. Фрустрированная учительница в школе разговаривает с родителями сквозь зубы, давая понять, как она тяготеет своими обязанностями, - причина в том, что она живет с алкоголиком, это унижает ее в собственных глазах. Фрустрированная работница жэка за то время, пока выдавала справку, испортила вам настроение на весь день - дело в том, что она видит себя в кресле руководящего работника в исполкоме и не смирилась с тем, что из-за казенной жилплощади вынуждена довольствоваться незначительной, по ее представлению, ролью.

Проверьте себя: отвечайте "да" или "нет", ознакомившись с нижеследующими ситуациями.

ВЫ СКЛОННЫ К ФРУСТРАЦИИ, ЕСЛИ:

1. Завидуете благополучию некоторых своих знакомых.
2. Недовольны отношениями в семье.
3. Считаете, что достойны лучшей участи.
4. Полагаете, что могли бы достичь большего в личной жизни или в работе, если бы не обстоятельства.

5. Вас огорчает то, что не осуществляются планы и не сбываются надежды.
6. Часто срываете зло или досаду на ком-либо.
7. Вас злит, что кому-то везет в жизни больше, чем вам.
8. Вас огорчает, что вам не удается отдыхать или проводить досуг так, как того хочется.
9. Ваше материальное положение таково, что угнетает вас.
10. Считаете, что жизнь проходит мимо вас (проходит зря).
11. Кто-то или что-то постоянно унижает вас.
12. Нерешенные бытовые проблемы выводят вас из равновесия.

За каждый утвердительный ответ начисляется балл: 10-12 баллов -вы очень фрустрированы; 5-9 баллов - есть устойчивая тенденция к фрустрации; 4 балла и меньше - фрустрация отсутствует.

Социальная фрустрированность - вид (форма) психического напряжения, обусловленного неудовлетворенностью достижениями и положением личности в социально заданных иерархиях.

Поясним сказанное. Социальная фрустрированность передает в себе эмоциональное отношение человека к позициям, которые он сумел занять в обществе на данный момент своей жизни. Интеллект при этом отражает, с одной стороны, то, что в принципе может быть достигнуто в той или иной сфере, что человек конкретно сам смог достичь - с другой стороны.

Обратите внимание на то, что каждое общество в конкретный период своего существования в зависимости от своей ориентации, материально-экономического развития, уровня правовой и нравственной культуры предлагает своим членам *определенные возможности социального роста и удовлетворения потребностей*. Социум как бы "вырабатывает" шкалы, или ступени, роста и достижений, а индивид, соответственно своим притязаниям и возможностям, достигает того или иного уровня.

Лучше всего это проиллюстрировать при помощи "шкалы образования". В современных условиях она выглядит так: безграмотность, малограмотность, начальное, среднее, специальное, высшее образование, аспирантура, степень кандидата и затем доктора наук. Такие возможности образования предлагает общество, а конкретная личность занимает определенную ступень на этой шкале, например, ограничилась окончанием школы. Социальная фрустрация в аспекте образования возникает в том случае, если личность не достигла соответствия своих возможностей занятой позиции в иерархии по ступеням образования.

Общество "наработало" ряд подобных шкал в разных аспектах достижений. В сфере жилищного обеспечения можно оказаться на любой ступени: "отсутствие своего жилья", "сильно заселенная коммуналка", "малозаселенная коммуналка", "однокомнатная квартира" и т. д. вплоть до "современный коттедж". В плане материального положения можно быть за чертой бедности, на уровне прожиточного минимума, иметь средний или высокий доход. При этом общество постоянно корректирует или вводит новые ступени достижений по той или иной шкале. Например, буквально на наших глазах возникла новая мерка материального достатка - "новый русский", то есть обеспеченный человек, у которого есть все и даже больше. В сфере воспитания детей современная шкала прибавила пункты "частная гимназия", "частный педагог", о которых забыли при советской власти.

Шкалы социально заданных иерархий существуют также в сферах общения. Вам может очень повезти, если ваш брачный партнер "идеал во всех отношениях" - такова вершина достижений на брачном поприще. Или вам выпала совсем иная карта - "невыносимый человек". Вам удалось или не удалось воспитать своих детей, найти хороших друзей, встретить достойных коллег, работать под началом хорошего руководителя. Социум предлагает нам конкретные вариации служебных отношений - отличные, хорошие, посредственные, неважные, очень плохие. Ваша профессиональная деятельность связана с людьми, и здесь, в некотором смысле, возможны разные достижения по социально заданным иерархиям: вы чаще всего сталкиваетесь с "очень приятными людьми", "не очень приятными", "совсем неприятными".

Оценивая свои достижения по разным социально заданным иерархиям, человек испытывает ту или иную степень удовлетворенности -неудовлетворенности. При этом он переживает фрустрацию не столько от достигнутого, например, от условий, в которых живет или материального дохода, сколько от мысли, что сегодня можно достичь большего. В первые годы строительства социализма люди были счастливы, проживая в коммуналках, которые они сознательно создавали в противовес буржуазной шкале "жилищных ценностей" - отдельным, благоустроенным апартаментам.

Нечто похожее происходит в сфере отношений: они нас устраивают или не устраивают не сами по себе, а в зависимости от ожиданий и оценок.

Иной человек вполне удовлетворен тем, что у него нет друзей, что он не вступает в неформальные отношения с коллегами. Не возникают тесные, доверительные контакты и не надо.

Социальная фрустрированность в большей степени зависит от осознания недостигнутого, чем от реального положения личности.

Неудовлетворенность по отдельным направлениям социально заданных иерархий накапливается и образует постоянный фон эмоционального напряжения личности. Когда эмоциональное напряжение достигает критического уровня, личность прибегает к тем или иным мерам психологической защиты. Она либо снижает уровень притязаний, либо игнорирует недоступные ей ступени иерархии, либо

дискредитирует тех, кто их занимает ("новые русские" — хапуги и сволочи, высокопоставленные чиновники — жулики и рвачи и т. п.). Нередко психологическое напряжение снимается путем "отказа" от конкурирующих ценностей. Например, в современных условиях некоторые люди отдают предпочтение иерархии образования, поступаясь при этом материальными достижениями. Бедствующий ученый — это обычно сознательная позиция человека. "Отказ" от желаемого числа детей в семье — увы, универсальное средство избавления (хотя бы частичного) от социальной фрустрированности. В наших исследованиях было установлено, что супруги, стремящиеся занять более высокое положение по разным социально заданным иерархиям, приносят в жертву детей — они ограничиваются одним ребенком, хотя желали бы иметь больше.

Проверьте себя. Ниже предлагается опросник, который фиксирует степень неудовлетворенности социальными достижениями в основных аспектах жизнедеятельности. Опросник представляет нашу модификацию методики Л. И. Вассермана (Обзор психиатрии и медицинской психологии им. В. М. Бехтерева. 1995. № 2). Прочтите каждый вопрос и укажите один, наиболее подходящий ответ.

УРОВЕНЬ СОЦИАЛЬНОЙ ФРУСТРИРОВАННОСТИ:

Удовлетворены ли Вы:	полностью удовлетворен	скорее удовлетворен	затрудняюсь ответить	скорее не удовлетворен	полностью не удовлетворен
1. Своим образованием	1	2	3	4	5
2. Взаимоотношениями с коллегами по работе	1	2	3	4	5
3. Взаимоотношениями с администрацией на работе	1	2	3	4	5
4. Взаимоотношениями с субъектами своей профессиональной деятельности (пациенты, клиенты, учащиеся и т. п.)	1	2	3	4	5
5. Содержанием своей работы в целом					
6. Условиями профессиональной деятельности (учебы)					
7. Своим положением в обществе					
8. Материальным положением					
9. Жилищно-бытовыми условиями					
10. Отношениями с супругом (ой)					
11. Отношениями с ребенком (детьми)					
12. Отношениями с родителями					
13. Обстановкой в обществе (государстве)					
14. Отношениями с друзьями, ближайшими знакомыми					
15. Сферой услуг и бытового обслуживания					
16. Сферой медицинского обслуживания					
17. Проведением досуга					

18. Возможностью проводить отпуск					
19. Возможностью выбора места работы					
20. Своим образом жизни в целом					

Обработка данных. По каждому пункту определяется показатель уровня фрустрированности. Он может варьироваться от 0 до 4 баллов. Каждому варианту ответа присваиваются баллы: полностью удовлетворен - 0, скорее удовлетворен - 1, затрудняюсь ответить - 2, скорее не удовлетворен - 3, не удовлетворен полностью - 4.

Если методика используется для выявления показателя у группы респондентов, то надо: 1) получить раздельно произведения числа респондентов, выбравших тот или иной ответ, на балл, присвоенный ответу, 2) подсчитать сумму этих произведений, 3) разделить ее на общее число ответивших на данный пункт. Можно определить итоговый средний индекс уровня социальной фрустрированности. Для этого надо сложить показатели фрустрированности по всем пунктам и разделить сумму на число пунктов (20).

В массовых обследованиях весьма показателен процент лиц, выбравших тот или иной вариант ответа на конкретный пункт. *Интерпретация результатов.* Выводы об уровне социальной фрустрированности делается с учетом величины балла (среднего балла) по каждому пункту. Чем больше балл, тем выше уровень социальной фрустрированности:

3,5-4 балла - очень высокий уровень фрустрированности; 3,0-3,4 - повышенный уровень фрустрированности; 2,5-2,9 - умеренный уровень фрустрированности; 2,0-2,4 - неопределенный уровень фрустрированности; 1,5-1,9 - пониженный уровень фрустрированности; 0,5-1,4 - очень низкий уровень; 0-0,5 - отсутствие (почти отсутствие) фрустрированности.

2. Дезорганизующие эмоциональные состояния в режиме угнетения психики.

Здесь следует назвать дистимию, депрессию, апатию, гипотимию, растерянность, тревогу, страх, бредовое настроение. Эти весьма разные по содержанию эмоциональные состояния имеют ряд общих признаков:

- личность практически не реагирует на внешние воздействия иначе, как при помощи дезорганизующего эмоционального состояния. Оно может еще более усугубляться под влиянием очень разных стимулов - положительных или отрицательных. Например, чем упорнее попытки развеселить человека в депрессивном состоянии, тем хуже он будет себя чувствовать - симптом Царевны-Несмеяны; чем усерднее внушать смелость тому, кто испытывает устойчивый страх, тем страшнее ему становится;

- в возникшем энергетическом режиме не справляется со своей задачей интеллект. Его роль в оценке внешних воздействий и переживаний личности практически не заметна. Во всяком случае разум и воля не помогают человеку быстро и успешно преодолеть неадекватность эмоциональных состояний, придать им коммуникабельную форму.

- для восстановления эмоциональной нормы требуется время, покой, помощь окружающих, в том числе лечебная.

Любое из дезорганизующих эмоциональных состояний может проявляться в пределах нормы или приобретать размеры психического расстройства, то есть психопатологическую форму. Последняя возникает при наличии сопутствующих факторов.

Психопатологические расстройства состояний характеризуются общим измененным нервно-психическим тонусом.

В свою очередь устойчивые изменения нервно-психического тонуса вызываются:

- органическими поражениями мозга. В этом случае расстройства наиболее обширны и глубокие;
- дефектами нервной системы. Обычно она ослаблена болезнями, психическими травмами;
- внешними причинами. Среди них такие, которые вызвали психический стресс, интоксикацию, травмы;

- соматическими заболеваниями. Болезнь того или иного органа вызывает нарушения сопряженных участков мозга, нервной системы, обмена веществ, что приводит к изменениям эмоционального и, нередко, интеллектуального отражения действительности.

Очень разные по своему проявлению расстройства состояний имеют, похоже, одну и ту же механику: отсутствует нормальная связь между интеллектом и эмоциями. Интеллект почему-либо (поражение мозга в результате стресса, интоксикации, травмы и т. п.) не оценивает должным образом внешние и внутренние воздействия, не выявляет их значимость для личности. Его управляющие команды не включают адекватные эмоциональные программы и наработанные при жизни стереотипы эмоционального поведения. Вместо адекватных эмоциональных программ и стереотипов автоматически все время вступает в действие

один и тот же стереотип, свойственный личности. Ее поведение становится неадекватным, оно не обусловлено видимыми причинами.

Итак, дезорганизующие эмоциональные состояния разного спектра (нормального и психопатологического), угнетающие психику.

Дистимия - постоянно пониженное настроение.

Стереотип эмоционального поведения отличается преобладанием негативных эмоциональных состояний: личности присущи

пессимистические оценки прошлого, настоящего и будущего, ей недостает активности, у нее в основном плохое настроение. Стереотип дисфункционален, поскольку в организме накапливаются негативные энергии, подтачивающие физическое и психическое самочувствие человека.

Проверьте себя: отвечайте "да" или "нет" на нижеследующие ситуации.

ВЫ СКЛОННЫ К ПОСТОЯННОМУ СНИЖЕННОМУ НАСТРОЕНИЮ, ЕСЛИ:

1. Вы унылый, редко радующийся человек.
2. Вам трудно быть абсолютно беззаботно веселым, "отключившись" от всех забот.
3. Вас трудно чем-либо обрадовать.
4. Оцениваете жизнь в целом пессимистично
5. В будущем не ожидаете радости.
- 6 У вас часто несколько подавленное настроение
7. Жизнь вам кажется трудной.
8. Вы равнодушны к анекдотам (или не любите их).
9. В беседе скудны на слова.
10. Вас часто посещают мрачные мысли.
11. Хорошая солнечная погода не вызывает у вас душевного подъема.
12. Вы чувствуете себя не совсем уютно в шумной, веселой компании. Подсчитайте количество

утвердительных ответов: если вы получили

10-12 баллов - у вас дистимия, постоянно пониженное настроение, определяющее стиль всей жизни; 5-9 баллов - заметна тенденция к пониженному настроению; 4 балла и меньше - такой тенденции в вашем эмоциональном стереотипе нет.

Депрессия - временное, постоянное или периодически проявляющееся состояние тоски, душевной подавленности.

Характеризуется резким снижением нервно-психического тонуса, обусловленного субъективным негативным восприятием реальности и самого себя.

Депрессия может быть следствием пережитого стресса или появиться в результате накопительного воздействия неблагоприятных жизненных обстоятельств Личность не в состоянии отреагировать на ситуацию активными формами Для этого ей не хватает внутренних энергетических ресурсов При этом ее психическое состояние таково, что не позволяет воспринимать энергетику внешних воздействий.

Имеющиеся остатки психической активности используются во внутреннем контуре для нагнетания отрицательной энергии, которая продолжает оказывать свое дезорганизующее влияние. В своем сознании личность постоянно возвращается к психотравмирующим факторам и тем самым поддерживает депрессию. Требуется время или медикаментозная поддержка нервной системы, чтобы этот порочный энергетический круг прервался.

В целях предварительной, доврачебной диагностики депрессивных состояний и состояний, близких к депрессии, можно использовать опросную методику Зунга, адаптированную в институте им Бехтерева Т И. Балашовой.

УРОВЕНЬ ДЕПРЕССИИ:

Прочитайте каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в последнее время.

	Никогда или изредка	Иногда	Часто	Почти всегда или постоянно
1. Я чувствую подавленность	1	2	3	4
2. Утром я чувствую себя лучше всего	1	2	3	4
3. У меня бывают периоды плача или близости к слезам	1	2	3	4
4. У меня плохой ночной сон	1	2	3	4
5. Аппетит у меня не хуже обычного	1	2	3	4
6. Мне приятно смотреть на привлекательных		2		

представителей другого пола, разговаривать с ними, находиться рядом.	1		3	4
7. Я замечаю, что теряю вес	1	2	3	4
8. Меня беспокоят запоры	1	2	3	4
9. Сердце бьется быстрее, чем обычно	1	2	3	4
10. Я устаю без всяких причин.	1	2	3	4
11. Я мыслю так же ясно, как всегда	1	2	3	4
12. Мне легко делать то, что я умею	1	2	3	4
13. Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте	1	2	3	4
14. У меня есть надежды на будущее	1	2	3	4
15. Я более раздражителен, чем обычно.	1	2	3	4
16. Мне легко принимать решения	1	2	3	4
17. Я чувствую, что полезен и необходим	1	2	3	4
18. Я живу достаточно полной жизнью.	1	2	3	4
19. Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру	1	2	3	4
20. Меня до сих пор радует то, что радовало всегда	1	2	3	4

Уровень депрессии рассчитывается по формуле: $УД = пр. + обр.$, где пр. - сумма зачеркнутых цифр к "прямым" высказываниям - 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 19; обр. - сумма цифр, "обратных" зачеркнутым ответам к высказываниям 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20. Например, если к этим высказываниям зачеркнута цифра 1, мы ставим в сумму 4 балла; если зачеркнута цифра 2, мы ставим в сумму 3 балла; если зачеркнут ответ 3 - ставим в сумму 2 балла; если зачеркнут ответ 4 - ставим в сумму один балл.

В результате получаем УД, который колеблется от 20 до 80 баллов. Если УД не более 50 баллов, то диагностируется состояние *без депрессии*. Если УД от 51 до 59, то делается вывод о *легкой депрессии ситуационного или невротического характера*. При показателе от 60 до 69 баллов диагностируется *субдепрессивное состояние*, или *маскированная депрессия*. *Истинное депрессивное состояние* диагностируется при УД более, чем 70 баллов.

Опросная методика, разработанная В. А. Жмуровым, выявляет депрессивное состояние (главным образом, тоскливой или меланхолической депрессии). Она дает возможность установить тяжесть депрессивного состояния на данный момент (Жмуров В. А. Психопатология. Иркутск. 1994. Т. 2. С. 273-280).

Проверь себя: читайте каждую группу показаний (их 44) и выбирайте подходящий вариант ответа - 0, 1, 2 или 3. (Методика дается с нашими редакторскими поправками).

УРОВЕНЬ ДЕПРЕССИИ:

1. 0 Мое настроение сейчас не более подавлено (печально), чем обычно.
- 1 Пожалуй, оно более подавлено (печально), чем обычно.
- 2 Да, оно более подавлено (печально), чем обычно.
- 3 Мое настроение намного более подавлено (печально), чем обычно.
2. 0 Я чувствую, что у меня нет тоскливого (траурного) настроения.
- 1 У меня иногда бывает такое настроение.
- 2 У меня часто бывает такое настроение.
- 3 Такое настроение бывает у меня постоянно.
3. 0 Я не чувствую себя так, будто я остался(лась) без чего-то очень важного для меня.
- 1 У меня иногда бывает такое чувство.
- 2 У меня часто бывает такое чувство.
- 3 Я постоянно чувствую себя так, будто я остался(лась) без чего-то очень важного для меня.
4. 0 У меня не бывает чувства, будто моя жизнь зашла в тупик.
- 1 У меня иногда бывает такое чувство.
- 2 У меня часто бывает такое чувство.
- 3 Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь зашла в тупик.
5. 0 У меня не бывает чувства, будто я состарился(лась).
- 1 У меня иногда бывает такое чувство.
- 2 У меня часто бывает такое чувство.

- 3 Я постоянно чувствую, будто я состарился(лась).
6. О У меня не бывает состояний, когда на душе очень тяжело.
 - 1 У меня иногда бывает такое состояние.
 - 2 У меня часто бывает такое состояние.
 - 3 Я постоянно нахожусь в таком состоянии.
7. О Я чувствую себя спокойно за свое будущее, как обычно.
 - 1 Пожалуй, будущее беспокоит меня несколько больше, чем обычно.
 - 2 Будущее беспокоит меня значительно больше, чем обычно.
 - 3 Будущее беспокоит меня намного больше, чем обычно.
8. О В своем прошлом я вижу плохого не больше, чем обычно.
 - 1 В своем прошлом я вижу плохого несколько больше, чем обычно.
 - 2 В своем прошлом я вижу плохого значительно больше, чем обычно.
 - 3 В своем прошлом я вижу намного больше плохого, чем обычно.
9. О Надежд на лучшее у меня не меньше, чем обычно.
 - 1 Таких надежд у меня несколько меньше, чем обычно.
 - 2 Таких надежд у меня значительно меньше, чем обычно.
 - 3 Надежд на лучшее у меня намного меньше, чем обычно.
10. О Я боязлив(а) не более обычного.
 - 1 Я боязлив(а) несколько более обычного.
 - 2 Я боязлив(а) значительно более обычного.
 - 3 Я боязлив(а) намного более обычного.
- 11.0 Хорошее меня радует, как и прежде.
 - 1 Я чувствую, что оно радует меня несколько меньше прежнего.
 - 2 Оно радует меня значительно меньше прежнего.
 - 3 Я чувствую, что оно радует меня намного меньше прежнего.
12. О У меня нет чувства, что моя жизнь бессмысленна.
 - 1 У меня иногда бывает такое чувство.
 - 2 У меня часто бывает такое чувство.
 - 3 Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь бессмысленна.
13. О Я обидчив(а) не больше, чем обычно.
 - 1 Пожалуй, я несколько более обидчив(а), чем обычно.
 - 2 Я обидчив(а) значительно больше, чем обычно.
 - 3 Я обидчив(а) намного больше, чем обычно.
14. О Я получаю удовольствие от приятного, как и раньше.
 - 1 Я получаю такого удовольствия несколько меньше, чем раньше.
 - 2 Я получаю такого удовольствия значительно меньше, чем раньше.
 - 3 Я не получаю теперь удовольствие от приятного.
15. О Обычно я не чувствую вины, если нет на это причины.
 - 1 Иногда я чувствую себя так, будто в чем-то я виноват(а).
 - 2 Я часто чувствую себя так, будто в чем-то я виноват(а).
 - 3 Я постоянно чувствую себя так, будто в чем-то я виновата).
16. О Если что-то у меня не так, я виню себя не больше обычного.
 - 1 Я виню себя за это несколько больше обычного.
 - 2 Я виню себя за это значительно больше обычного.
 - 3 Если что-то у меня не так, я виню себя намного больше обычного.
17. О Обычно у меня не бывает ненависти к себе.
 - 1 Иногда бывает, что я ненавижу себя.
 - 2 Часто бывает так, что я себя ненавижу.
 - 3 Я постоянно чувствую, что ненавижу себя.
18. О У меня не бывает чувства, будто я погряз(ла) в грехах.
 - 1 У меня иногда теперь бывает это чувство.
 - 2 У меня часто бывает теперь это чувство.
 - 3 Это чувство у меня теперь не проходит.
19. О Я виню себя за проступки других не больше обычного.
 - 1 Я виню себя за них несколько больше обычного.
 - 2 Я виню себя за них значительно больше обычного.
 - 3 За проступки других я виню себя намного больше обычного.
20. О Состояние, когда все кажется бессмысленным, у меня обычно не бывает.
 - 1 Иногда у меня бывает такое состояние.
 - 2 У меня часто бывает теперь такое состояние.
 - 3 Это состояние у меня теперь не проходит.

- 21.0 Чувства, что я заслужил(а) кару, у меня не бывает.
1 Теперь иногда бывает.
2 Оно часто бывает у меня.
3 Это чувство у меня теперь практически не проходит.
22. 0 Я вижу в себе не меньше хорошего, чем прежде.
1 Я вижу в себе несколько меньше хорошего, чем прежде.
2 Я вижу в себе значительно меньше хорошего, чем прежде.
3 Я вижу в себе намного меньше хорошего, чем прежде.
23. 0 Обычно я думаю, что во мне плохого не больше, чем у других.
1 Иногда я думаю, что во мне плохого больше, чем у других.
2 Я часто так думаю.
3 Я постоянно думаю, что плохого во мне больше, чем у других.
24. 0 Желание умереть у меня не бывает.
1 Это желание у меня иногда бывает.
2 Это желание у меня бывает теперь часто.
3 Это теперь постоянное мое желание.
25. 0 Я не плачу.
1 Я иногда плачу.
2 Я плачу часто.
3 Я хочу плакать, но слез у меня уже нет.
26. 0 Я не чувствую, что я раздражителен(на).
1 Я раздражителен(на) несколько больше обычного.
2 Я раздражителен(на) значительно больше обычного.
3 Я раздражителен(на) намного больше обычного.
27. 0 У меня не бывает состояний, когда я не чувствую своих эмоций.
1 Иногда у меня бывает такое состояние.
2 У меня часто бывает такое состояние.
3 Это состояние у меня теперь не проходит.
28. 0 Моя умственная активность никак не изменилась.
1 Я чувствую теперь какую-то "неясность" в своих мыслях.
2 Я чувствую теперь, что я сильно "отупел(а)", ("в голове мало мыслей").
3 Я совсем ни о чем теперь не думаю ("голова пустая").
29. 0 Я не потерял(а) интерес к другим людям.
1 Я чувствую, что прежний интерес к людям несколько уменьшился.
2 Я чувствую, что мой интерес к людям намного уменьшился.
3 У меня совсем пропал интерес к людям ("я никого не хочу видеть").
30. 0 Я принимаю решения, как и обычно.
1 Мне труднее принимать решения, чем обычно.
2 Мне намного труднее принимать решения, чем обычно.
3 Я уже не могу сам(а) принять никаких решений.
31. 0 Я не менее привлекателен(на), чем обычно.
1 Пожалуй, я несколько менее привлекателен(на), чем обычно.
2 Я значительно менее привлекателен(на), чем обычно.
3 Я чувствую, что я выгляжу теперь просто безобразно.
32. 0 Я могу работать, как и обычно.
1 Мне несколько труднее работать, чем обычно.
2 Мне значительно труднее работать, чем обычно.
3 Я совсем не могу теперь работать ("все валится из рук").
33. 0 Я сплю не хуже, чем обычно.
1 Я сплю несколько хуже, чем обычно.
2 Я сплю значительно хуже, чем обычно.
3 Теперь я почти совсем не сплю.
34. 0 Я устаю не больше, чем обычно.
1 Я устаю несколько больше, чем обычно.
2 Я устаю значительно больше, чем обычно.
3 У меня уже нет никаких сил что-то делать.
35. 0 Мой аппетит не хуже обычного.
1 Мой аппетит несколько хуже обычного.
2 Мой аппетит значительно хуже обычного.
3 Аппетита у меня теперь совсем нет.
36. 0 Мой вес остается неизменным.

1 Я немного похудел(а) в последнее время.

2 Я заметно похудел(а) в последнее время.

3 В последнее время я очень похудел(а).

37. О Я дорожу своим здоровьем, как и обычно.

1 Я дорожу своим здоровьем меньше, чем обычно.

2 Я дорожу своим здоровьем значительно меньше, чем обычно.

3 Я совсем не дорожу теперь своим здоровьем.

38. О Я интересуюсь сексом, как и прежде.

1 Я несколько меньше интересуюсь сексом, чем прежде.

2 Я интересуюсь сексом значительно меньше, чем прежде.

3 Я полностью потерял(а) интерес к сексу.

39. О Я не чувствую, что мое "Я" как-то изменилось.

1 Теперь я чувствую, что мое "Я" несколько изменилось.

2 Теперь я чувствую, что мое "Я" значительно изменилось.

3 Мое "Я" так изменилось, что теперь я не узнаю себя сам(а).

40. О Я чувствую боль, как и обычно.

1 Я чувствую боль сильнее, чем обычно.

2 Я чувствую боль слабее, чем обычно.

3 Я почти не чувствую теперь боли.

41.0 Некоторые расстройства (сухость во рту, сердцебиение, запоры, удушье) у меня бывают не чаще, чем обычно.

1 Эти расстройства бывают у меня несколько чаще обычного.

2 Некоторые из этих расстройств бывают у меня значительно чаще обычного.

3 Эти расстройства бывают у меня намного чаще обычного.

42. 0 Утром мое настроение обычно не хуже, чем к ночи.

1 Утром оно у меня несколько хуже, чем к ночи.

2 Утром оно у меня значительно хуже, чем к ночи.

3 Утром мое настроение намного хуже, чем к ночи.

43. 0 У меня не бывает спадов настроения весной (осенью).

1 Такое однажды со мной было.

2 Со мной такое было два или три раза.

3 Со мной было такое много раз.

44. О Плохое настроение у меня бывает, но это длится недолго.

1 Подавленное настроение у меня может длиться по неделе, до месяца.

2 Подавленное настроение у меня может длиться месяцами.

3 Подавленное настроение у меня может длиться до года и больше.

Обработка данных. Определяется сумма отмеченных номеров ответов (они одновременно являются баллами). *Интерпретация данных:*

1 -9 - депрессия отсутствует, либо незначительна

10-24 - депрессия минимальна

25-44 - легкая депрессия

45-67 - умеренная депрессия

68-87 - выраженная депрессия

88 и более - глубокая депрессия

Апатия. Состояние безучастности, равнодушия, полной индифферентности к происходящему, окружающим, своему положению, прошлой жизни, перспективам на будущее. Это стойкое или преходящее тотальное выпадение как высших и социальных чувств, так и врожденных эмоциональных программ.

Гипотимия (сниженное настроение). Аффективная подавленность в виде опечаленное™, тоскливости с переживанием потери, безысходности, разочарования, обреченности, ослабления привязанности к жизни. Положительные эмоции при этом поверхностны, истощаемы, могут полностью отсутствовать.

Дисфория ("плохо переносу", "несу плохое, дурное"). Мрачность, озлобленность, враждебность, угрюмое настроение с ворчливостью, брюзжанием, недовольством, неприязненным отношением к окружающим, вспышками раздражения, гнева, ярости с агрессией и разрушительными действиями.

Растерянность. Острое чувство неумения, беспомощности, непонимания самых простых ситуаций и изменений своего психического состояния. Типичны сверхизменчивость, неустойчивость внимания, вопрошающее выражение лица, позы и жесты озадаченного и крайне неуверенного человека.

Тревога. Неясное, непонятное самому человеку чувство растущей опасности, предчувствия катастрофы, напряженное ожидание трагического исхода. Эмоциональная энергия действует столь мощно, что возникают своеобразные физические ощущения: "внутри все сжалось в комок, напряглось, натянулось"

как струна, вот-вот порвется, лопнет...". Тревога сопровождается двигательным возбуждением, тревожными возгласами, оттенками интонаций, утрированными выразительными актами.

Страх. Разлитое состояние, переносимое на все обстоятельства и проецирующееся на все в окружающем. Страх также может быть связан с определенными ситуациями, объектами, лицами и выражается переживанием опасности, непосредственной угрозы жизни, здоровью, благополучию, престижу. Может сопровождаться своеобразными физическими ощущениями, свидетельствующими о внутренней концентрации энергий: "внутри похолодело, оборвалось", "шевелются волосы", "сковало грудь" и т. п.

3. Дезорганизующие эмоциональные состояния, перемененно то активизирующие, то угнетающие психику.

Циклотимность проявляется чередованием подъемов и спадов жизненной активности, что обуславливает преобладание эмоций то положительного, то отрицательного спектра.

При этом колебания энергетического тонуса происходят под влиянием биохимических и психофизиологических перемен, циклически переживаемых человеком, а не под воздействием внешних причин. Спады и подъемы настроения неадекватны по интенсивности и длительности внешним причинам. Переживания радостных событий/вызывают не только радостные эмоции, но сопровождаются признаками гипертимии - жадной деятельностью, повышенной говорливостью, скачкой идей. Печальные события вызывают подавленность, замедленность реакций и мышления.

Когда циклотимность проявляется устойчиво и ярко, она становится неотъемлемой чертой характера. Общение с такой личностью затруднено, поскольку ее поведением больше управляет внутренняя биохимическая "лаборатория", а не логика внешних обстоятельств или соображения необходимости. Это легко подметить в процессе совместной деятельности: циклотимик может вдруг расслабиться, снизить интенсивность в работе, перестать быть ответственным, когда обстоятельства не допускают этого. Например, во время урока ученик вдруг начинает зевать, разваливается на парте и перестает слушать объяснение учителя - это означает, что организм входит в состояние пониженной активности. Напротив, когда обстановка позволяет расслабиться, циклотимик вдруг начинает проявлять бурную энергию. Например, весь урок он томился от безделья, а перед самым звонком на перемену оживился, стал задавать вопросы, возвращаться к сказанному товарищами и учителем - это означает, что начался внутренний прилив энергии.

Обычно циклотимик сам замечает колебание жизненной энергии: "у меня иногда все горит в руках, а порой ничего не хочется делать"; "временами мне хочется это сделать(поступить в аспирантуру, осуществить ремонт в квартире, навести порядок в вещах и т. п.), но пока собираюсь, желание проходит". Нередко наблюдается перемена энергетического тонуса в зависимости от сезона: депрессии обычно попадают на зиму или весну, а гипертимные периоды -на осень.

Проверьте себя: какие из названных ниже признаков поведения вы отмечаете у себя (отвечайте "да" или "нет").

ВЫ СКЛОННЫ К ЦИКЛОТИМНОСТИ, ЕСЛИ:

1. Периодически вы становитесь активным, а периодически чувствуете себя вялым, безынициативным.
2. Время от времени вы намечаете большие планы, но пока собираетесь их осуществить, желание проходит.
3. У вас часто бывает резкая смена настроения без очевидной внешней причины: хорошее настроение сменяется плохим или наоборот.
4. Вы плохо переносите чувство голода - быстро слабеете, становитесь раздражительным.
5. Ваше настроение мало зависит от внешних обстоятельств, чаще оно меняется само собой.
6. Вы замечаете колебание настроений в зависимости от сезонов года.
7. Бывает, что в процессе дружеского разговора или делового общения вы внезапно чувствуете резкий спад своей активности.
8. Бывает так, что вы легли спать в хорошем настроении, а утром встаете в подавленном, недовольном состоянии.
9. Периодически вы утрачиваете интерес ко всему.
10. Спите вы обычно крепко, но иногда видите жуткие, кошмарные сны.
11. Вы работаете наскоками: то много и длительно, то бездельничаете.
12. Часто появляется настроение и вы можете горы своротить, а часто вы не можете заставить себя сделать самое необходимое.

Интерпретация данных: 10-12 утвердительных ответов -свидетельство ярко выраженной циклотимии как свойства характера, 9-5 -наличие циклотимной тенденции, 4 и меньше - циклотимия

отсутствует.

Обычно средний или пониженный показатель циклотимии сочетается с пониженным уровнем гипертимии. У людей среднего и старшего возраста это, вероятно, свидетельство усталости от жизни, следствие "энергетического выгорания". Такое явление мы часто наблюдаем, например, в группах медицинских сестер. У молодых людей такое сочетание показателей свидетельствует о недостатке жизненной энергии.

Одновременное повышение показателей гипертимии и циклотимии наблюдается в группах учителей. Как известно, для представителей этих профессий необходимы мощные энергетические ресурсы, что и зафиксировало исследование.

Экзальтированность - свойственное личности преувеличенное, возбужденное переживание значимых воздействий.

На многие обстоятельства, ситуации, партнеров человек чаще всего реагирует крайними вариантами эмоций то эйфорического плана - восторг, восхищение, умиление, трепет, безудержная любовь и т. п. , то дисфорического плана - ненависть, презрение, отвращение, брезгливость, агрессия и т. п. В то же время он гораздо реже демонстрирует эмоции

среднего диапазона - умеренные, сдержанные, мягкие.

Такой стереотип эмоционального поведения дисфункционален личности "работает" на износ, поскольку велика информационно-энергетическая насыщенность эмоций - вместо спички постоянно вспыхивает факел. Столь мощные энергетические траты не проходят бесследно по нашим наблюдениям, экзальтированные люди, как правило, худощавы, бледны, с обостренными чертами лица, с жесткой преувеличенной экспрессией, впечатление такое будто все витамины, белки и жиры они изводят на эйфорические и дисфорические реакции. Реже, но встречаются тучные экзальтированные особы.

Экзальтированные личности отличаются крайностью и категоричностью суждений и оценок; часто и легко меняют свои мнения на противоположные, например, в высказываниях об одних и тех же сослуживцах, происходящих событиях, произведениях искусства. С ними трудно спорить, ибо свое мнение они считают самым правильным, себя и никого другого они находят компетентными и профессиональными. Нередко становятся грубыми и злыми, когда с их оценками не соглашаются.

Экзальтированность порой сочетается с артистичностью природы и является предпосылкой актерского таланта. Мастерство актера состоит в умении входить в очень разные эмоциональные состояния, включая эйфорические и дисфорические. В жизни каждый должен быть немного актером - педагог, воспитатель, врач, адвокат, официант, родитель, таким образом в умеренном виде экзальтированность полезна. Чрезмерно экзальтированные личности порой склонны к эпатажу - смелым, шокирующим окружающих выходкам, нарядам, позициям.

Следует особо отметить, что обычно экзальтированность сопровождается сниженной самокритичностью ума: мощная энергия эйфорических и дисфорических эмоций подавляет, "заглушает" действие интеллекта, личность не в состоянии понять, что утрачивает коммунибельность, выглядит гротескно.

Проверьте себя: на последующие суждения надо дать ответ "да" или "нет"

ВЫ СКЛОННЫ К ЭКЗАЛЬТИРОВАННОСТИ, ЕСЛИ:

1. В принципе способны восторгаться, восхищаться чем-нибудь или кем-нибудь
2. Бывает так, что ощущение полного счастья буквально пронизывает вас.
3. Вы впадаете в глубокое отчаяние при каких-либо разочарованиях.
4. Вы можете сказать о себе- могу полюбить до безумия и могу возненавидеть до глубины души.
5. У вас есть любимые животные, при виде которых вы испытываете чувство трепета, умиления, нежности, волнения.
6. Вы абсолютно не переносите некоторый тип людей (мужчин, женщин, руководителей и т. п.).
7. Неожиданная подмеченная деталь в человеке может резко изменить ваше мнение о нем.
8. Творчество какого-либо талантливого человека (художника, артиста, поэта, музыканта и т. п.) вызывает восторг, потрясает вас.
9. Трагический фильм, пьеса или роман может растрогать вас настолько, что покатятся слезы.
10. В вашем окружении есть люди, которых вы ненавидите или глубоко презираете.
11. Вы уверены, что большинство людей уступает вам в каком-либо отношении настолько, что не может сравниться с вами.
12. Часто ваши вкусы, мнения и оценки существенно расходятся с позициями большинства.

Сколько баллов (утвердительных ответов) у вас? Полученные баллы означают: 10-12 - отчетливо выраженная экзальтированность; 5-9 - тенденция к экзальтированности; 4 балла и меньше - экзальтированность как эмоциональный стереотип отсутствует.

Интерпретация данных. Очень высокие показатели свидетельствуют о склонности личности проявлять эмоциональные крайности. На факты, события и поступки других экзальтированные особы

реагируют слишком открыто, преувеличено однозначно, даже гротесково. Они не чувствуют меру и то, как воспринимают те же обстоятельства окружающие. Имея порой очень спорное мнение по поводу кого-либо или чего-либо, они тем не менее выражают его в категоричной форме, где нет полутеней и сомнений. Не терпят возражений, не способны смягчать свои позиции и идти на компромисс.

Если при этом у экзальтированной личности невысокий уровень интеллекта, своеобразие мнений и оценок достигает уровня вызывающей амбициозности. Среди экзальтированных встречаются умные и эрудированные люди; тогда амбициозность облекается в наукообразность и высокий стиль. При всем богатстве интеллекта его все же недостаточно для самокритичности. Создается впечатление, будто обычная рассудительность таких людей вдруг перетекает из области наблюдения причин и следствий в область словесного высокопарного выражения эмоций.

Особенно сложны в коммуникативном плане личности, у которых одновременно завышены показатели экзальтированности и импульсивности. Такие, что называется, рубят сплеча, да с таким упоением, что могут нанести психологическую травму кому угодно - родным, близким, знакомым, коллегам, подчиненным и начальникам.

Средние показатели экзальтированности свидетельствуют о способности личности адекватно откликаться эмоциями и чувствами на происходящее. Каждого нормального человека что-то радует, что-то огорчает и он выражает это таким образом, чтобы окружающие могли увидеть соответствующие состояния. Для некоторых профессий необходим широкий спектр эмоций и чувств, чтобы не только реагировать в ответ на происходящее, но и доносить свои состояния окружающим. Не случайно в группе учителей экзальтированность выше, чем у других обследованных нами групп, например, врачей, бухгалтеров.

Слишком низкий показатель экзальтированности является признаком скованности эмоций и чувств, а так же лени ума, который не способен делать открытия, находить предмет для восхищения и радости, для отвержения и восхищения. Так, группа безработных, желающих получить профессию в области страховой медицины, набрала наименьшее количество баллов по данному показателю..

В плане профилактики и диагностики эмоционального состояния особое значение придается так называемой нервно-психической неустойчивости, которая является отражением одновременно психического и соматического уровня здоровья индивида. Нервно-психическая устойчивость (НПУ) показывает риск дезадаптации личности в условиях стресса, т. е. тогда, когда система эмоционального отражения функционирует в критических условиях, вызываемых внешними, равно как и внутренними факторами.

Предлагаемая ниже методика "Прогноз" разработана в Санкт-Петербургской военно-медицинской академии и предназначена для определения уровня НПУ, риска дезадаптации в стрессе. Она особенно информативна при подборе лиц, пригодных для работы или службы в трудных, непредсказуемых условиях, где к человеку предъявляются повышенные требования.

Проверьте себя: прочтите утверждение и дайте ответ "да" или "нет".

ВАША НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
2. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Бывали случаи, когда я не сдерживал своих обещаний.
5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
9. Бывает, что я сержусь.
10. Теперь мне трудно надеяться на то, что чего-нибудь добьюсь в жизни.
11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
12. Я охотно принимаю участие во всех собраниях и других общественных мероприятиях.
13. Самая трудная борьба для меня - борьба с самим собой.
14. Мышечные судороги и подергивания у меня бывают очень редко.
15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
18. Если мне не грозит штраф и машин по близости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как и у большинства моих знакомых.
20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
21. Запоры у меня бывают редко.

22. В игре я предпочитаю выигрывать.
23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.
24. Сейчас мой вес постоянен - я не полнею и не худею.
25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах
26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.
27. С моим рассудком творится что-то неладное.
28. Меня беспокоят мои сексуальные (половые) проблемы.
29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
32. Думаю, что я человек обреченный.
33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
36. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особенно не задумываясь, соглашался с мнением других.
37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
38. Моя внешность меня в общем устраивает.
39. Я вполне уверен в себе.
40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.
41. Кто-то управляет моими мыслями.
42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
43. Бывает, что неприличная или непристойная шутка вызывает у
44. Счастливей всего я бываю, когда один.
45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
46. Я любил сказки Андерсена.
47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
48. Меня злит, когда меня торопят.
49. Меня легко привести в замешательство.
50. Я легко теряю терпение с людьми.
51. Часто мне хочется умереть.
52. Бывало, что я бросал начатое дело, т. к. боялся, что не справлюсь с ним.
53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
54. К вопросам религии я отношусь равнодушно - они не занимают меня.
55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.
56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
57. У меня были очень необычные мистические переживания.
58. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
59. У меня бывали периоды, когда из-за волнения я терял сон.
60. Я человек нервный, легко возбудимый.
61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других людей (не хуже).
62. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.
64. Большую часть времени я чувствую себя усталым.
65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
68. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.
69. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы. Переход к любым другим условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимым.
70. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно, часто поступают несправедливо.
71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.
72. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.
73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни и мне не хочется жить.
74. На меня обращают внимание чаще, чем на других.
75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.
76. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть.
77. Мне трудно проснуться в назначенный час.
78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.
79. В детстве я был капризный и раздражительный.

80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов и психиатров.

81. Иногда я принимаю валериану, элениум, кодеин и другие успокаивающие средства.

82. У меня есть судимые родственники.

83. В юности я имел приводы в милицию.

84. Случалось, что мне грозили оставить в школе на второй год. *Обработка данных.* Подсчитываем сумму баллов - правильных

ответов, соответствующих "ключу":

"ДА" - вопросы: 3, 5, 7, 10, 16, 20, 26, 27, 29, 32, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84;

"НЕТ" - вопросы: 2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 33, 37, 38, 39, 46, 49, 54, 55, 58, 61, 68.

Методика содержит шкалу для проверки искренности ответов:

"ДА" - вопросы: 1, 4, 6, 8, 9, 11, 15, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43.

Начинать подведение итогов следует с проверки искренности ответов респондента: если по данной шкале опрашиваемый набирает 5 и более баллов, результаты опроса недостоверны, ибо человек хочет казаться лучше, а не таким, какой он есть.

Интерпретация результатов. Нервно-психическая неустойчивость тем больше, чем больше получено баллов. Полученный балл надо соотносить с условной шкалой НПУ; она в интервале от 1 до 10 пунктов. Чем больше значение пункта условной шкалы, тем больше нервно-психическая устойчивость.

Полученные баллы НПУ	Пункты шкалы НПУ	Значение пунктов шкалы НПУ
33 и более	1	Чем ниже пункт, тем больше нервно- психическая неустойчивость в стрессе
29-32	2	
23-28	3	
18-22	4	
14-17	5	Среднее
11-13	6	Чем выше пункты, тем больше нервно- психическая устойчивость и меньше риск дезадаптации в стрессе
9-10	7	
7-8	8	
6	9	
5 и менее	10	

Завершая обзор эмоциональных реакций и состояний следует отметить следующее.

1. Дезорганизующие эмоциональные состояния, относимые либо к психической норме, либо к психопатологическим, не разделены между собой жестко и однозначно. Вполне здоровый человек может хотя бы изредка переживать самые разные эмоции.

В поведение личности вкрапливаются оттенки любых эмоциональных реакций и состояний, в том числе фрагменты расстройств эмоциональных реакций и настроений.

2. Различные эмоциональные реакции и состояния проникают друг в друга, что свидетельствует о единстве психики и посреднической роли эмоций.

3. Степень эмоциональной дезорганизации зависит от мощности энергии, не нашедшей выхода по тем или иным причинам (органические поражения мозга, дефект нервной системы, нарушение связи между интеллектом и эмоциями, социальный контроль, подавление естественных форм поведения и др.).

4. Любое из дезорганизующих эмоциональных проявлений можно наблюдать в динамике, по нарастающей шкале. (*Жмуров В. А. Психопатология. Иркутск. 1994. Т. 1. С. 200-202.*)

Градации апатии примерно таковы: эмоциональное уплощение - эмоциональная монотонность - безучастность

Шкала подавленного настроения могла бы выглядеть следующим образом: безрадостное настроение - печаль - тоска с переживанием душевной боли и утраты смысла - отчаяние, безысходность - тоскливое возбуждение (раптус) или депрессивный ступор.

Шкала приподнятого настроения может быть представлена таким образом: безмятежное настроение (эйфория) - веселое настроение с повышенной смешливостью - радость, переживание счастья - восторг, ликование ~ экстаз с хаотическим возбуждением или ступор.

Шкала тревоги выглядит приблизительно так: внутреннее волнение - напряжение, неясное предощущение неприятностей - выраженное беспокойство, предчувствие катастрофы - смятение, растерянность, возбуждение или оцепенение.

Интенсивность страха колеблется в широком диапазоне: опасение, боязнь, испуг, ужас, панические реакции.

5. Практически все упомянутые выше расстройства эмоциональных реакций и состояний способны усложняться и переходить в негативные проявления личности. В таких случаях возможны:

- 1) невротизация и неврозы;
- 2) психопатические расстройства личности;
- 3) психопатические типы личности.

ЭНЕРГИЯ, ДЕФОРМИРУЮЩАЯ ЛИЧНОСТЬ

ПСИХИЧЕСКАЯ ДЕФОРМАЦИЯ

Психическая деформация - это дисфункциональный стереотип эмоционального поведения, который проявляется не только в специфических дезорганизирующих реакциях и состояниях, но и в свойствах личности, измененных под их влиянием.

Психическая деформация - явление неоднозначное. С одной стороны, оно свидетельствует о серьезных нарушениях личности, которые негативным образом влияют на все системы ее отношений с окружающими. Естественно, деформация сказывается в семейном, производственном и дружеском взаимодействии: страдают окружающие и сама личность.

С другой стороны, психическая деформация, возможно, спасает личность от более серьезной деструкции, а нервную систему от полнейшего разрушения.

По всей вероятности, психическая деформация - это форма психической деятельности в экстремальных условиях, предусмотренная генофондом человеческого вида.

При этом эмоции играют решающую роль: они чаще всего провоцируют психическую деформацию, но они же и спасают личность и нервную систему. Дело в том, что при экстремальных ситуациях мощная энергия эмоций распределяется по разным уровням; разрядки гасятся частично на уровне соматики, частично в тех или иных подструктурах личности.

Во всех деталях такая функция эмоций просматривается в механизме невроза.

Невроз - это дисфункциональный стереотип поведения, возникающий в ответ на чрезвычайно значимые для личности психотравмирующие воздействия, когда мощная сопровождающая их энергия эмоций разряжается на уровне соматики и подструктур личности.

Психическая деформация в форме невроза обуславливается двумя факторами:

Во-первых, часто повторяющимися мощными энергетическими возмущениями, которые испытывает личность. Они провоцируются чрезвычайно значимыми для нее постоянно действующими обстоятельствами, например, это могут быть несправедливые, по мнению личности, требования окружающих, конфликтная обстановка, неудовлетворенность насущных потребностей, посягательство на свободу и независимость, унижение чувства собственного достоинства, крушение надежд и т. п.

Во-вторых, энергия эмоций при этом не может нейтрализоваться, выйти вовне с помощью телодвижений, функциональных и даже дезорганизирующих эмоциональных реакций и состояний. Причина в том, что нервная система имеет дефект - она ослаблена, нарушены процессы возбуждения или торможения, или те и другие. И тогда мощные энергии как бы рассредоточиваются и наносят удар по различным образованиям личности - по интеллекту, характеру, привычкам, интересам. Эмоции буквально пронизывают всю личность, потрясают и дестабилизируют ее в целом, вызывая значительные физиологические и психические расстройства. Однако благодаря "перебросу" энергий сохраняется общее функциональное состояние нервной системы, хотя она плохо справляется с некоторыми своими функциями.

При таком состоянии нервной системы и психическом статусе самые разные внутренние и внешние значимые воздействия вызывают неадекватные эмоциональные реакции и состояния. Своей мощной энергией они продолжают травмировать личность. Нервная система не знает покоя и отдыха. Возникает порочный круг: значимость воздействий оценивается неадекватно, возникающие эмоции еще больше деформируют психику, а деформированная психика не в состоянии адекватно отвечать на внешние и внутренние воздействия.

Различают три формы неврозов: неврастению, истерию (истерический невроз) и невроз навязчивых состояний.

Неврастения появляется вследствие ослабления нервной системы (причины могут быть разными), в результате перенапряжения раздражительного или тормозного процесса, либо в случае их чрезмерной подвижности. Таким образом, имеет место дефект в системе, проводящей энергию эмоций: как только энергия возникает под влиянием значимых внутренних или внешних воздействий, она "растекается" по внутренним органам и по разным подструктурам личности, побуждает их очень активно действовать. Этот невроз возникает главным образом в возрасте 20-40 лет, несколько чаще у мужчин, чем у женщин в условиях истощающих умственных и физических нагрузок, длительного переутомления, личных переживаний, конфликтов, то есть в широком смысле слова в психогенных условиях.

Сказанное подтверждается известными симптомами неврастении:

- *раздражительная слабость* - несдержанность, бурные реакции, вспышки возбуждения, слезливость, неспособность ждать, действовать спокойно и осмотрительно, вялый контроль за эмоциями;
- *расстройство сна*: сон не освежающий, сонливость днем и ночью;
- *расстройство предпосылок интеллектуальной деятельности*: внимание пассивно, не способно сосредотачиваться, плохое запоминание, трудно думать; возможны потери мысли;
- *снижение настроений и активности*: тоскливость, вялость, безволие, сосредоточенность внимания на своих состояниях;
- *заострение или появление некоммуникативных свойств характера*: конфликтность, категоричность, противоречивость, робость, зависимость, конформность (внушаемость под влиянием мнений окружающих), недовольство окружающими;
- *появление некоммуникабельных форм поведения*: эгоцентризм, утрированные эмоции, аутичные настроения и умозаключения, не синергичный и антисинергичный стиль совместной деятельности;
- *снижение нравственного уровня*: мстительность, злобность, беспринципность, утрата нравственного контроля;
- *огрубление личности*: сужение сферы интересов, снижение трудоспособности, чувство неполноценности.

Истерия (истерический невроз). На фоне ослабленной нервной системы отмечаются не только нарушения на уровне ряда подструктур личности, но и на уровне психической организации индивида - элементарных систем жизнеобеспечения и отражения действительности. Мощные и постоянные энергетические потоки, вызванные чрезвычайно значимыми внешними или внутренними воздействиями, то есть психотравмирующими обстоятельствами, выводят из строя системы адекватного реагирования. Истерический невроз представляет собой группы двигательных, сенсорно-чувствительных и вегетативных расстройств невротического регистра, которые возникают под влиянием (различной силы) острых психических травм и менее сильных, но длительно действующих неприятных воздействий. Возникает он, в основном, в молодом возрасте и значительно чаще - у женщин, чем у мужчин. Симптоматика истерических неврозов такова:

- *обостренная реактивность нервной системы*: повышенная впечатлительность и чувствительность, неустойчивость настроений;
- *снижение критичности ума*: повышенная внушаемость и самовнушаемость, безотчетность поведения;
- *эмоционально-асбъективные расстройства*: страхи, астения, ипохондрия, подавленное настроение;
- *расстройства в сфере интеллекта*: "выпадение", "вытеснение" из памяти всего, что связано с психотравмирующими обстоятельствами и, как следствие, нарушение логики отношений с окружающими;
- *сенсорные нарушения*: истерическая слепота, глухота, понижение или повышение чувствительности;
- *двигательные нарушения*: судорожные припадки, парезы, параличи, гиперкинезы, контрактуры.

Невроз навязчивых состояний характеризуется тем, что на фоне указанных невротических признаков слабости нервной системы развиваются нарушения сознания в виде стереотипии отражения действительности. Психическое отражение утрачивает адекватность, гибкость, разумное начало и подчиняется безотчетным переживаниям за благополучие индивида - страхам (фобиям).

Признаки невроза навязчивых состояний:

- *повышенная раздражительность*: утомляемость, обостренность эмоциональных реакций, непереносимость сильных раздражителей (шум, крик, замечания, требования и т. п.);
- *пониженное настроение*: безнадежность, чувство неполноценности, обреченности, безысходности;
- *нарушения в сфере интеллекта*: слабость внимания, трудность концентрации;
- *нарушения сна*;
- *стереотипия отражения действительности (отдельных ее аспектов)*: навязчивые идеи, мысли, представления, влечения;
- *стереотипные негативные ожидания (то есть страхи)*: кардиофобия - боязнь сердечных заболеваний, остановки сердца, повышенное внимание к его работе; канцерофобия - боязнь заболеть раком, клаустрофобия - страх замкнутого пространства и т. д. Встречаются однократные при-лупы болезни, рецидивы или формы непрерывного течения (чаще);
- *стереотипные действия*: в виде примитивных навязчивых физиологических действий, так называемых тиков, когда человек, например, без нужды проводит рукой по голове (как бы поправляя прическу), отбрасывает голову назад, поворачивает ее в сторону, придавая этим движениям внешнюю необходимость их совершения теперь; либо в виде сложных навязчивых действий и ритуалов.

Неврозы не достигают грубых (психотических) нарушений отражения реальной действительности и не сопровождаются значительными изменениями поведения. Имеет значение накопительное влияние отдельных состояний и поведенческих признаков.

Проверьте себя. К. Хек и Х. Хесс разработали методику, с помощью которой можно осуществить предварительную экспресс-диагностику: есть невроз у личности или отсутствует. Ознакомившись с вопросом или суждением, надо ответить "да" или "нет".

ЕСТЬ ЛИ У ВАС НЕВРОЗ?

1. Считаете ли Вы, что внутренне напряжены?
2. Я часто так сильно во что-то погружен, что не могу заснуть.
3. Я чувствую себя легко ранимым.
4. Мне трудно заговорить с незнакомыми людьми.
5. Часто ли без особых причин у Вас возникает чувство безучастности и усталости?
6. У меня часто возникает чувство, что люди меня критически рассматривают.
7. Часто ли Вас преследуют бесполезные мысли, которые не выходят из головы, хотя Вы стараетесь от них избавиться?
8. Я довольно нервный.
9. Мне кажется, что меня никто не понимает.
10. Я довольно раздражительный.
11. Если бы против меня не были настроены, мои дела шли бы более успешно.
12. Я слишком близко и надолго принимаю к сердцу неприятности.
13. Даже мысль о возможной неудаче меня волнует.
14. У меня были очень странные и необычные переживания.
15. Бывает ли Вам то радостно, то грустно без видимых причин?
16. В течение всего дня я мечтаю и фантазирую больше, чем нужно.
17. Легко ли изменить Ваше настроение?
18. Я часто борюсь с собой, чтобы не показать свою застенчивость.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, какими кажутся другие люди.
20. Иногда я дрожу или испытываю приступы озноба.
21. Часто ли меняется Ваше настроение в зависимости от серьезной причины или без нее?
22. Испытываете ли Вы иногда чувство страха даже при отсутствии реальной опасности?
23. Критика или выговор меня очень ранят.
24. Временами я бываю так беспокоен, что даже не могу усидеть на одном месте.
25. Беспокоитесь ли Вы иногда слишком сильно из-за незначительных вещей?
26. Я часто испытываю недовольство.
27. Мне трудно сконцентрироваться при выполнении какого-либо задания или работы.
28. Я делаю много такого, в чем приходится раскаиваться.
29. Большею частью я счастлив.
30. Я недостаточно уверен в себе.
31. Иногда я кажусь себе действительно никчемным.
32. Часто я чувствую себя просто скверно.
33. Я много копаюсь в себе.
34. Я страдаю от чувства неполноценности.
35. Иногда у меня все болит.
36. У меня бывает гнетущее состояние.
37. У меня что-то с нервами.
38. Мне трудно поддерживать разговор при знакомстве.
39. Самая тяжелая борьба для меня - это борьба с самим собой.
40. Чувствуете ли Вы иногда, что трудности велики и непреодолимы? *Обработка данных.* Надо

подсчитать количество утвердительных ответов: если получено более 24 баллов - это говорит о высокой вероятности невроза. Еще раз подчеркнем, что методика дает лишь предварительную и обобщенную информацию. Окончательные выводы можно делать лишь после подробного изучения личности.

Возникновению невроза обычно предшествует процесс невротизации.

Невротизация - это состояние эмоциональной нестабильности, которое может привести к неврозу и невротической тенденции в поведении личности.

Невротизация формируется на основе следующих личностных факторов-предпосылок: *эмоционального* - личность склонна к тревожности и легкой возбудимости; *мотивационного* - личность имеет эгоцентрическую направленность; *адапционного* - личность отличается плохой приспособляемостью.

Невротизация не обязательно развивается и достигает уровня невроза, поэтому у личности есть шанс уберечься от развития психической деформации. Тем не менее очевидны неблагоприятные коммуникативные последствия невротизации: личность становится сложной и неприятной во взаимодействии, психический статус мешает ей эффективно сотрудничать с партнерами и исполнять

профессиональные обязанности. Если уровень невротизация высок, это ставит вопрос о профпригодности всех тех, кто работает с людьми - медика, учителя, воспитателя, командира, руководителя, политика, следователя, адвоката, судьи, прокурора, милиционера.

Проверьте себя: ознакомьтесь с приведенными ниже суждениями и ситуациями, выбирая ответ "да" или "нет". Приводимые вопросы для определения уровня невротизации имеют ориентировочный характер.

ВАШ УРОВЕНЬ НЕВРОТИЗАЦИИ

1. В различных частях своего тела я часто чувствую жжение, покалывание, ощущение мурашек, онемение.
 2. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.
 3. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным или взволнованным.
 4. Голова у меня болит часто.
 5. Два-три раза в неделю по ночам меня мучают кошмары.
 6. В последнее время я себя чувствую хуже, чем когда-либо.
 7. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
 8. У меня бывали периоды, когда из-за волнения терял сон.
 9. Обычно работа стоит мне большого напряжения.
 10. Иногда я бываю так возбужден, что это мешает мне заснуть.
 11. Большую часть времени я испытываю неудовлетворенность жизнью.
 12. Меня постоянно что-нибудь тревожит.
 13. Я стараюсь реже встречаться со своими знакомыми и друзьями.
 14. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.
 15. Мне трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
 16. Я очень устаю за день.
 17. Я верю в будущее.
 18. Я часто предаюсь грустным размышлениям.
 19. Временами мне кажется, что моя голова работает медленнее, чем обычно.
 20. Самая трудная борьба для меня - это борьба с самим собой.
 21. Я почти всегда о чем-нибудь или о ком-нибудь тревожусь.
 22. У меня мало уверенности в себе.
 23. Я часто чувствую неуверенность в себе.
 24. Несколько раз в неделю меня беспокоят неприятные ощущения в верхней части живота (под ложечкой).
 25. Иногда у меня бывает такое чувство, что передо мной выросло столько трудностей, что одолеть их просто невозможно.
 26. Раз в неделю или чаще я без видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
 27. Временами я изматываю себя тем, что слишком много на себя беру.
 28. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
 29. Мое зрение ухудшилось в последнее время.
 30. В отношениях между людьми чаще всего торжествует несправедливость.
 31. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я даже не могу усидеть на месте.
 32. Я с удовольствием танцую, когда есть возможность.
 33. По возможности я стараюсь избегать большого скопления людей.
 34. Мой желудок сильно беспокоит меня.
 35. Должен признаться, что временами я волнуюсь из-за пустяков.
 36. Часто сам огорчаюсь, что я такой раздражительный и ворчливый.
 37. Несколько раз в неделю у меня бывает такое чувство, что должно случиться что-то страшное.
 38. Мне кажется, что близкие меня плохо понимают.
 39. У меня часто бывают боли в сердце или груди.
 40. В гостях я обычно сижу где-нибудь в стороне или разговариваю с кем-нибудь одним.
- Обработка данных.* Надо подсчитать число положительных ответов. Чем больше полученный результат, тем выше уровень невротизации.

Интерпретация уровней. Высокий уровень невротизации свидетельствует о выраженной эмоциональной возбудимости, в результате чего появляются негативные переживания (тревожность, напряженность, беспокойство, растерянность, раздражительность); о безынициативности, которая формирует переживания, связанные с неудовлетворенностью желаний; об эгоцентрической личностной направленности, что приводит к ипохондрической фиксации на соматических ощущениях и личностных недостатках; о трудностях в общении; о социальной робости и зависимости.

Низкий уровень невротизации свидетельствует: об эмоциональной устойчивости; о положительном фоне переживаний (спокойствие, оптимизм); об инициативности; о чувстве собственного достоинства,

независимости, социальной смелости; о легкости в общении.

ЭНЕРГИЯ ПСИХОПАТИЧЕСКОГО РАССТРОЙСТВА

В механизме психопатических расстройств личности есть существенное отступление от нормы, касающееся роли интеллекта. Интеллекту, как нам известно, положено определять значимость внешних и внутренних воздействий и "включать" адекватные эмоциональные программы. В случае психопатического расстройства дело обстоит иначе: в механику эмоционального реагирования решительно вмешивается либо яркий темперамент, либо недоброкачественный характер личности. В результате уже не интеллект, а устойчивые черты личности, заложенные от рождения или усвоенные в процессе социализации, определяют ответные реакции. Они становятся неадекватными, ибо подчинены не столько логике обстоятельств и условиям совместной деятельности, сколько обслуживают личность со всеми ее недостатками. Эмоциональный стереотип поведения выполняет роль защитного механизма.

Психопатическое расстройство личности - это устойчивая форма реагирования в ответ на субъективно значимые воздействия, которая включает дисфункциональный стереотип поведения, ставший частью аномального характера, обусловленного дефектами нервной системы или воспитания.

В повседневной практике общения встречаются разные психопатические расстройства. Этот печальный факт приходится учитывать дома и на работе, в отношениях знакомых и друзей. Нередко психопатическая личность проживает в соседней квартире и периодически находит повод вступить с вами в контакт, чтобы "выяснить отношения". Немало лиц, страдающих психопатическими расстройствами, занято в бытовом обслуживании. Ведь при устройстве на работу человек не станет докладывать о серьезных проблемах своего характера и о том, что ему противопоказана профессиональная деятельность, связанная с общением. Пока руководство и коллеги поймут, что к чему, психопатизированная личность успеет оставить глубокий след в коллективе.

Принимая во внимание сказанное, вполне обоснован такой вывод: надо своевременно подмечать проявления психопатического расстройства у партнеров, чтобы принять адекватные меры защиты. Тактика может быть различной: держаться подальше, не связываться, не входить в тесные контакты, не обращать внимание, оказывать воздействие сообща, проследить за своевременным отдыхом, посоветовать обратиться за помощью к врачу. Но правильную линию поведения можно определить после того, как психопатическое расстройство будет распознано. Каждому участнику коммуникации необходим минимум информации на этот счет.

ПАРАНОИДНЫЕ РАССТРОЙСТВА ЛИЧНОСТИ

Отличительные черты характера - высокомерие, завышенная самооценка, пренебрежительное отношение к окружающим. Соответственно, эмоциональный стереотип поведения воспроизводится при любых обстоятельствах, когда индивиду покажется, что он утрачивает свою значительность или что окружающие угрожают его "Я".

Такова подоплека различных эмоциональных проявлений, согласованных с параноидным характером: чрезмерная чувствительность к неудачам и отказам, злопамятность, подозрительность, склонность к ревности, тенденция усматривать тайные мотивы враждебности там, где в действительности таковых не существует, привычка дурно отзываться о коллегах.

Попробуйте критиковать такую личность, посмейте только намекнуть ей на ее обычность или не посчитаться с ее интересами и притязаниями! В ответ Вы немедленно получите мощный энергетический удар. Параноидная личность обвинит вас во всех смертных грехах, охотно преувеличит ваши недостатки, соберет о вас все сплетни. В свои союзники привлечет кого угодно - человека с нечистой совестью, неумного, невротизированного. Моральные тормоза отказывают. Все подчинено одной цели - уязвить "противника".

Злость, грубость, агрессия, хамство - защитный стереотип эмоционального поведения при параноидном расстройстве. Причем подобные разряды допускает даже человек умный, знающий специалист, профессионал в своем деле. О таких партнеры обычно говорят - пусть бы он поменьше знал и умел, но был хорошим человеком.

ШИЗОИДНОЕ РАССТРОЙСТВО ЛИЧНОСТИ

Проявляется у человека, для которого мало значат окружающие, включая самых близких. Индивид отчужден от людей, общества, склонен к уединенной деятельности. Интеллект не подсказывает, когда и при каких обстоятельствах необходимо проявить внимание и заботу о других. Эмоции услужливо оберегают покой своего нелюдимого хозяина: личность отличается эмоциональной холодностью,

неспособностью устанавливать дружеские контакты, любить, проявлять теплые чувства.

ИСТЕРИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО ЛИЧНОСТИ

Наблюдается у тех, кто влюблен в себя, стремится быть в центре внимания окружающих, обольщать их своими достоинствами и манипулировать ими. Соответствующий набор эмоций "на каждый день" таков: преувеличенное и наигранное выражение чувств (аффектация), поверхностность и неустойчивость эмоциональности, манипулятивное поведение в разнообразных эмоционально окрашенных ролях: "больного", "несчастливого", "беспомощного", "соблазнителя", "искателя приключений".

ДИССОЦИАЛЬНЫЕ РАССТРОЙСТВА ЛИЧНОСТИ

Свойственны людям, в характере которых пренебрежительное отношение к нормам морали, стандартам приемлемого поведения, существующим в данной культурной среде, склонность обвинять других и оправдывать себя. К комплексу этих качеств подстраиваются эмоциональные программы: бессердечие, жестокость, грубость, агрессия, отсутствие чувства вины, неспособность проявлять терпимость и сочувствие к окружающим.

ЗАВИСИМОЕ РАССТРОЙСТВО ЛИЧНОСТИ

Встречается у людей, неспособных проявлять самостоятельность, принимать важные решения, выражать требования и защищать свои интересы. Сопутствующий эмоциональный репертуар: страх оказаться неспособным к самостоятельной жизни, пассивная агрессивность.

ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО ЛИЧНОСТИ

Возникает на фоне таких черт, как неуверенность в себе, снижение самооценки социально значимых внутренних и внешних качеств собственной личности. Человек уклоняется от межличностных контактов, если нет гарантии понравиться, избегает риска, сужает жизненный круг из-за потребности в физической безопасности.

Эмоции выполняют оградительно-мобилизующую функцию: преобладает постоянное чувство напряженности и мрачного предчувствия; отмечаются болезненно острые реакции в ответ на критику или неприятие в социальных ситуациях. Энергетика эмоций связана с механизмом предвосхищения и блокирования ожидаемых неудач, отвержения, критики.

Тревожные расстройства личности сопряжены с различными нервно-психическими и соматическими переживаниями, возникающими вследствие концентрации энергии в тех или иных внутренних органах. Для измерения уровня тревожного расстройства разработано несколько методик. Одна из них "Личностная шкала проявления тревоги" Тейлор.

Проверьте себя. Прочитав утверждение, надо ответить "да" или "нет".

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТРЕВОГИ

1. Обычно я спокоен, и вывести меня из себя нелегко
2. Мои нервы расстроены не более, чем у других людей
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Практически я никогда не краснею.
9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывает сердцебиение.
12. Обычно мои руки достаточно теплые.
13. Я застенчив не более, чем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.

21. Мне нередко снятся кошмарные сны.
22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.
23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.
26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
27. Я работаю с большим напряжением.
28. Я легко прихожу в замешательство.
29. Почти все время испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.
30. Я склонен принимать все слишком всерьез.
31. Я часто плачу.
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
33. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
42. Я-человек легко возбудимый.
43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны, и я вот-вот выйду из себя.
45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.
47. Я почти все время испытываю чувство голода.
48. Я часто чувствую себя одиноким.
49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.
50. Ожидание всегда нервирует меня.

Оценка результатов. Каждый ответ "да" на высказывания 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 и ответ "нет" на высказывания 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 оценивается в 1 балл.

Суммарная оценка: 40-50 баллов рассматривается как показатель *очень высокого* уровня тревоги; 25-39 баллов свидетельствует о *высоком* уровне тревоги; 15-24 баллов - о *среднем (с тенденцией к высокому)* уровне; 5-14 баллов - о *среднем (с тенденцией к низкому)* уровне и 0-4 баллов - о *низком* уровне тревоги.

АНАНКАСТИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО ЛИЧНОСТИ

В характере преобладают исполнительность, приверженность к неукоснительному выполнению установленных правил, инструкций, норм, порядка, педантичное следование социальным условностям, стремление к совершенству, избыточная мотивация поведения.

Интеллект гибок, не способен тонко анализировать ситуацию и разграничивать дозволенное от недозволенного, допустимое от недопустимого в конкретном случае, не может действовать методом исключения.

Эмоциональный стереотип поведения подкрепляет характер, человек чрезмерно осторожен, мнителен, переживает все, что отклоняется от правил или представлений о должном. Люди этого типа предрасположены к неврозу навязчивых состояний, при котором сильный страх возникает из-за опасений, как бы чего не случилось. У них нередко отмечается ипохондрия, то есть страх перед болезнью.

Когда проявляются лишь некоторые признаки ананкастного типа личности, то правомерно говорить о педантизме. Педант - это человек, отличающийся мелочной точностью, приверженностью к устоявшимся привычкам, соблюдению внешнего порядка, формалист. Педантизм, проявляемый в меру и уместно, - полезное качество. За ним стоит добросовестность, любовь к точности и порядку в работе, аккуратность и строгость в исполнении данных обещаний.

Однако, когда необходимо работать в условиях недостаточной информации и удовлетворяться приблизительными результатами в ущерб деталям, "сверхточные" личности будут переживать состояние тревоги, неудовлетворенности. Кроме того, чрезмерная выраженность педантичности может вести к неудовлетворительной адаптации к внешним обстоятельствам, поскольку снижена способность проявлять инициативу, действовать спонтанно, сообразно эмоциям и настроениям. Педантичные люди осторожны в знакомствах, избирательно относятся к партнерам

Проверьте себя: на нижеследующие формулировки надо отвечать "да" или "нет":

У ВАС ЕСТЬ АНАНКАСТИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ, ЕСЛИ:

1. Закончив дело, Вы обычно проверяете, все ли сделано правильно, чтобы успокоить себя.
2. Если дома занавес или скатерть висят неровно, Вас это раздражает и Вы сразу же стремитесь поправить их.
3. Вы часто возвращаетесь домой или на рабочее место, чтобы убедиться, что все оставили в таком состоянии, что ничего не случится.
4. Уходя из дому или ложась спать, Вы обычно проверяете, закрыт ли газ, потушен ли свет, заперты ли двери.
5. Вы стремитесь во всем и всюду соблюдать порядок.
6. Вы любите работу, которая требует высокой точности, аккуратности
7. В ваших личных вещах всегда образцовый порядок.
8. Будучи школьником. Вы часто переписывали страницу своей тетради, если случайно ставили кляксу, делали ошибку, вносили исправления.
9. В Вашем стиле неукоснительно следовать всем положениям инструкций, указаниям.
10. Вы тщательно следите за тем, чтобы каждая вещь в вашей квартире была на одном и том же месте.
11. Вы относитесь к людям скорее с недоверием, осторожностью, чем с доверием.
12. Опуская письмо в почтовый ящик. Вы проверяете, проводя рукой по щели ящика, что письмо полностью упало в него.
13. Вы очень осторожны в выборе знакомых и приятелей.
14. Вы опасаетесь за свое здоровье, хотя пока у Вас все в основном благополучно.
15. Вы живете с чувством постоянного опасения "как бы чего не случилось".

Обработка данных: учитываются положительные ответы. Если у Вас 12-15 баллов - имеет место ананкастическое расстройство, 8-11 - педантичность достигла уровня акцентуированного характера; 5-7 - есть признаки педантизма, 4 и меньше - педантичность отсутствует.

Интерпретация результатов. Показатели, достигшие уровня ананкастического расстройства, однозначно свидетельствуют об энергетическом напряжении индивида. Оно дестабилизирует психику и отрицательно сказывается в общении с окружающими. Ананкаст обладает мощной силой неоправданного сопротивления обстоятельствам. Вместо того, чтобы адаптироваться к ним, он пытается во что бы то ни стало сохранить их в неизменном виде. Но в жизни все меняется, многое в ней относительно или вообще не имеет значения для существования человека. Не осознавая этого, личность наживает себе эмоциональные проблемы: это не так, это должно быть иначе, так нельзя, это для меня невозможно. Психика работает иррационально, эмоции тратятся по пустякам.

Интерпретация показателей, достигших уровня педантичности, требует особой осторожности и привлечения дополнительных наблюдений за человеком. Дело в том, что в одних случаях педантичность — качество необходимое для исполняемой роли и не мешает, а в других оно является отрицательным дополнением к личности.

Тем не менее сильно завышенные показатели педантичности характерны для людей, у которых явные коммуникативные проблемы. Это занудные, негибкие типы, которые раздражают партнеров. Дотошность, стереотипность поведения и негибкость мышления оказывают деструктивное влияние на совместную деятельность.

Заниженные показатели встречаются у людей недисциплинированных, безответственных и несобранных и, по нашим наблюдениям, порой не очень умных. Как свидетельствуют наши исследования, показатели этой акцентуации очень варьируются у представителей различных профессий. На этом основании можно сделать вывод, что уровень педантичности оказывает заметное влияние на стиль поведения человека, его отношение к делу и выбор занятий.

Так, наибольший средний показатель педантичности у врачей-педиатров, учителей и лиц, решивших освоить дополнительно профессию бухгалтеров. У лиц, лишившихся работы и решивших переквалифицироваться на психолога и работника страховой медицины, самые низкие показатели. В процессе учебы они показывали удивительную недисциплинированность и безответственность: постоянно опаздывали на занятия, плохо посещали лекции, проявляли небрежность в ведении конспектов, нечетко усваивали научные понятия, отступали от профессиональных требований, легко подменяя их наивными рассуждениями

ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ПОЛЕ ПСИХОПАТА

Если психопатические *расстройства* проявляются в относительно мягкой форме и некоторым образом зависят от ситуации и воли человека, то *психопатия* - неотъемлемое качество всей личности.

Психопатия определяет весь психический облик индивида и сказывается в его деятельности практически постоянно. Психопат - специфический тип личности.

Психопатический тип личности - это условно выделенная категория людей, которые проявляют схожие дисфункциональные стереотипы эмоционального поведения в своем аномальном характере, обусловленном органическими поражениями нервной системы и психотравмирующими дефектами воспитания.

Психопатия сопровождается специфическими дисфункциональными эмоциональными стереотипами поведения, которые обладают способностью мощного поражающего действия. В одних случаях энергия психопата сравнима с отравляющим веществом, поражающим его жизненное пространство; в других она подобна артиллерийскому снаряду, взрывающемуся в самых разных коммуникативных ситуациях. Но в любом случае от энергетики психопатической личности страдают близкие, коллеги, случайные партнеры — все, кто оказывается в зоне действия психической поражения. Страдает и сама личность, поскольку разрядка всегда оказывает дисфункциональное влияние на весь организм, травмирует нервную систему.

Тем не менее, человек не в состоянии преодолеть свой недостаток. Почему?

Во-первых, психопатии возникают вследствие истощения психической деятельности по причине врожденной или рано приобретенной биологической неполноценности нервной системы.

Если дефекты имеют место на уровне процессов возбуждения и торможения, то дисфункциональный стереотип эмоционального поведения действует напрямую, стимул - реакция. Интеллект при этом не срабатывает в роли "реостата", не опосредует реагирование - не может затормозить реакцию, придать ей адекватную и коммуникабельную форму.

Если есть врожденные или приобретенные (в результате травмы, алкоголизма, интоксикации, опухоли, сосудистой патологии и т. п.) нарушения головного мозга, то могут быть как обозначенные отклонения в регуляции нервных процессов, так и дефекты интеллекта. В последнем случае интеллект способен срабатывать как "трансформатор", то есть усиливать энергию воздействий, однако, неадекватно их смыслу и интенсивности.

Психопаты обычно обладают исключительной способностью неосознанно нагнетать в себе, а потом посылать вовне психическую энергию.

Даже кратковременное пребывание в энергетическом поле психопата опасно для здоровья окружающих. При этом неважно, за кого он себя выдает или кем он является - экстравагантным политическим лидером, харизматическим генералом, практикующим экстрасенсом, скандальным журналистом, талантливым артистом, гневно-тупым ревнивцем, обозленным врачом или моралистом-педагогом.

Во-вторых, психопатические проявления часто провоцируются издержками воспитания, когда оно психотравмирует личность. Однако и в этом случае, вероятно, имеется органическая предпосылка или, по крайней мере, какое-либо отклонение в деятельности нервной системы.

Каждый психопатический тип личности имеет свои энергетические особенности. Одни типы основаны на мощной энергии эмоций, другие - на слабой; энергетика одних типов направлена преимущественно вовне, других - вовнутрь самой личности; одни вовлекают широкий спектр эмоций, другие - конкретную эмоциональную программу.

Принцип подключения энергии эмоций определяет психопатический тип личности так же четко, как атомный вес свойства химических веществ в таблице Менделеева.

Эксплозивный и астенический психопатические типы - энергетические антиподы. Они различаются силой психической энергии, сопровождающей поведение личности.

ЭКСПЛОЗИВНЫЙ (ВЗРЫВЧАТЫЙ) ТИП ПСИХОПАТИЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ

Характеризуется повышенной аффективной возбудимостью, чрезмерной силой эмоциональных реакций и крайней импульсивностью.

Бурные разряды - таков стереотип эмоционального поведения. Энергия слагается из двух источников - энергетики природных ресурсов и внешних стимулов. Мощная энергия рассредоточивается по двум каналам: вовне - через экспрессию, разрушительные либо агрессивные действия, направленные на окружающих или на самого себя; и вовнутрь, что вызывает сужение сознания, некритические высказывания и действия, а также приводит к мышечным зажимам.

Энергетические разрядки дисфункциональны, опустошают личность, поэтому на какое-то время она становится мрачной, угрюмой, неуступчивой - накапливает энергию. Затем вновь выдает ее в том или ином виде в конфликтах, скандалах, сексуальных эксцессах, авантюрных предприятиях, актах жестокости.

АСТЕНИЧЕСКИЙ ТИП ПСИХОПАТИЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ

Отличается врожденным недостатком психической энергии, а кроме того, она слабо поступает и от внешних воздействий. Результат налицо — астеник неспособен к длительному физическому,

эмоциональному и интеллектуальному напряжению.

Повышенная утомляемость, истощаемость и недостаток выносливости - свидетельство дефицита энергии. Отсюда боязливость, малодушие, неуверенность в своих силах, конфузливость, чувство неполноценности, низкие требования к себе (нередко на фоне завышенных притязаний). Не имея достаточно энергии для проявления и реализации себя, астеники могут компенсироваться при помощи психологических средств, не требующих особых энергозатрат, - заносчивостью, развязностью, напускной суровостью, подчеркнутой независимостью.

Следующая энергетическая пара - *истерический и шизоидный* типы психопатической личности. Они отличаются тем, что энергия эмоций, сопровождающая их, направлена на разные отделы головного мозга. В случае истерической психопатии энергия прежде всего стимулирует подкорковые структуры и в то же время значительно угнетает корковые, а при шизоидной наоборот - угнетаются подкорковые и стимулируются корковые структуры.

ИСТЕРИЧЕСКИЙ ТИП ПСИХОПАТИЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ

Энергия эмоций воздействует прежде всего на подкорковые центры и блокирует кору.

Достигая значительной силы, энергия обеспечивает яркость выразительных телодвижений, экстравагантность поведения, эксцентричность в манерах. Однако интеллект не выдерживает мощных приливов энергии эмоций, и потому личность становится несамокритичной, лживой, завистливой, скандальной, неспособной разграничивать действительность и вымысел. Она испытывает неумную потребность находиться в центре всеобщего внимания, "жажду признания", ее поведение отличается театральностью. Энергетика истероидной личности мощным потоком устремлена на окружающих, в жизненное пространство, в космос.

ШИЗОИДНЫЙ (АУТИСТИЧЕСКИЙ) ТИП ПСИХОПАТИЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ

Основные энергетические ресурсы эмоций направлены на кору головного мозга, часто на корковую моторику и значительно меньше на подкорковые механизмы. В результате плохо обеспечены энергией внешние проявления психической активности.

Характерный признак - врожденная эмоциональная недостаточность, выражающаяся слабой откликаемостью, холодностью, сниженной потребностью в контактах и узким кругом привязанностей. Поверхностность и скудность чувств, проявляемых вовне, на окружающую действительность и людей, - таков эмоциональный мир шизоидов. Их интересы оторваны от реальной повседневной действительности, нередко однобоки, странны и непонятны. Взгляды, суждения и оценки зачастую очень далеки от общепринятых, оригинальны, необычны.

Шизоиды словно избегают энергетических воздействий извне и поэтому недоверчивы к внешнему миру, боятся нового, дистанцированы от всего непривычного для себя и трудно усваиваемого. Их интеллект слабо направлен на отражение внешнего, его энергии недостаточно для активной обработки воздействий. Вместо анализа и синтеза реальности, интеллект оперирует спекулятивными умозрительными схемами, через призму которых шизоиды воспринимают и оценивают мир.

Эмоциональной энергетикой, исходящей вовне, столь мало, что это отмечается в моторной заторможенности - шизоиды большей частью неловки, неуклюжи, угловаты, их движениям недостает естественности, плавности, непринужденности, мимика лишена живости и ограничена набором стандартных выражений, голос мало модулирован, плохо вырабатываются мануальные навыки.

Вместе с тем эмоциональная энергия мощным потоком устремляется на деятельность коры. Шизоиды погружены в себя, эмоционально чувствительны, мечтательны, много фантазируют. Корковая моторика может быть развита нормально и даже превосходно - среди шизоидов встречаются одаренные скрипачи, пианисты, высококвалифицированные мастера ручного труда.

Психастенический и параноический типы психопатической личности - еще одна антагонистическая пара. Присущая им эмоциональная энергия различным образом влияет на самосознание. Психастеник концентрирует энергию в себе, и ее разрушительная сила наносит удар по самосознанию, деморализует его - психастеник постоянно переживает сомнения и неуверенность. Параноик, напротив, заряжает энергией свое самосознание, потому исполнен чувством своей исключительности и элитарности.

ПСИХАСТЕНИЧЕСКИЙ ТИП ПСИХОПАТИЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ

Характеризуется постоянным повышенным уровнем тревожности, причем в крайних ее проявлениях. Чрезмерная нерешительность, мнительность, бесконечные сомнения - основа эмоционального стереотипа поведения.

Компенсаторными характерологическими чертами нередко становятся утрированный педантизм, мелочная исполнительность, скрупулезное, точное следование различным требованиям и предписаниям,

категоричность и бескомпромиссность в вопросах морали и этики. Такие средства психологической защиты собственного "Я" не требуют повышенной энергии.

ПАРАНОИЧЕСКИЙ ТИП ПСИХОПАТИЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ

Определяется мощной энергией, направленной на самоутверждение и возвеличивание. Для этого мобилизуются все внутренние ресурсы -эмоциональные, интеллектуальные, волевые, а также энергия внешних воздействий.

Энергетика эмоций целиком обслуживает параноический компонент личности. Параноики обычно фанатики, реформаторы, тираны, "правдоискатели", "непризнанные гении", патологические ревнивцы, сутяги. Их нередко притягивает общественная карьера, борьба за власть, интриги, заговоры, некоторые виды профессий, где они чувствуют себя незаменимыми людьми. Дежурным оборотом их речи является "справедливость". Сами они, разумеется, борцы за эту справедливость. Параноики демонстрируют мощную энергию и упорство в достижении поставленных целей.

Все прочие проявления личности почти не получают энергетическую поддержку. Мышление, оценки, взгляды сужены, ограничены эгоцентрическими интересами. Параноики высокомерны, чванливы, бездушны, им менее всего свойственна готовность к самоограничению и проявлению подлинного альтруизма. Они не способны ни любить, ни прощать, зато умеют мстить, расчетливо и жестоко, беззащитно прикрываясь самыми благими намерениями.

"Великие" параноики - явление редкое, но они всегда оставляют значительный след в истории общества. Мелкие "джугашвили" -статистически представительная категория людей, которые заполняют структуры исполнительной, законодательной и судебной власти. В повседневности их называют людьми с политическими амбициями.

Неустойчивый и аффективный типы психопатической личности различаются источником подпитывающей их эмоциональной энергии: первый целиком зависит от внешних воздействий, а второй - от внутренних.

НЕУСТОЙЧИВЫЙ ТИП ПСИХОПАТИЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ

Его стимулирует энергия внешних воздействий. Каналы восприятия, эмоции и интеллект буквально высасывают энергию из всевозможных стимулов, после чего она превращается в разные формы психической активности. Нет стимулов - нет активности.

Поведение личности целиком определяется разного рода случайными, сиюминутными обстоятельствами и влиянием окружающих. Как правило, это очень общительные, открытые, доверчивые и простодушные натуры, очень внушаемые и податливые - таковы условия энергетической восприимчивости внешних воздействий. Это любители всякого рода развлечений и удовольствий, с типичной для них повышенной жадой внешних впечатлений, лишённые устойчивых интересов и склонностей, самостоятельности, последовательности и определенности.

Такая разбросанность личности вполне объяснима: всякое постоянство и предпочтительность ограничило бы поступление энергии извне. Высокая степень зависимости от окружающих, конформность являются причиной того, что неустойчивые психопаты спиваются, становятся бродягами, орудием в руках антисоциальных лиц, наркоманами, проститутками.

АФФЕКТИВНЫЙ ТИП ПСИХОПАТИЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ

Им управляет врожденная энергия, потенции темперамента, внутренняя биофизиологическая среда. Такова подоплека поведения гипотимных, гипертимных и аффективно лабильных психопатических личностей.

ГИПОТИМНЫЙ ТИП ПСИХОПАТИЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ

Его представители живут на голодном энергетическом пайке. Отличаются преимущественно подавленным фоном настроения с пониженной способностью радоваться и веселиться, пессимистическим мировосприятием, легкостью появления чувства вины и угрызений совести.

Энергодефицит не позволяет им активно взаимодействовать с внешней средой, продуктивно перерабатывать впечатления как на эмоциональном, так и на интеллектуальном уровнях. Энергии едва достает для обеспечения внутренней активности. Гипотимики обычно тихие, незаметные и покорные люди, нередко безукоризненно честные, порядочные и добросовестные, сомневающиеся и тяжело переживающие неудачи.

В результате недостатка психической энергии, необходимой для сложно организованного поведения,

могут возникать различные регрессивные его формы - упрощенные, примитивные. Регресс может быть настолько глубоким, что человек постепенно опускается, становится крайне неряшливым, неопрятным, запущенным - симптом Диогена. Название симптома восходит к тому самому древнегреческому моралисту, который, по рассказам современников, свел до минимума свои потребности, существовал на подавание и жил в бочке.

Впрочем, и не столь патологически выраженная неухоженность свидетельствует об энергодиффиците. Это следует помнить мужчинам, которые ленятся побриться, выгладить брюки и почистить башмаки. Это относится к женщинам, чьи неухоженные ногти, прически, внешний вид напоминают об утрате чувства собственного достоинства.

Неопрятный человек словно во всеуслышание заявляет: "У меня мало психической энергии!" При этом не стоит верить ему, если он пытается свою нечесанную голову преподнести как доказательство независимой жизненной позиции.

Некоторые люди, подверженные регрессии, собирают всякий хлам, превращая свои квартиры в свалки - симптом Плюшкина. И в этом случае деградация имеет свои вариации: кто-то бережно хранит в доме каждый лоскуток или ржавый гвоздь - на всякий случай, а кто-то с неподдельным интересом заглядывает в дворовый мусорный ящик. Но суть одна - недостаток энергии не позволяет мыслить критично.

Регрессивные формы поведения отмечаются у некоторых алкоголиков. Больной бывает настолько энергетически ослаблен, что спиртное становится основным источником активности. Выпивка на какое-то время поднимает жизненный тонус. Не будем забывать, что крепкий алкоголь - горючее вещество и что опьянение связано с химической реакцией, в которой выделяется тепло. Когда русский человек издает после приема стопки водки побрякивание и приговаривает - "хорошо пошла", он реагирует на энергию, приятно обдающую нутро. После выпивки у некоторых наблюдается активизация экспрессии и поведения.

ГИПЕРТИМНЫЙ ТИП ПСИХОПАТИЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ

Люди этого типа от природы обладают повышенными энергетическими ресурсами. Независимо от внешних воздействий, у них чаще всего приподнятое настроение, повышенное самочувствие. Они чрезмерно активны, неусидчивы, болтливы, им свойственна жажда наслаждений. Авантюризм, прожектерство, повышенная социальная мобильность, карьеризм, прохиндейство - все эти формы психической активности обязаны своим появлением внутренней энергии. Окружающая действительность создает лишь более или менее благоприятные условия для материализации энергии вовне.

АФФЕКТИВНО-ЛАБИЛЬНЫЙ ТИП ПСИХОПАТИЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ

Относимые к нему люди периодически проявляют себя то гипотимиками, то гипертимиками. Это обусловлено колебаниями жизненного тонуса, приливами и отливами внутренней энергии.

Характеризуются отсутствием душевного равновесия, постоянными и резкими переменами настроения. Отсюда смена мнений, оценок, намерений, что трудно и невозможно объяснить внешними причинами, логикой наблюдателей со стороны. Постоянные сдвиги настроений дисфункциональны, действуют на личность изматывающе, порождают тягостное ощущение внутренней нестабильности, тревогу и неуверенность.

Как видим, психопатические типы личности весьма разнообразны, следовательно, высока вероятность встречи с ними в повседневности - в деловом общении, в семье, в кругу знакомых и в мимолетных контактах с людьми. Разумеется, никто из наших сослуживцев, близких или случайных партнеров не носит надпись на своей футболке: "Осторожно! Психопат". Никто не станет рекламировать или обсуждать свои психологические проблемы, хотя бы потому, что практически каждый уверен: "с головой у меня все в порядке". Ведь самосознание выполняет свою главную функцию - оно неусыпно охраняет субъективную реальность личности - ее Я.

Возможно, вы, дорогой читатель, замечаете за собой некоторые "бзики", но, конечно, не станете классифицировать их как признаки психопатии. Тем не менее обманывать себя не выгодно. Лучше самому заметить у себя какое-либо неблагополучие и постараться преодолеть или замаскировать его, чем услышать пересуды окружающих и категорические обобщения недоброжелателей.

Пытаясь больше узнать и оценить себя, следует учесть одно важное обстоятельство: отчетливый психопатический тип - это явно клинический случай; в жизни мы демонстрируем некоторую *степень психопатизации*.

Психопатизация - это состояние личности, определяющееся отдельными дисгармоничными проявлениями ее характера.

Степень психопатизации зависит от сочетаемости и выраженности ряда нарушений в поведении личности:

изъяны обнаруживаются в моральной сфере. Отмечается пренебрежение принципами долга,

понятиями чести и порядочности. При этом диапазон моральных отклонений может быть очень широким - от безразличия к судьбе ближних до нескрываемого цинизма и афишируемой безнравственности;

дефективна сфера общения. Личность безразлична к мнениям окружающих, лицемерна, подозрительна, мстительна и даже пакостна, отмечается повышенным нонконформизмом, то есть неспособна адаптироваться к "окружающим, разделять общепринятые позиции;

отмечается эгоцентричность. Самоуверенность, демонстративность поведения, чрезмерное самолюбие, стремление выделяться среди партнеров - неотъемлемые спутники психопатизации.

Практически все так называемые харизматические личности, яркие, заметные, обладающие притягательной силой и внушающим действием имеют высокий уровень психопатизации;

излишне энергетизированы эмоции. Верный признак психопатизации - вспыльчивость, невыдержанность, агрессивность, озлобленность. При этом эмоции отчетливо связаны с собственным Я - они возникают при малейшей попытке ограничить или игнорировать интересы и потребности личности.

ПРАВИЛА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Если природа наделила нас эмоциями, то пусть они облегчают, а не усложняют наше бытие.

Главные условия, при которых эмоции способны обогатить, нашу жизнь, таковы:

- Адекватность
- Коммуникабельность
- Экономичность

Адекватность эмоции проявляется в их соответствии смыслу воздействий и в оправданности в заданных обстоятельствах.

Коммуникабельность эмоций означает, что они производят благоприятное впечатление на партнеров, располагают к общению и вызывают доверие.

Экономичность в проявлении эмоций связана с наименьшими затратами физических и психических ресурсов при достижении поставленных целей воздействия 'или восприятия партнеров.

Как добиться соответствующих режимов функционирования эмоций - об этом ниже следующие правила.

Правило 1.

Проявляйте заботу о привлекательности психогигиенического "Я-образа".

Психогигиенический "Я-образ" - это часть целостного внешнего облика человека, которая отражает состояние его психического здоровья - интеллектуального, эмоционального, нравственного и волевого.

Роль внешнего облика человека - имиджа - в коммуникации общепризнана. В деловом общении имидж выполняет сразу несколько функций.

Основная задача - *вызвать доверие у партнера.* Партнер, естественно, хочет иметь дело с порядочным, честным человеком, который не обманет и не подведет, на которого можно полностью положиться. Не должны вызывать сомнения ни нравственные, ни коммуникативные, ни профессиональные качества делового человека. Только в этом случае с ним можно заключать сделку, верить ему свои интересы и материальные средства. С меркой "вызывает доверие или нет" люди относятся к политикам, юристам, бизнесменам, продавцам, врачам, журналистам, брокерам, парикмахерам - ко всем, от кого зависит личный интерес.

Способность вызывать доверие у партнера - предмет особой заботы делового человека, рассчитывающего на успех.

Создавая свой имидж, невозможно обойтись без знаний различных тонкостей психологии доверия. Главное здесь - соответствовать ожиданиям партнера, клиентов, пациентов, аудитории или избирателей. Это могут быть ожидания привычного стиля поведения, манеры держаться и говорить, одеваться и принимать решения. Люди хотят, чтобы соблюдались национальные традиции и нормы культуры. Они предпочитают иметь дело с физически и психически здоровыми участниками совместной деятельности. По крайней мере, так бывает, когда деловые партнеры имеют возможность выбирать друг друга, когда их общение добровольно, а не навязано.

Роль имиджа, вызывающего доверие партнеров в деловом взаимодействии, тем значимее, чем демократичнее общество.

Если партнер по деловому общению вызывает доверие, то его имидж выполняет также дополнительные функции:

создает предпосылку для эффективной совместной деятельности.

Есть доверие - значит есть шанс для развития отношений, есть возможность откровенно излагать свои проблемы и надежда на достижение целей;

облегчает коммуникации. Есть доверие - значит исчезает лишняя настороженность, общение идет в соответствии с предпочитаемыми нормами и в желательной манере.

Одним словом, деловой имидж - весьма ценное изобретение цивилизации. История бизнеса, биографические сведения видных государственных деятелей, журналистов, звезд малого и большого экрана многократно подтверждали значение имиджа в судьбе личности.

Ограничимся лишь одним примером. Когда Дж. Кеннеди и Р. Никсон вступили в борьбу за президентское кресло, Никсон проиграл. Причина, как полагают специалисты, была прежде всего связана с психологией восприятия - ему не удалось вызвать доверие у большинства избирателей. Никсон использовал сложные речевые конструкции" витиеватой была его логика. Но так не говорит и не мыслит "средний американец". Не вписался Никсон в представления о стопроцентном деловом человеке. Плохую услугу ему оказало телевидение: оно крупным планом показывало "неамериканский тип лица" — Никсон скуп на улыбки, у него утиный нос, массивные губы, слегка отвислые щеки. Претенденту на должность президента мгновенно придумали эпитет - каменный идол с острова Пасхи. Одна газета подвела итог. Она поместила фотографию Никсона с надписью: "Вы купили бы подержанный автомобиль у этого человека?" Здесь же был дан ответ - "Нет". Это означало, что Никсон не вызвал доверия. В дальнейшем он серьезно учел свои недостатки и в конце концов стал очередным президентом Америки.

Вызвать доверие у партнеров непросто. Имидж - явление сложное, в нем разные компоненты:

1) *аудиовизуальная культура личности*, сколь грамотна и приятна речь, какова манера держаться, во что и как одет человек, какая у него прическа. При этом, напомним, внешний облик должен соответствовать ожиданиям большинства или определенной группы людей;

2) *стиль поведения*. Имеются в виду разные аспекты поведения личности: профессиональный, интеллектуальный, эмоциональный, нравственный, коммуникативный, этический, эстетический. Вы видите, как расширяется сфера ответственности личности, проявляющей заботу о своем имидже;

3) *внутренняя философия, система ценностей человека*: что он думает о жизни, о выполняемом деле, о людях, с которыми имеет дело, каковы его нравственные принципы. Естественно, внутренняя философия накладывает отпечаток на внешность, манеру поведения и отношение к партнерам.

Некоторые политики и деловые люди поверхностно усвоили идею имиджа. Они думают так: достаточно надеть на себя импортный костюм, галстук-бабочку, аккуратно подстричься, приветливо улыбаться, и дело сделано - партнер тебя полюбит и будет уважать. Это ошибочное и весьма упрощенное представление о психологии доверия. Куда более сложно изменить свое жизненное кредо, стать порядочным и гуманным. Вот почему так часто приходит разочарование: смотришь внимательно на иного деятеля, побывавшего на сеансе у имиджмейкера, и понимаешь - хитрый, корыстный, жуликоватый человек в модном пиджаке и с уложенной прической;

4) *атрибуты, подчеркивающие статус и притязания личности - мебель в офисе, машина, домашние животные и т. п.*, 5) *психогигиенический "Я-образ"*.

Мы вплотную подошли к компоненту имиджа, более всего связанному с психической энергией. Этот компонент составляют различные свойства личности, в которых отражается психическая норма или, напротив, неполноценность. В данном повествовании нас интересует только то, что непосредственно относится к эмоциям.

Воспринимая человека, мы обязательно обращаем внимание на особенности его эмоционального поведения. В меру своей наблюдательности, непременно делаем вывод о психической "чистоте" эмоционального поведения: сколь человек уравновешен, как переносит дискомфорт, приятные и неприятные воздействия. Осознанно или бессознательно мы отмечаем адекватность его эмоциональных реакций, фиксируем коммуникабельность или некоммуникабельность эмоций.

Вы оцениваете стереотип эмоционального поведения партнера, а он, естественно, оценивает Ваш. Такое взаимное внимание вполне оправдано.

Эмоциональный стереотип поведения накладывает отпечаток на имидж личности и либо способствует формированию доверия, либо побуждает насторожиться и ограничить контакты.

Притягательный психогигиенический образ партнера таков:

человек внешне и внутренне спокоен, активен, в хорошем настроении, доброжелателен, оптимистичен, миролюбив.

В данном "Я-образе" представлены основные коммуникабельные качества личности, обладающие положительным энергетическим свойством. Однако наивно полагать, что при всех обстоятельствах кому-либо удастся сохранить именно такой "Я-образ". Человек — не бог и не ангел и, конечно, бывает в разных состояниях. Более того, правомерно допустить, что психогигиенический "Я-образ" должен изменяться адекватно обстоятельствам, соответственно характеру воздействий - положительных, нейтральных или отрицательных. При этом эмоции должны оставаться под контролем.

Признаком эмоционального здоровья личности является то, что ее психогигиенический "Я-образ" меняется адекватно внешним и внутренним воздействиям и при этом сохраняется в коммуникабельных диапазонах.

Вполне естественно, если эмоции "дышат": в ответ на положительные воздействия откликаются

положительными проявлениями, а на отрицательные - негативными. Важно, чтобы они не "зашкаливали", не переходили в крайности, не создавали тем самым трудности в общении и не вредили самой личности.

Вам предлагается оценить логичность, адекватность и коммуникабельность собственного психогигиенического "Я-образа". Вы сможете это сделать с помощью приводимого ниже перечня эмоционально окрашенных элементов имиджа делового партнера (спокоен внешне, уверен в себе и т. д.) и набора шкал, прилагаемых к этим элементам. Каждая шкала содержит от нуля до 10 условных баллов: ноль баллов означает полное отсутствие измеряемого элемента, 10 - максимальное его проявление.

Оценка эмоционально окрашенных элементов "Я-образа" с помощью шкал проводится трижды:

1) сначала по каждому элементу отмечается *норма* - как вы чувствуете себя обычно, чаще всего, в повседневном общении. Нужное значение на шкале обводится "кружком";

2) затем вы вспоминаете себя в *очень неблагоприятной ситуации* - когда случается ссора, конфликт, когда что-то вас выводит из равновесия. Насколько в подобных случаях вы теряете душевное равновесие? Где окажутся ваши оценки на каждой шкале? Обводите их "треугольником";

3) наконец, представьте, что бывает с вами, когда вам очень хорошо, когда *ситуация весьма благоприятна*. В какой степени это отразится на разных ваших состояниях? На каждой шкале обведите нужную цифру "квадратом".

Таким образом, на каждой шкале будет три отметки - "кружок", "треугольник" и "квадрат". Не смущайтесь, если совпадут оценки элементов "обычно", "неблагоприятно" или "благоприятно" - совмещайте фигуры.

ВАШ ПСИХОГИГИЕНИЧЕСКИЙ «Я-ОБРАЗ»:

О-обычно в норме

А - возможный минимум в неблагоприятной ситуации - возможный максимум в благоприятной ситуации

Я бываю:

спокойным внешне	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
спокойным внутренне	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
В хорошем настроении	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
активным	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
доброжелательным	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
оптимистичным	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
миролюбивым	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Обработка банных. На каждой оценочной шкале следует проследить за сочетанием сразу 3-х показателей — "обычно", "неблагоприятно", "благоприятно". Комбинации баллов на шкале дают представление о характере изменений, происходящих с психогигиеническим "Я-образом" по тому или иному параметру.

Проведенные нами обследования выявили несколько устойчивых вариантов сочетаний оценок и соответствующих им типов изменений "Я-образа". С помощью приводимой ниже таблицы вы можете расшифровать полученные на шкалах данные:

Тип изменений "Я-образа"	Обычно (баллы)	Неблагоприятно (баллы)	Благоприятно (баллы)
1. Нормальная изменчивость	4-6	3-4	8-10
2. Приемлемая ригидность	4-6	3-4	6-7
3. Гипертимическая ригидность	7-8	4-7	8-10
4. Эйфорическая ригидность	9-10	7-10	9-10
5. Дистимическая ригидность	2-4	0-4	4-6
6. Дисфорическая ригидность	0-5	0-2	3-5
7. Экзальтированная изменчивость	3-7	0-2	8-10
8. Неадекватная изменчивость	4-5	6-8	6-10

В случае, если комбинация полученных вами 3-х оценок на шкале не отражена в таблице,

отождествляйте ее с наиболее близким типом. *Интерпретация результатов:*

1. *Нормальная изменчивость "Я-образа"* означает, что ответные эмоциональные реакции на жизненные ситуации адекватны и, по всей вероятности, сохраняют коммуникабельную форму. Такой вариант изменений предпочтителен и свидетельствует в пользу имиджа.

Оценка "обычно" в границах 4—6 баллов, то есть в центре шкалы; при неблагоприятной ситуации оценка несколько снижается — в пределах 3—4 баллов; в благоприятной ситуации — повышается до 8—10 баллов. Эмоции "дышат", выполняют свою энергетическую и сигнальную функцию. Партнёры, вероятно, видят естественные реакции наблюдаемого человека. Следовательно, он открыт и откликается эмоциями на воздействия. Есть основания доверять ему.

2. *Приемлемая ригидность "Я-образа"* выражается в том, что эмоциональные состояния мало меняются в соответствии со смыслом воздействий. Эмоции слабо "дышат" и, возможно, недостаточно информируют партнеров о переживаниях событий. Тем не менее состояния сохраняют коммуникабельную форму, что, как правило, импонирует

участникам совместной деятельности. Баллы: "обычно" - 4-6; "неблагоприятно" - 3⁺; "благоприятно" - 6-7.

3. *Гипертимическая ригидность "Я-образа"*. В этом случае эмоциональный стереотип поведения во всех ситуациях отличается мажорными окрасками: "обычно" - 7-8 баллов, "неблагоприятно" - 4-7, "благоприятно" - 8-10 баллов.

Постоянно высокий энергетический тонус - естественное для респондента состояние, но в конце концов его ресурсы "изнашиваются". При этом очень узок диапазон проявления эмоций, они в завышенных значениях даже в состоянии "обычно". Когда наступает "благоприятная" ситуация, эмоции не могут адекватно проявляться. Данное обстоятельство несколько затрудняет расшифровку эмоций со стороны окружающих: личность всегда на подъеме, и трудно понять, как она относится к позитивным переменам. Однако в целом ее психогигиенический "Я-образ" находится в коммуникабельных границах, хотя, возможно, партнеры чувствуют некоторый дискомфорт.

4. *Эйфорическая ригидность "Я-образа"* отмечается в том случае, когда очень высоки (7-10 баллов) и сливаются значения "обычно", "неблагоприятно" и "благоприятно". Индивид безжалостно растрчивает свою эмоциональную энергию, практически живет на максимуме ее проявления. Понятно, эмоции "не дышат", очень перегружены их смысловые значения для партнеров, имидж становится некоммуникабельным

Самый тяжелый для взаимодействия вариант, когда три фигуры на шкале - "кружок", "треугольник" и "квадрат" сливаются в районе 9-10 баллов. Это явное свидетельство нарушений в сфере эмоциональной отзывчивости. Человек с таким психогигиеническим статусом не может вызвать доверие.

5. *Дистимическая ригидность "Я-образа"* проявляется в том, что эмоции индивида функционируют в узком диапазоне сниженных значений шкалы - "обычно" - 2-4 балла, "неблагоприятно" - 0-4, "благоприятно" - 4-6.

Эмоции "дышат" плохо, преобладают минорные окраски состояний, определяющих имидж, что приводит к снижению коммуникабельности личности и доверия к ней. В своем психогигиеническом "Я-образе" личность с готовностью демонстрирует негативно окрашенные состояния и не может откликаться на положительные ситуации.

6. *Дисфорическая ригидность "Я-образа"* характеризуется тем, что диапазон эмоционального реагирования по шкале не бывает выше 5 баллов. Но самое показательное то, что оценки "обычно" и "неблагоприятно" сливаются в границах 0-3 баллов. Личность страдает серьезными нарушениями в сфере эмоциональной отзывчивости, а ее имидж утрачивает коммуникабельность.

7. *Экзальтированная изменчивость "Я-образа"*. Основным показателем в этом случае является очень большой диапазон эмоционального реагирования: в "неблагоприятных" обстоятельствах - минимум баллов (0-2), в "благоприятных" - максимум (8-10). В обоих крайностях эмоции выдают большую энергию и перегружены информацией. В результате они утрачивают коммуникабельность и вредят имиджу личности.

8. *Неадекватная изменчивость "Я-образа"*. Проявляется в том, что на неблагоприятные воздействия человек почему-то реагирует в диапазоне гипертимических или эйфорических значений шкалы. При этом нормативные его реакции происходят в средних шкальных интервалах. Очевидно, это случаи парамимии, когда возникают реакции, противоположные общепринятым.

В ходе наших обследований была выявлена частота (%) типов изменений психогигиенического "Я-образа" по 8 описанным состояниям у представителей ряда профессиональных групп (N - число опрошенных):

Тип изменения "Я-образа"	Врачи	Медсестры	Воспитатели	Временно безработ
1 Нормальная изменчивость	17,3	15,9	25,1	11,3

2 Приемлемая ригидность	10,9	12,8	6,4	3,8
3 Гипертимическая ригидность	27,8	23,5	20,6	25,4
4 Эйфорическая ригидность	12,1	13,9	18,3	24,3
5 Дистимическая ригидность	5,0	9,4	2,6	7,6
6 Дисфорическая ригидность	0,8	1,3	1,9	0
7 Экзальтированная изменчивость	20,0	14,7	22,0	25,9
8 Неадекватная изменчивость	6,0	8,3	3,0	1,6

Правило 2.

Преодолевайте двойственность и неопределенность эмоциональных состояний.

Правило адресовано людям, эмоции которых проявляются в ограниченном диапазоне, ригидны по своей природе и потому обычно неярки. Такие эмоции нуждаются в коррекции

Как известно, деловое и тем более дружеское, семейное общение эффективно в том случае, если достаточно ясны и понятны отношения, намерения и унастроения партнеров. Если же кто-либо из участников взаимодействия остается загадкой, непредсказуем или неубедителен, это снижает определенность коммуникации. Партнеры настораживаются и вынуждены предпринимать дополнительные меры с тем, чтобы выявить сущность общающейся стороны.

Рассмотрим весьма вероятную ситуацию. Пациент, обратившийся в медицинское учреждение, рассчитывает встретить сочувствие и сопереживание. Однако врач на протяжении приема ведет себя эмоционально сдержанно, сухо. По крайней мере, такой вывод можно сделать, наблюдая за его лицом и слушая его голос. Медика можно понять: профессиональное общение требует большой отдачи, приходится экономить энергию. Но поймет ли это пациент? Не поймет и, вероятно, подумает: "Какой неотзывчивый врач".

Теперь представьте, что родитель беседует с учителем о сыне или дочери. Естественно, от педагога ожидать участия и понимания. Однако он эмоционально не проявляет себя, хотя, возможно, все принял близко к сердцу. Тем не менее его экспрессия не соответствовала ожиданиям партнера, и он остался недовольным, почувствовал некоторую обиду. Учителя тоже можно понять: общение с детьми и родителями отнимает много сил. Партнер же скорее всего подумает: не умеет войти в положение, равнодушен к исполняемым обязанностям.

Судьба часто связывает нас: учитель оказывается пациентом врача, а врач узнает в учителе своего пациента. Так и хочется сказать: будем взаимно эмоционально отзывчивыми.

Профессионал в сфере человеческих отношений должен выработать такую экспрессию, которая была бы достаточно информативной и коммуникабельной для партнеров и в то же время экономичной.

Несмотря на кажущуюся простоту изложенного требования, практика свидетельствует об ином: человеку удобнее следовать сложившемуся стереотипу поведения. Проиллюстрируем это примером.

На занятиях психолога с участковыми врачами, обслуживающими взрослое население, проводится деловая игра. Одна из коллег изображает больную, которая вызвала врача на дом. Другой доктор показывает, как он провел бы посещение пациентки. "Больная" - пенсионерка, требовательная и нервная особа, да к тому же весь день ждет помощи. Роль врача досталась молодому, хорошо знающему свое дело специалисту. Он человек уравновешенный, спокойный. На это все участники игры обращали внимание и считали достоинством личности. Но вот как развивались события в игровой ситуации.

"Больная" на повышенных тонах упрекает врача за опоздание, требует подчеркнутого внимания к себе. Доктор сохраняет спокойствие, он остается в рамках своего привычного эмоционального стереотипа поведения - хладнокровное выражение лица, ни одного лишнего слова. Чем дольше продолжалась эта сцена, тем больше нервничала "больная" ..

Все наблюдатели вдруг поняли, что именно так чаще всего бывает в жизни: когда один нуждается в сочувствии и успокоении, а другой остается нейтральным, это приводит к эмоциональному всплеску. Так произошло и на занятиях. Играющие, как говорится, вошли в роли: "больная" начала демонстрировать агрессию, а "врач" неожиданно для всех и, очевидно, для самого себя заявил: "Я сейчас уйду и не буду вами заниматься, лечитесь у другого!" .'

Будем надеяться, что в реальности финал был бы иным. Однако, вывод напрашивается сам собой: доктор должен был откликнуться на эмоции пациентки - выразить сочувствие, произнести успокаивающие слова. Но его экспрессия не достигла адекватного коммуникабельного значения, что и послужило толчком для конфликта.

Эмоциональная реакция профессионала в общении с людьми должна быть адекватной предлагаемым обстоятельствам.

Когда вы по привычке демонстрируете двойственность или неопределенность своих состояний, вы превращаетесь в психологического эксплуататора. Вы подвергаете других насилию, заставляете их прилагать особые усилия, чтобы выявить: с кем же они имеют дело, что вы собой представляете, что думаете и что переживаете, как относитесь к делу и его участникам.

Кроме того, вы сами основательно рискуете навредить себе. Вместо того, чтобы передавать о себе вполне определенную и выгодную информацию, вы оказываетесь в зависимости от коммуникативного опыта, настроений и предубеждений партнера. Он, в меру своих достоинств или недостатков, разгадывает вас, приписывает вам несуществующие качества. В какой-то момент взаимодействия вы обнаруживаете, что о вас сложилось невыгодное или не совсем правильное впечатление. Теперь его трудно исправить.

Пусть попробует врач доказать, что он отзывчивый человек, если больной ушел, затаив обиду. Сколько усилий придется приложить учителю, если родитель остался с убеждением, будто имел дело с равнодушным функционером.

Не проще и не умнее ли активно формировать выгодное отношение партнеров к себе и меньше зависеть от их субъективизма?

Целенаправленно дозируя свои эмоции, вы справитесь с такой задачей.

Адекватная энергетическая и информационная насыщенность эмоций позволяет партнерам устранять неопределенность коммуникации.

Вот что конкретно необходимо для этого:

- преодолевайте эмоциональную безучастность - привычку недостаточно или плохо включаться эмоциями в общение. Запретите себе быть равнодушным и отстраненным во взаимодействии с партнерами;

- снимайте мимическую маску - однообразное выражение лица, плохо передающее отношение к партнеру и происходящему;

- устраняйте невыразительность голоса. Используйте разнообразные интонации, разные регистры звучания голоса, избегайте монотонности;

- избавляйтесь от состояний эмоционального диссонанса. Оно бывает, когда внутренне вы переживаете одно состояние, а внешне выражаете другое.

Например, у вас хорошее настроение, но лицо свидетельствует о чем-то другом: либо о неопределенном, либо о неважном самочувствии. Потрудитесь сделать так, чтобы лицо выражало то, что вы на самом деле переживаете. Возможен иной вариант: вы чувствуете себе скверно, но пытаетесь изобразить хорошее настроение. Это, конечно, лучше, чем в предыдущем случае. Но еще лучше, если вы постараетесь успокоить себя, и тогда ваше лицо идентично отразит состояние духа. В противном случае партнер будет гадать: что вы переживаете на самом деле - хорошее или плохое настроение, как относитесь к нему лично и к ситуации, как вести себя с вами;

- преодолевайте мимический диссонанс. У некоторых людей верхняя часть лица (глаза, брови) и нижняя (губы, щеки) выражают разные по смыслу эмоциональные состояния и отношения к партнеру. Например, глаза свидетельствуют об участии, внимании, открытости, а на губах - скепсис, недоверие. Такое выражение может появиться вследствие пареза, расслабленности мышц лица или быть свидетельством прожитых лет. Возможен иной вариант: верхняя часть лица (брови, глаза, складки мышц на лбу) передают настороженность, подозрительность, колкость, а нижняя (губы, мышечные складки у щек) - доброжелательность, приветствие.

В случаях мимического диссонанса партнер, который недостаточно изучил вас, испытывает затруднение: какой символике доверять - в верхней или в нижней части вашего лица;

- не демонстрируйте эмоциональную неискренность. Это случаи, когда внешние проявления чувств, испытываемых к партнеру, не подкреплены внутренними состояниями.

Например, некоторые люди особо старательно изображают приветливость, дружеское участие, но в душе не переживают этого. Наблюдательный партнер отмечает неискренность другого, настораживается, старается подыграть или держаться от него подальше.

Правило 3.

Не перегружайте эмоции энергией и смыслом.

Данное правило касается прежде всего людей, склонных демонстрировать слишком яркую, жесткую экспрессию. Возможно, они аффективны, импульсивны, невротизированы или экзальтированы, то есть склонны часто переживать крайние эмоции - эйфорического и дисфорического содержания.

Человек с пересыщенной экспрессией, утомляет окружающих и тем самым психологически эксплуатирует их. Сила его эмоций способна вызывать ответные мощные энергетические разрядки у участников взаимодействия. В таких случаях нередко два партнера образуют замкнутый энергетический контур, в котором действует индукция. Общающиеся возбуждают друг друга энергией, она все возрастает и способна достигать разрушительной силы, приводить к физическому и психологическому дискомфорту.

Чтобы не перегружать эмоции следует поступать так:

- устраните из своего репертуара утрированные эмоции, возникающие в общении с некоторыми

неприятными (некоммуникабельными) для вас типами людей.

Допустим, вам не нравятся самоуверенные или, напротив, робкие типы, возможно, вы не любите иметь дело с рассеянными или инфантильными особами. Не исключено, что вступая в контакты с неприятными типажам, вы демонстрируете утрированные эмоции. Например, при одном лишь упоминании, об алкоголиках обычно делаете брезгливую мину.

Однажды мне пришлось наблюдать за поведением регистратора в поликлинике. Это была женщина средних лет, с 10-летним стажем работы в медицине. С большинством пациентов, обращавшихся к ней с традиционными вопросами и просьбами, она говорила резким и недовольным тоном, стоя вполоборота к партнеру так, что часть слов произносилась в сторону. Тем не менее она относилась к посетителям избирательно. С молодым человеком разговаривала свысока и на "ты" -очевидно, такой тип юношей ей не по нраву. С глуховатым пенсионером перебрисывалась фразами раздраженно - и этот тип ее не устраивал. Чуть смягчилась в общении с респектабельным господином - пожалуй, таких мужчин она выделяет из общей массы. Спокойно и уважительно вдруг заговорила с коллегой, которая подошла к ней за перегородкой - наверное, лучшая подруга.

Со всей прямотой можно утверждать: наша героиня не является профессионалом в своем деле. Профессионал, работающий с людьми, не должен реагировать непосредственно и непроизвольно на неприятные ему типы партнеров. Реакция должна быть опосредована гуманистической мыслью нельзя, не имею право показывать нетерпимость к людям; мой долг - принимать и утешать нуждающихся во мне, человек не повинен в том, каким создала его природа, или в том, что сотворила с ним судьба, до чего довела болезнь.

Способность личности опосредовать свои эмоциональные реакции гуманистическими намерениями и идеями - признак профессиональной пригодности для работ с людьми.

- снимайте в общении накал своих эмоции за счет перехода на более умеренные варианты их проявления.

Человеку, который привык перегружать эмоции, трудно полностью нейтрализовать их в процессе коммуникации "здесь" и "теперь". Тем не менее, частично он может справиться с этой задачей. Достаточно научиться делать некоторое усилие над собой и проявлять ту или иную эмоцию как бы в полнакала, заменяя ее близкой по смыслу, но более коммуникабельной. Например, без особого труда можно заменять:

- агрессию -непримиримостью
- тревогу -озабоченностью
- отчаяние -обеспокоенностью
- презрение - критическим отношением
- отвращение -неприятием
- негодование -осуждением
- недоверие -настороженностью
- возмущение -несогласием
- злость -недовольством -огорчением

Умение в процессе коммуникации преобразовывать перегруженные энергией и смыслом и потому деструктивные эмоции в конструктивную их форму - признак профессиональной пригодности для работы с людьми.

Правило 4.

Проявляйте экспрессию в коммуникабельной форме.

У каждого из нас имеется, так сказать, дежурный вариант экспрессии - улыбка, взгляд, тон речи, жесты и позы. Ими мы пользуемся чаще всего, в привычной обстановке, в типичных ситуациях - на работе, дома, при взаимодействии с ближайшим окружением. Обычно мы не задумываемся о психологической привлекательности своей экспрессии "на каждый день". Возможно, потому что очень любим себя, а может быть, не привыкли заострять на этом внимание. Да и времени не хватает, чтобы поглядывать на себя со стороны. Однако не будем забывать, что, проявляя эмоциональный стереотип поведения в естественной своей среде, мы репродуцируем определенную энергию.

С точки зрения коммуникабельности средства экспрессии могут проявляться различным образом:
идеально - улыбка, взгляд, тон речи, жесты, позы (вместе или отдельно) производят на окружающих самое благоприятное впечатление. В этом случае человек неотразим, способен очень благотворно влиять на партнеров, легко располагать к себе, вызывать доверие и, следовательно, содействовать эффекту взаимодействия;

нормально - экспрессия такова, что партнер под ее влиянием чувствует себя вполне комфортно, настраивается на сотрудничество, готов в ответ продемонстрировать внимание, отзывчивость и доверие;

неопределенно - экспрессия недостаточно выразительна или двойственна по смыслу и потому не стимулирует у партнера позитивный отклик, соучастие и доверие;

нежелательно - в этом варианте экспрессия, свойственная человеку, вызывает негативный ответный

настрой у партнера и заметно мешает совместной деятельности;

неприемлемо - экспрессивные средства, используемые личностью, явно вредят общению, вызывают у партнеров неприятные переживания, недоверие, отбивают желание сотрудничать.

Постарайтесь вспомнить себя в типичных повседневных условиях общения и при помощи предлагаемой таблицы выявить:

КАКИМИ ЗНАЧЕНИЯМИ ОБЛАДАЮТ ВАШИ СРЕДСТВА ЭКСПРЕССИИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ:

Средства экспрессии	Идеально	Нормально	Неопределенно	Нежелательно	Неприемлемо
УЛЫБКА	Покоряющая	располагающая	многозначительная, дежурная, натянутая	недоверчивая, обиженная, капризная	ехидная, скептическая, злобная
ВЗГЛЯД	Любящего родителя, дружелюбный, теплый	успокаивающий	отсутствующий, пустой, безразличный	озабоченный, тяжелый, бегающий, подозрительный, колкий	надменный, уничтожающий, угрожающий
ТОН РЕЧИ	Завораживающий	ободряющий	бесцветный, монотонный, ничего не выражающий	резкий, недовольный, вызывающий, поучающий	раздраженный, высокомерный, не терпящий возражений
ЖЕСТЫ	Изящные	помогающие взаимопониманию	скупые, однообразные, скованные	манерные, неэстетичные, излишние	развязные, грубые, вульгарные
ПОЗЫ	искреннее внимание к партнеру	деловое участие	невозмутимость, дежурное внимание	самодовольство, подавление партнера, отстраненность	пренебрежение, устрашение, угроза

Легко ли вам было определять степень коммуникабельности своих выразительных средств? Если, по вашему мнению, в таблице не нашлось подходящих слов, характеризующих вашу экспрессию, то можно ввести дополнительные. Главное сообразить, каково все-таки повседневное значение того или иного средства — идеальное, нормальное, неопределенное, нежелательное.

Наши обследования выявили две закономерности, которые нельзя оставить без комментария.

Во-первых, многие профессионалы, работающие с людьми, полагают, что у них нет "дежурной" экспрессии, что их улыбки, взгляды, жесты, тон речи и позы принимают самые разные значения — все зависит от ситуации общения. Так рассуждает большинство врачей и медсестер, учителей и воспитателей, руководителей и студентов, мужчин и женщин. Тем не менее, самооценки опрошенных не соответствуют истине.

Дело в том, что обусловленный природой, здоровьем и воспитанием стереотип эмоционального поведения личности резко ограничивает

вариации экспрессии. Он дает о себе знать всегда, хотим мы того или нет. Присущие нам эмоциональные реакции и состояния, доминирующие признаки, энергетические свойства и, следовательно, коммуникабельные качества эмоций просматриваются в разных ситуациях общения и тем более в типичных. Конечно, любой человек в принципе может продемонстрировать разные по значению эмоциональные реакции и состояния. Но в повседневной жизни им владеет эмоциональный стереотип. Возможное нельзя принимать за действительное.

Во-вторых, подавляющее большинство обследованных находит свои экспрессивные средства в полном порядке. Многие считают, что в типичных обстоятельствах они либо близки к идеалу, либо проявляют норму. Редко встречаются признания нежелательных форм, и практически никто не находит свою экспрессию неприемлемой.

Но посмотрите вокруг: так ли безупречна экспрессия у большинства? Очевидно, человеку приятно нравиться самому себе, однако, по нашим наблюдениям, около 20% обследуемых из разных социально-демографических групп нуждались в коррекции экспрессии. Нередко бывало так: чем очевиднее необходимость внесения исправлений в экспрессию, тем упорнее сопротивляется человек, защищая свое право оставаться таким, каким создала его природа. Пожалуйста, оставайтесь, но тогда вам надо сменить профессию. Работа с техникой, животными, растениями, но не с людьми.

Профессионал в общении с людьми должен самокритично оценивать коммуникабельные

свойства своей экспрессии и всеми доступными приемами устранять изъяны.

Правило 5.

Устраните причины, которые мешают устанавливать эмоциональные контакты с партнерами.

Такие причины весьма различны и могут скрываться в глубинах нашего подсознания или связываться с вполне осознанными принципами личности. Судите сами:

Память детства. Экспрессия запечатлела детские обиды, недовольства, переживания.

Вас не любили сверстники, мать или отец были к вам несправедливы. В детстве вы переживали эти или иные проблемы и, естественно, эмоционально реагировали на них. События были столь значимы для вас, что оставили свой след в стереотипе эмоционального поведения и в средствах экспрессии. Возможно, в детстве берет начало привычка кривить лицо, жеманничать, подхихикивать, плотно сжимать губы, чтобы прикрыть некрасивые зубы.

Сейчас вы другой, взрослый человек. У вас иные проблемы, вас никто не дразнит, в порядке зубы, вы занимаете определенную социальную позицию. Решительным образом осознайте этот факт и преодолите остатки детской экспрессии.

Инфантильная экспрессия у взрослого - признак незрелости или психической неустойчивости личности.

След судьбы. В экспрессии и настроениях отпечатались факторы и стрессы жизни.

Возможно, вы теряли близких, испытывали серьезные материальные затруднения, долго решалась жилищная проблема, не ладилась карьера, вас предавали друзья - мало ли чем травмировала жизнь. Не исключено, что многое осталось в прошлом, но даже, если проблемы не разрешились, зачем показывать это?

Отучитесь рекламировать свои несчастья - люди не хотят иметь дело с неудачниками.

Плохой характер. Экспрессия отражает неприятные устойчивые черты личности, например, тревожность, зависть, злобность, высокомерие и т. д.

Вызывают удивление люди, которые при помощи экспрессии откровенно заявляют о своем плохом характере. Небрежность к своему облику в данном случае - свидетельство бескультурья и сниженного интеллекта.

Откажитесь от привычки насилловать окружающих демонстрацией плохого характера на своем лице и в манере общения.

Негативное отношение к людям. Лицо выражает недоверчивость, недоброжелательность или настороженность при взаимодействии с малознакомыми партнерами.

Вполне понятно, что столь откровенная публикация своего негативного опыта общения с людьми разрушает контакты. Совет может быть один: если вы хотите укреплять, а не разрушать отношения с партнерами, не переносите на конкретного человека свои неприятные впечатления о людях, с которыми имели дело когда-то и где-то.

Общаясь с деловым партнером, показывайте ему уважение, расположение, готовность к сотрудничеству.

Переигрывание роли. Экспрессия человека свидетельствует о том, что он слишком вошел в исполняемую роль и утратил человечность.

Перед вами не просто живой человек, а важная персона, функционер, надевший маску казенной официальности. Так может предстать перед нами учитель и юрист, чиновник и милиционер, врач и контролер в городском транспорте. Переигрывание роли, как правило, является следствием комплексов, свойственных индивиду. Это одно из неэффективных средств компенсации отсутствующих у личности качеств. Например, отсутствия хорошего интеллекта, культуры, организаторских умений.

Если вы не хотите афишировать свои комплексы, не переигрывайте отведенные вам роли.

Прилипание маски к лицу. Экспрессия утратила гибкость, способность меняться в зависимости от ситуации общения. Человек почти всегда и везде находится в одном и том же образе, соответствующем главной роли на данном этапе жизни. Он везде и всегда начальник, чиновник, политический деятель, врач, милиционер, учитель и т. д. Меняются ситуации, цели и задачи общения, сменяются партнеры, а человек продолжает играть свою основную роль, сопровождая ее соответствующей "дежурной" экспрессией.

Страдают от этого прежде всего окружающие. Представьте себе мужа и отца, который дома продолжает играть роль полковника милиции или начальника производственного отдела. Столь же некоммуникабельно проявляет себя мать и жена, если в семье она остается учительницей или активным членом движения "Женщины России".

Эффект «прилипания маски к лицу» - свидетельство нарушений адаптивности посредством эмоций и интеллекта.

-Застревание- на проблемах. Экспрессия подчинена беспокоящим мыслям, отражает плохие предчувствия и тягостное восприятие обстоятельств.

Выход из "застревания на проблемах" находит интеллект:

если проблема действительно неразрешима - перестаньте переживать, ибо эмоции не решают проблемы, не снимают их остроту. Следовательно, не следует подключать эмоции к размышлению о неразрешимых проблемах;

если проблему предстоит решать в будущем - отсрочьте свои переживания, не опустошайте эмоциональный энергетический источник понапрасну. Когда же потребуется искать выход из положения, "подключите" эмоции, они помогут поиску лучшего варианта. Не уподобляйтесь тому злополучному отдыхающему, который греется под солнцем на берегу южного моря и терзается мыслью о проблемах, ожидающих его в родном леспромхозе, откуда он уехал, чтобы хорошо отдохнуть;

если проблема имеет решение - потратьте энергию эмоций на поиск наилучшего варианта

Помните: никто не должен, глядя на вас, увидеть ваши нерешенные проблемы - это дурной тон и откровенная форма психологической эксплуатации партнера.

К сожалению, в нашей культуре общения принято демонстрировать проблемы на лицах. Мы запросто позволяем себе показывать окружающим материальное неблагополучие, разочарование в жизни, недовольство работой, конфликты с близкими. Лицо соотечественника - информация о житейских проблемах, открытая для всеобщего обозрения.

Плохое самочувствие. Экспрессия информирует окружающих о хроническом или временном недомогании личности.

В таких случаях надо либо лечиться, либо усилием воли преодолевать физический или психологический дискомфорт.

Некоммуникабельные эмоции. Экспрессия несет на себе печать стереотипа эмоционального поведения, удобного для индивида, но доставляющего проблемы окружающим

Оцените себя:

ЧТО ВАМ МЕШАЕТ УСТАНОВЛИВАТЬ КОНТАКТЫ С ПАРТНЕРАМИ ПРИ ПОМОЩИ ЭМОЦИЙ

Читайте суждения и отвечайте "да" или "нет":

1. Обычно к концу рабочего дня на моем лице заметна усталость
2. Случается, что при первом знакомстве эмоции мешают мне произвести более благоприятное впечатление на партнеров (теряюсь, волнуюсь, замыкаюсь или, напротив, много говорю, перевозбуждаюсь, веду себя неестественно).
3. В общении мне часто недостает эмоциональности, выразительности
4. Пожалуй, я кажусь окружающим слишком строгим.
5. Я в принципе против того, чтобы изображать учтивость, если тебе
6. Я обычно умею скрыть от партнеров вспышки эмоций.
7. Часто в общении с коллегами я продолжаю думать о чем-то своем.
8. Бывает, я хочу выразить партнеру эмоциональную поддержку (внимание, сочувствие, сопереживание), но он этого не чувствует, не воспринимает
9. Чаще всего в моих глазах или в выражении лица видна озабоченность
10. В деловом общении я стараюсь скрывать свои симпатии к партнерам.
11. Все мои неприятные переживания обычно написаны на моем лице
12. Если я увлекаюсь разговором, то мимика лица становится излишне выразительной, экспрессивной
13. Пожалуй, я несколько эмоционально скован, зажат.
14. Я обычно нахожусь в состоянии нервного напряжения.
15. Обычно я чувствую дискомфорт, когда приходится обмениваться рукопожатиями в деловой обстановке.
16. Иногда близкие люди одергивают меня: расслабь мышцы лица, не криви губы, не морщи лицо и т. п.
17. Разговаривая, излишне жестикулирую.
18. Обычно в новой ситуации мне трудно быть раскованным, естественным.
19. Пожалуй, мое лицо часто выражает печаль или озабоченность, хотя на душе спокойно.
20. Мне затруднительно смотреть в глаза при общении с малознакомым человеком.
21. Если я хочу, то мне всегда удается скрыть свою неприязнь к плохому человеку.
22. Мне часто бывает почему-то весело без всякой причины.
23. Мне очень просто сделать по собственному желанию или по заказу разные выражения лица: изобразить печаль, радость, испуг, отчаяние и т. д.
24. Мне говорили, что мой взгляд трудно выдержать.
25. Мне что-то мешает выразить теплоту, симпатию человеку, даже если я испытываю эти чувства к нему.

Подведите итоги самооценивания:

"помехи" в установлении эмоциональных контактов:	номера вопросов и ответы по "ключу":
1. Неумение управлять эмоциями, дозировать их	+1,-6,+11,+16,-21
2. Неадекватное проявление эмоций	-2,+7,+12,+17,+22
3. Негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций	+3,+8,+13,+18,-23
4. Доминирование негативных эмоций	+4, +9, +14, +19, +24
5. Нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе	+5,+10,+15,+20,+25

Какова сумма набранных вами баллов? Она может колебаться в пределах от 0 до 25. Чем больше баллов, тем очевиднее ваша эмоциональная проблема в повседневном общении. Однако не следует обольщаться, если вы набрали очень мало баллов (0—2). Либо вы были не искренни в своих ответах, либо плохо видите себя со стороны, либо (страшно подумать) вы неживой человек, а ходячая мумия. Но, отбросим шутки в сторону: если вы набрали не более 5 баллов — эмоции обычно не мешают вам общаться с партнерами; 6—8 баллов — у вас есть некоторые эмоциональные проблемы в повседневном общении, 9—12 баллов — свидетельство того, что ваши эмоции "на каждый день" в некоторой степени осложняют взаимодействие с партнерами; 13 баллов и больше — эмоции явно мешают устанавливать контакты с людьми, возможно, вы подвержены каким-либо дезорганизирующим реакциям или состояниям. Обратите внимание, нет ли конкретных "помех", которые отчетливо возникают у вас — это пункты, по которым вы набрали 3 и более баллов.

Наши обследования показывают ту или иную степень проблемности повседневного проявления эмоций у профессионалов, работающих с людьми. Для обследованных групп приводим средние оценки по отдельным видам "помех" — оценка может варьироваться от 0 до 5 баллов и по всем "помехам" — оценка может изменяться от 0 до 25 баллов. N — число обследованных в группе. (См. таблицу).

Как видим, в поведении профессионалов, работающих с людьми, отмечаются устойчивые тенденции. Более всего мешает устанавливать контакты с партнерами негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций. Меньше проявляется нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе. Врачи несколько отличаются от других участников

опроса тем, что они не умеют управлять эмоциями, дозировать их. У медсестер, по сравнению с другими группами, ярче выражена иная проблема — они в большей степени не желают сближаться с людьми на эмоциональной основе. Именно данная "помеха" менее, чем у кого-либо, отмечается учителями.

Что мешает устанавливать контакты на эмоциональной основе.

"помехи"	Воспитатели N=36	учителя N=59	врачи N=196	медсестры N=149	студенты N=27	безработные, обучающиеся на бухгалтера N=33	Безработные обучающиеся на психолога и социального работника N=46
1 Неумение управлять эмоциями, дозировать их	1,42	1,44	1,11	1,51	1,07	1,44	2,71
2 Неадекватное проявление эмоции	1,26	1,39	1,30	1,20	1,85	1,30	1,83
3 Негибкость, неразвитость, невыразительность эмоции	1,68	2,08	2,21	2,08	2,14	2,33	2,00
4 Доминирование негативной эмоции	1,21	1,44	1,44	1,38	1,18	1,03	1,67
5 Нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе	0,56	1,06	1,25	1,83	1,40	1,24	1,39

Правило 6.

Отслеживайте смысловое содержание воспроизводимых эмоций.

Данное правило обращает наше внимание на то, что эмоции, которыми наделен человек от природы, подвергаются социализации. В процессе воспитания личности они обретают принятую в данной культуре форму, наделяются определенной символикой, смыслом. Однако каждый из нас усвоил уроки эмоционального воспитания более или менее успешно, что и обнаруживается в процессе общения.

Вот о чем конкретно следует позаботиться профессионалу, работающему с людьми:

- проявляйте свои эмоции в рамках общепринятой символики.

Человек очень индивидуально демонстрирует радость, восторг, печаль, грусть, недовольство, тревожность или восхищение и другие эмоции. Тем не менее мы понимаем состояние друг друга. Это становится возможным потому, что в практике межличностного общения обозначились границы смысла, в которых происходит адекватная расшифровка тех или иных эмоций. Стоит кому-либо, выражая эмоцию, выйти за рамки общепринятых значений, как его перестанут правильно понимать.

Приведем аналогичный пример с восприятием устной речи. Каждый произносит звуки со своими специфическими оттенками и физическими характеристиками, тем не менее мы прекрасно понимаем друг друга. Это становится возможным потому, что говорящий бессознательно придерживается заданной в культуре вариативности произношения звуков, а психика воспринимающего различает диапазоны допустимых вариаций. Когда же на русском языке говорит иностранец, мы замечаем, что у него акцент. Он воспроизводит звуки как бы за рамками вариаций, допустимых для нашего восприятия.

Нечто подобное происходит при обмене эмоциями некоторые люди демонстрируют их так, словно они иностранцы, с акцентом, то есть выходят за рамки общепринятой символики

Например, человек хочет казаться деловым и держится нарочито официально, подчеркнуто сухо, не позволяет себе улыбнуться. Свидетельствуют ли такие эмоции о деловых качествах личности? Нет, они говорят о другом - о высокомерии, неумении вести себя естественно

Еще пример, девушка держится в компании изолированно, не реагирует на шутки, не отвечает на обращения. Когда ее спросили, почему она так себя ведет, ответила я скромная. Увы, ее эмоции говорили не о скромности, но, возможно, о закомплексованности или о невоспитанности.

Мать утверждает, что любит своего ребенка, желает ему только хорошего и при этом постоянно кричит на него, одергивает, приказывает. Она не понимает, что подобную гамму эмоций ребенок не в состоянии воспринять как проявление любви.

Весьма определенные для здоровой личности границы имеют эмоции, свидетельствующие о соучастии и сопереживании, о доброжелательности и внимании к партнеру, об ответственности за его благополучие, о милосердии.

Общаясь с партнерами, желательно проявлять эмоции без «акцента», в «чистом виде», то есть в строгом соответствии с принятыми в культуре границами смысла.

"Чистая эмоция" легко распознается партнерами, она однозначна, конкретна, коммуникабельна. Между прочим, именно наличием "чистых эмоций" во многом объясняется популярность телесериалов, так называемых "мыльных опер". В них герои четко делятся на добрых и злых, показывают открытые чувства разного диапазона - грусть, сентиментальность, любовь к

детям и родителям, презрение и страх. Зритель определенного типа получает возможность переживать "чистые эмоции", за что и благодарен актерам и постановщикам таких фильмов.

- не допускайте подмен в своих эмоциональных реакциях и состояниях.

Совет прежде всего обращен к аффективным, импульсивным, экзальтированным, невротизированным, психопатизированным и несколько инфантильным людям, то есть к тем, кто легко и быстро отвечает сильными эмоциональными разрядами на значимые воздействия. Обычно их реакции пересыщены энергией и смыслом и "выходят" за рамки общепринятых значений.

Например, в состоянии возбуждения иной человек вместо несогласия демонстрирует агрессию, вместо неприятия партнера — ненависть к нему, вместо интонации удивления - воспроизводит эмоцию презрения, вместо любопытства к личности или соучастия - нападает на партнера или придирается к нему, вместо любви - следует грубость.

Вам, наверное, сразу вспомнилось неадекватное эмоциональное поведение мальчугана, который свое увлечение одноклассницей проявляет в том, что норовит причинить ей боль - дергает за косичку, щиплет и т. п. В соответствии с такой моделью ведет себя и взрослый человек. Иная девушка несколько резка по отношению к молодому человеку, который ей понравился в компании, в то же время она любезничает с другим, совершенно ей безразличным, чтобы вызвать ревность у объекта своего внимания.

Подмена эмоциональных состояний, по нашим наблюдениям, отмечается в поведении людей, испытывающих постоянное психотравмирующее воздействие. Среди них встречаются неудачники,

фрустрированные особы, мужчины и женщины с завышенными притязаниями, люди с надломленной судьбой, потерявшие работу. Короче говоря, все это персонажи с несколько дестабилизированной психикой. И, как правило, у них есть коммуникативные проблемы - часто случаются конфликты с коллегами и членами семьи, на них жалуются те, кого они обслуживают - клиенты, пациенты, покупатели, пассажиры и т. д.

- осознавайте личностный компонент в своих эмоциональных реакциях и состояниях.

Эмоции проявляет *личность*. Значит в экспрессии обычно выражается наша жизненная философия, ведущие ценности, характер, отношение к людям вообще и конкретным их типам в частности. Получается, что одна и та же эмоция, например, радость или печаль, тревога или негодование, выражается у разных партнеров по-разному за счет личностного компонента.

Обратите внимание на то, как конкретные люди смеются. В эмоции одного обычно слышится оттенок "хи-хи-хи" - так смеется человек несколько подозрительный и самоуверенный. У другого отчетливо звучит "ха-ха-ха" - свидетельство широкой, открытой натуры. У третьего

преобладает "хо-хо-хо" - чаще всего так смеется человек, относящийся с иронией к себе и другим. Четвертый выдает "хе-хе-хе" - так смеется интриган, который себе на уме. Беззвучно смеются загадочные и неопределенные для партнеров натуры, от которых можно ожидать, все что угодно.

ПОДУМАЙТЕ, КАКОЕ ЛИЧНОСТНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОБЫЧНО ПЕРЕДАЕТСЯ ПАРТНЕРАМ В ВАШИХ ЭМОЦИЯХ:

доброжелательность или зловредность

доверчивость или подозрительность

радушие или ехидство

простота или высокомерие

порядочность или сволочизм

миролюбие или агрессия

спокойствие или нервозность

оптимизм или пессимизм

великодушие или скопидомство

Итак, что вы можете сказать о личностном компоненте своих эмоций:

Как вы смеетесь: хи-хи, ха-ха, хо-хо, хе-хе или как-то иначе?

Как вы сердитесь: со злостью, добродушно ворчите или оскорбляете партнера?

Как вы жалуетесь: пытаетесь найти сочувствие, обвиняя кого-либо, нападая при этом или переживая чувство неловкости?

Как вы требуете: воодушевляя или принижая партнера, категорично или допуская возражения, поощряя или укоряя личность?

Как вы делаете замечания: уважая или обижая партнера, спокойно или раздраженно, терпеливо или нетерпеливо, в мягкой или жесткой форме?

Как вы реагируете на критику, агрессивно, зло, раздраженно или с чувством юмора, а может быть, с искренней признательностью?

Как вы отзываемся о большинстве своих коллег, с чувством зависти, обиды, неудовлетворенности или благожелательно?

Как вы реагируете на недомогающего близкого человека: с раздражением, стараясь скорее отделаться от него или с сочувствием, пониманием, с готовностью помочь?

Правило 7.

Экономно расходуйте эмоционально-энергетические ресурсы.

Данное правило подчеркивает роль интеллекта в эмоциональном поведении человека. Напомним, что именно интеллект ведает "включением" эмоциональных программ, дарованных нам природой. По его команде программа вступает в действие, усиливает или ослабляет ответную реакцию. Одним событиям и фактам мы придаем очень большое значение. Тут же повышается расход энергии - появляются переживания, волнения, тревога, радость, восторг и т. д. К другим обстоятельствам мы безразличны, расход эмоциональной энергии минимален. Все зависит от интеллектуальной оценки внешних и внутренних воздействий.

Ансамбль интеллекта и эмоций - залог экономичного расходования психической энергии.

Можно выделить несколько категорий людей, которые, в силу особенностей интеллектуального отражения мира, экономно расходуют свои эмоционально-энергетические ресурсы. В конечном счете они достигают относительного равновесия с окружающей действительностью. В некотором смысле такие люди умеют быть счастливыми.

Прежде всего это те, кто силой разума способен нейтрализовать отрицательное влияние многих

событий и фактов, а, главное, - не придавать особого значения мелочам жизни. Среди них оптимисты, экзистенциалисты и гедонисты. Каковы же они по сути?

Оптимисты - это люди, менталитет которых настроен на извлечение позитивного смысла из большинства реалий бытия - событий и фактов, мнений и обстоятельств. В итоге в них рождается мироощущение, проникнутое жизнерадостностью, бодростью, верой в будущее, в лучшее, в успех. Оптимист оценивает и переживает преимущественно светлые стороны жизни, при этом игнорирует мрачные. Но не потому что не замечает плохое, а потому что не считает нужным реагировать эмоциями на это. Неудовлетворительные обстоятельства рассматриваются как временные, мышление "не муссирует" их.

Короче говоря, оптимист экономит психические ресурсы за счет того, что редко переживает отрицательные эмоции - интеллект того не допускает.

Оптимиста, которым управляет особый ментальный настрой, нельзя путать с гипертимиком или эйфориком. Их светлое настроение обусловлено не интеллектуальным настроением, а биологическим явлением - природной энергетикой, в то время как оптимист сам творит свое восприятие окружающего мира.

Экзистенциалисты - категория индивидов, которым радость приносит сам факт собственного бытия, проявление себя "здесь" и "теперь". Все остальное - действующие обстоятельства, прошлое, будущее - менее важно. Отсюда берет начало стремление ощущать и проявлять себя, получая от этого приятные впечатления. Главная ценность экзистенциалиста - быть, а не казаться, жить в реальности, а не в условностях. Экзистенциалист переживает по поводу того, что есть, а не в связи с тем, что могло бы случиться или уже произошло.

Экзистенциалист в бытовом смысле - это обычно человек, который принимает жизнь, как она есть, и который не очень расстраивается из-за ее неожиданностей.

Таким образом, менталитет экзистенциалиста устроен так, что «отсекает» для эмоций значительную часть бытия - прошлое и будущее, позволяя эмоциям реагировать преимущественно на настоящее.

Вот так экзистенциалист экономит психические ресурсы и сохраняет здоровье.

Гедонисты - это люди, менталитет которых сосредоточен на извлечении удовольствия из того или иного проявления жизни - работы, общения, власти, любви, накопительства, самоотдачи, служения музам или богу и. т. д.

Истинный гедонист постоянно находится в процессе поиска и переживания удовольствий, все остальное в нем не вызывает особых эмоций.

Каковы мы - оптимисты, экзистенциалисты или гедонисты? К сожалению, наша социальная действительность представляет широкое поле для деятельности людей иного сорта - пессимистов, разочарованных мечтателей, интриганов и скептиков. У всех этих социально-психологических типов личностей есть одно сходство: они расходуют огромную эмоциональную энергию в процессе специфической интеллектуальной переработки неприятных сторон бытия. Их менталитет запрограммирован на поиск негативного, "застревает" на негативном и усиленно эксплуатирует программы негативного эмоционального спектра. Их напряженная эмоциональная жизнь становится одной из причин стрессов, тревожности, аффектов, разочарований, неврозов и сопутствующих им соматических осложнений.

Люди, способные к самоорганизации, - еще одна категория индивидов, экономно расходующих свои эмоционально-энергетические ресурсы.

Самоорганизованный человек осуществляет экономию психической энергии за счет ума - планирования, предвидения, упреждения, расчета. Ошибки и неожиданности сводятся к минимуму, что в значительной мере оберегает от отрицательных эмоций.

Человек, способный к самоорганизации, легко узнаваем:

планирует цели деятельности, средства и время ее осуществления, упреждает и исключает типичные обстоятельства, мешающие нормально работать;

удобно и рационально организует свое рабочее место, содержит в полном порядке необходимую документацию;

четко и своевременно информирует участников совместной деятельности о своих намерениях;

вводит стандартные формы, бланки, алгоритмы в работе, упреждает возможные трудности в общении с партнерами, учится на собственных ошибках и ошибках других;

обращается к партнерам достаточно громко, отчетливо, убедившись, что они в состоянии воспринять информацию.

Совсем иначе ведет себя человек, неспособный к самоорганизации и тем самым провоцирующий у самого себя негативные эмоциональные реакции и состояния. Он практически постоянно натывается на плоды своей интеллектуальной ограниченности - повторяет свои ошибки и ошибки других, становится жертвой собственной наивности, недалекости и беспечности. Стресс, фрустрация, тревожность, депрессия, стычки с партнерами - такова цена, которую он платит за лень своего интеллекта

Такой типаж тоже легко узнаваем.

из-за нежелания или неумения планировать работу он часто оказывается в цейтноте; не догадывается облегчить свою деятельность посредством стандартизации; на его рабочем столе и в бумагах беспорядок, который его и раздражает.

Неорганизованные типы заставляют нервничать себя и других. Они есть повсюду. В поликлинике неорганизованные работники не соображают толково разместить указатели, так, чтобы пациент легко и быстро ориентировался в расположении гардеробов, кабинетов и лабораторий. В магазине они развешат ценники так, что их с трудом отыщет вполне зрячий. В министерстве они издадут такие инструкции, в которых не разберется самый добросовестный чиновник. В ответ на просьбу посетителя, клиента, пациента, исполнителя объяснить что-либо человек, неспособный к самоорганизации, отвечает с оттенком недовольства или грубо. И ему по-прежнему не приходит в голову внести изменения в содержание и стиль своей деятельности, чтобы при ее исполнении не растрчивались лишние эмоции.

Нередко встречаются люди, которые своей неорганизованностью провоцируют целую серию негативных событий. Например, они вредят своему здоровью, что, естественно, затем приводит к переживаниям, нарушает семейную жизнь. Ограничимся одной иллюстрацией. В нашем обследовании работниц прядильно-ниточного комбината в Санкт-Петербурге были выявлены совокупности болезней, обусловленные социально-психологическими особенностями часто болеющих лиц. Так были выявлены девушки и женщины с "комплексом небрежного отношения к здоровью". Они заболевают кишечными инфекциями, часто получают травмы, у них много случаев отравлений, они обычно простужаются, следствием чего становятся пневмонии, они вынуждены прибегать к абортam, поскольку не предохраняются, отсюда гинекологические заболевания. Не трудно понять, в каком эмоциональном напряжении пребывают эти лица из-за того, что их интеллект не обеспечивает самоорганизацию личности.

Следующая группа людей, способных экономно расходовать свои эмоционально-энергетические ресурсы, - **те, кто стимулирует свою активность.**

Эти люди хотят успеха, приходят к успеху, радуются своим успехам и вновь ищут успеха. Они постоянно "подпитываются" энергией эмоций, сопровождающих успех, при этом их не обескураживают трудности, не смущают ошибки, их не ломают неблагоприятные обстоятельства и козни недругов.

Их энергетические ресурсы, включая эмоциональные, направляются по главному руслу - достижения успеха и очень мало расходуются на прочие обстоятельства. Дело - основной источник вдохновения.

Противоположная категория - люди, немотивированные на успех. Если таковой к ним приходит, то от этого они не получают новый заряд к достижениям. Обычно они Живут в прошлом, довольствуются малым, губят свои способности.

Наконец, еще одна категория людей, бережно расходующих энергию своих эмоций, - **способные к дипломатии.**

Дипломатичность в повседневном и деловом общении проявляется в умении преобразовывать деструктивные формы взаимодействия в конструктивные.

Дипломатичные партнеры успевают в процессе общения "здесь" и "сейчас" поступать с таким расчетом, чтобы не вредить отношениям, а укреплять их. В этом важнейшую роль играют интеллект и хорошие коммуникативные привычки Удачно подобранное слово, взвешенный аргумент, адекватная и коммуникативная по форме эмоция - вот что сберегает наши энергоресурсы.

Несколько советов на эту тему:

КАК ЭКОНОМНО РАСХОДОВАТЬ СВОИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ В РАБОТЕ С ЛЮДЬМИ

1. Живи под девизом "В целом все хорошо, а то, что делается -делается к лучшему".
2. Неудовлетворительные обстоятельства на работе воспринимай как временное явление и пытайся изменить их к лучшему.
3. Если что-то не устраивает в работе, то энергию недовольства направляй на дела, способствующие позитивным переменам, а не на злословие и подстрекательство.
4. Подмечай достижения в своей работе и чаще хвали себя за них.
5. Замечай свои успехи в отношениях с окружающими и радуйся достигнутым целям.
6. В выполняемой работе усматривай прежде всего социальный, гуманный, престижный смысл, а не конкретные и малоприятные функциональные обязанности. Умонастроение влияет на самочувствие, отношение к работе и окружающим.
7. Находи источники вдохновения в каждом осуществленном замысле.
8. Лучше тратить время и энергию на осмысление целей и средств их достижения, чем на исправление непродуманных действий и ошибок.
9. Организуй свою работу так, чтобы исключить ненужные и раздражающие тебя обращения окружающих.
10. Просьбы, советы, требования, обращенные к кому-либо, следует произносить достаточно громко и отчетливо, предварительно убедившись, что партнер в состоянии их воспринять.

11. "Не пережевывай" в уме случившиеся конфликты или допущенные тобой ошибки. Следует осознать их причину, сделать выводы, найти выход, но не прокручивать в сознании.

12. Если возникла проблема или назрел конфликт, решай их своевременно, обдуманно, спокойно.

13. Не вспоминай на работе о неприятностях личной жизни и не обсуждай их с коллегами.

14. Возьми за правило: дольше и чаще общаться с людьми, которые тебе приятны, будь открыт и искренен с ними. С теми же кто неприятен, мягко и незаметно ограничивай общение, оставаясь приветливым и внимательным.

15. Если взаимодействие с малоприятным человеком неизбежно, то применяй приемлемую для тебя технику мягкого преодоления напряжения.

Вот некоторые техники:

-Любовь к ближнему». Вы внушаете себе, что должны быть терпеливы и участливы в судьбе и проблемах партнера.

-Прощение». Вы готовы простить партнеру его ошибку, эмоциональность, несообразительность, нравственный примитивизм.

-Сочувствие». Вы сопереживаете человеку, который обделен чем-то, например, красотой, обаянием, умом, тактичностью, психическим здоровьем и т. д.

-Уменьшение значимости проблемы». Вы как бы уменьшаете рамки восприятия неприятного вам партнера, убеждаете себя в том, что происходящее не стоит того, чтобы реагировать эмоционально. Точно так можно уменьшать рамки неблагоприятных событий. Вы смотрите на них как бы с далекого расстояния, тогда они кажутся не столь значительными. Некоторые из нас поступают наоборот: они, образно говоря, пристально всматриваются в психотравмирующие события, разглядывают их, вплотную поднеся к лицу. Тогда заметны и преувеличены все шероховатости и изъяны людей и явлений. Но стоит ли заострять внимание на мелочах. Представьте, что было бы, если бы мы с помощью мощной лупы вглядывались в каждую каплю потребляемой воды. Мы бы погибли от жажды, сраженные видом кишасих в ней микробов.

Правило 8.

Проявляйте терпение к окружающим.

Сознательно настраивая себя проявлять коммуникативную толерантность, человек тем самым резко ограничивает выход вовне энергии, сопровождающей раздражение и недовольство партнеров. Приходится усилием воли гасить в себе негативную энергию, возникающую в тех случаях, когда партнер не такой, как ты. Он иначе думает, оценивает, поступает - это тебе не нравится. Он чем-то неприятен, что-то в нем неприемлемо, - с этим хочется бороться. В конце концов порой он просто действует на нервы. И вот в момент энергетического всплеска надо заставить себя сохранять самообладание. Сложнейшая задача.

Многие люди с ней не справляются. Почему? Они делают элементарную ошибку: стараются сдерживать себя в конкретной ситуации. Вот индивид, который мне чем-то неприятен, и я постараюсь относиться к нему терпеливо. Когда-то тактика оправдывает себя, а чаще нет. Встречается новый партнер с некоммуникабельными качествами и вновь приходится сдерживать себя.

Следует принципиально поменять тактику.

Научитесь проявлять коммуникативную толерантность «за рамками случая", то есть во всех житейских ситуациях.

Надо создать себе внутренний настрой, который помогал бы терпеливо относиться к людям в принципе. Вот некоторые рекомендации:

1. ПРИЗНАВАЙТЕ ЗА ЛЮБЫМ ЧЕЛОВЕКОМ ПРАВО НА СВОБОДНОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ ЕГО ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ ВЕЗДЕ И ВСЕГДА, ЕСЛИ ЭТО НЕ ПРОТИВОРЕЧИТ ОБЩЕПРИНЯТЫМ НОРМАМ ПРИ ВОЗНИКШИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ.

Следовать этому правилу легко, если вы согласитесь с тем, что оно логично и опирается на аксиомы:

а) рамки общепринятых норм весьма относительно и подвижны, но не вы их определяете в том или ином случае, а обстоятельства;

б) человек проявляет свою индивидуальность в силу того, что это естественная форма его бытия, а не потому что вы готовы разрешить ему это или нет;

в) каждый проявляет свою индивидуальность так, как ему удобно и привычно, а не так, как это делаете вы или как бы вам того хотелось.

2. СТРЕМИТЕСЬ ЧАЩЕ ПРИСПОСОБИТЬСЯ К ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ ПАРТНЕРА, А НЕ НАОБОРОТ -ПРИСПОСОБИТЬ ПАРТНЕРА К СВОЕЙ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ.

Для этого:

а) будьте гибче в своих оценках других людей, учитывайте мотивы и обстоятельства их действий;

б) не старайтесь перевоспитать, переделать партнера, подогнать под себя и сделать его удобным;

в) откажитесь от привычки судить о партнерах или типах людей категорично, жестко,

безапелляционно: люди переменчивы, они изменяются со временем, они по-разному проявляют себя как в одних и тех же, так и в различных ситуациях.

3. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ СЕБЯ В КАЧЕСТВЕ ЭТАЛОНА ДЛЯ ОЦЕНКИ СУЖДЕНИЙ, ВКУСОВ, ВЗГЛЯДОВ, ПОСТУПКОВ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ.

Помните:

а) никто, в том числе и вы, не является идеалом, истиной в последней инстанции, выразителем бесспорных мнений, вкусов и оценок;

б) всякое ваше субъективное заявление вроде: я считаю, мне кажется, я бы поступил иначе и т. п., сразу же предполагает право партнера сформулировать собственное субъективное мнение.

4. НАУЧИТЕСЬ В СВОЕМ СОЗНАНИИ ФИКСИРОВАТЬ СТЕПЕНЬ ПРИЯТИЯ - НЕПРИЯТИЯ ПАРТНЕРА, ЧТО ПОЗВОЛИТ ВАМ ОБДУМАННО РЕАГИРОВАТЬ НА СИТУАЦИЮ.

Наиболее вероятны такие ситуации:

1) *партнер импонирует вам полностью* - дайте ему понять это, поддерживайте в себе соответствующее умонастроение, не фиксируйтесь на деталях, способных разочаровать в партнере, - таковые при желании можно найти в каждом;

2) *партнер импонирует вам частично* - постарайтесь руководствоваться в отношениях с ним лучшими представлениями о нем, способствуйте тому, чтобы он чаще и ярче проявлял лучшие свои качества, помогайте ему преодолевать или, по крайней мере, не показывать отрицательные качества;

3) *партнер совсем не импонирует вам* - в таком случае либо принимайте его таким, как он есть, если взаимодействие с ним неизбежно, либо постарайтесь нейтрализовать или уменьшить значимость различий между вашим и его "Я".

5. ПОЧУВСТВОВАВ, ЧТО ВЫ НЕ ПРИНИМАЕТЕ ПАРТНЕРА, ЧТО ОН ВАС РАЗДРАЖАЕТ, ВЫЗЫВАЕТ НАПРЯЖЕНИЕ, СНАЧАЛА ОСОЗНАЙТЕ ПРИЧИНУ СВОЕГО ДИСКОМФОРТА, А ЗАТЕМ ВЫБЕРИТЕ УМЕСТНЫЙ ВАРИАНТ ПОВЕДЕНИЯ.

Больше шансов нормализовать отношения с партнером, если вы действуете по такой схеме:

а) конкретизируете, что именно не принимаете в нем — особенности проявления интеллекта, эмоций, ценностей, этическое или эстетическое содержание, энергодинамические свойства или определенные черты характера и т. д.;

б) сообразите, как лучше всего при возникших обстоятельствах преодолеть неодолимые различия между вашими "Я".

Например, вы нашли неприятные различия в сфере интеллекта - "поднимайте", насколько это возможно, партнера до своего уровня, если ваш интеллект сильнее, а если преимущество на стороне партнера, примите его. Вы заметили, что партнер заботится преимущественно о своих интересах и это раздражает вас, - подчеркните, какие интересы партнера вы принимаете полностью или частично, затем попросите его выразить отношение к вашим интересам. Вы обнаружили, что в оценке явлений, предложений или фактов вы руководствуетесь иными критериями по сравнению с партнером, - договоритесь о взаимоприемлемом варианте. Различия касаются существенных этических принципов - отстаивайте гуманистические ценности - добро, справедливость, руководствуйтесь чувством долга; не совпадают второстепенные этические моменты - не заостряйте на них внимание, если это не повредит вашей репутации.

Логика, которой вы руководствуетесь проста: на каждую конкретную выявленную причину, вызывающую неприятие партнера, вы отвечаете конкретным взвешенным действием.

Коммуникативную нетерпимость нельзя преодолеть при помощи эмоций, амбиций, взаимных упреков и прочих деструктивных средств воздействия.

Предлагаем вашему вниманию различные формулы самосознания, усвоив которые, можно повысить уровень коммуникативной толерантности. Возьмите на вооружение некоторые, наиболее привлекательные для вас:

Формулы принятия другого человека:

Возлюби ближнего, как самого себя.

Принимай человека, как он есть, ибо каждый имеет право быть самим собой.

Природа создала человека таким, как он есть, почему же я беру на себя право переделывать его.

Я не принимаю человека, потому что он не такой как я. Но ведь таким он и должен быть - значит надо его принять.

Уважай мнение другого, ибо оно интересно и дорого ему.

Не требуй от человека максимального, ибо идеальных людей не бывает.

Не осуждай тех, кто пожаловался тебе на свою судьбу, рассказывал о болезнях или неудачах. Пойми, что человек переживает трудную минуту и ждет участия.

Надо давать людям шанс быть самими собой, иначе они будут вас разочаровывать.

Наберись мужества признать, если кто-то оказывается умнее, нравственнее тебя, больше и лучше умеет. Это покажет твою самокритичность и побудит учиться у других.

Не отталкивай партнера по взаимодействию высокомерием, заносчивостью, категоричностью оценок. Если ты глуп, то у тебя нет оснований кичиться. Если же ты умен, но кичишься этим, то это показывает Собеседника надо учить так, чтобы он этого не чувствовал, но захотел бы получить новые знания. Многие люди знают только то, что они хотят знать. Проявляй уважение к мнению собеседника, даже если ты его совсем не разделяешь.

Формулы усмирения гордыни и снижения притязаний:

Не обвиняй других, в чем ты сам повинен (например, вы признаетесь себе: это я неловок, я раздражен, я несообразителен).

Ищи причины неприятия другого или несовместимости в себе

Рассуждай так: мне не нравится этот человек, потому что я... - найди причины в себе: нетерпелив, высокомерен, категоричен, заносчив и т. п.

Не раздражайся неловкостью, несообразительностью, слабостью другого - сам таким бываешь.

Относись терпеливо и с пониманием к тому, что человек изливает душу - у всех бывает такая потребность.

Спокойно воспринимай атаки со стороны окружающих. Печально, если кто-нибудь не подвергнется нападению. Значит его энергия в очень слабом состоянии и не вызывает противодействия. Только несведущие могут считать нападение несчастьем (из книги "Живая этика", Агни Йога).

Сначала усовершенствуйся сам, а потом критикуй другого. Конфуций сказал "Не жалуйся по поводу того, что на крыше соседа лежит снег, если ваш собственный порог не очищен".

Будь снисходителен к ошибкам других.

Любой глупец может критиковать, осуждать и выражать недовольство - и большинство глупцов так и делает. Но для того, чтобы проявить понимание и быть снисходительным, требуется сильный характер и самообладание (из Д. Карнеги).

Умей признаться себе: я многого не знаю, но хочу узнать. Это развернет тебя навстречу новой информации, к более компетентному партнеру и заставит внимательно выслушивать других.

Формулы обуздания и ограничения своего Я:

Не действуй человеку на нервы - ему и без тебя тошно.

Больше слушай, а не говори: важнее знать мнение других, свое ты и так знаешь.

Научись не говорить то, что ты не хочешь говорить партнеру.

Не давай дремать своей совести, не заключай с ней сделок. Безнравственные поступки исправить невозможно.

Лучше пожертвовать своими интересами, чем ущемлять интересы другого - душа становится чище.

Облегчай душу благородным поступком, но так, чтобы этого не афишировать

Доброта чаще всего требует личной жертвы.

Самое хорошее коммуникативное качество мужчины - сдержанность. Следовательно не показывай своего раздражения по мелочам.

Самое хорошее коммуникативное качество женщины - мягкость. Следовательно, не показывай жестокость, резкость, а тем более грубость

Умей владеть собой, если не хочешь, чтобы владели тобой.

В минуту раздражения, смятения помни, что молчание лучший друг. Но пусть тишина не будет затишьем злобы. Пусть хотя бы на мгновение успокоится ритм сердца (из книги "Живая этика", Агни Йога).

Правило 9.

Оказывайте релаксирующее воздействие на партнеров.

Природа релаксирующего, расслабляющего воздействия энергетическая. При помощи серии направленных действий вы посылаете на партнера поток положительно заряженной энергии. Через некоторое время она начинает действовать: партнер чувствует себя более комфортно, успокаивается, раскрывает навстречу вам сенсорные каналы. Постепенно он впускает вас в свое психологическое пространство. Теперь он готов довериться вам, следовать вашим советам и доводам.

Релаксирующий эффект благотворно влияет на взаимоотношения с кем угодно - с руководителем, членами семьи, пациентом, клиентом, случайным попутчиком. Вы сами выигрываете, поскольку поведение партнера в состоянии релаксации ответно воздействует на вас.

Сложность задачи заключается в том, чтобы, во-первых, активизировать в себе положительную энергию, а, во-вторых, затем протолкнуть ее через защитный экран партнера. Ведь далеко не всегда он

готов к энергетической экспансии и ждет вашего воздействия. Он не на сеансе экстрасенса, которому хорошо заплатил.

Первый этап релаксирующего воздействия - подготовительный.

Соблюдайте такие условия:

ВЕЖЛИВОСТЬ - данное качество личности оказывает релаксирующее воздействие на подавляющее большинство людей, даже на тех, кто находится в состоянии дискомфорта или имеет некоторые признаки психической аномалии. Напротив, грубость, резкость, всякое проявление невоспитанности непременно напрягает партнера, кем бы он ни был - больным, сослуживцем, родственником, чиновником, политическим оппонентом или хулиганом;

ОТКРЫТОСТЬ - подразумевается готовность личности к общению, стремление демонстрировать отзывчивость, сопереживание и соучастие. Открытость привлекает партнеров, тогда как закрытость либо настораживает их, либо, по крайней мере, побуждает в ответ соблюдать дистанцию;

ТЕРПЕНИЕ - вы демонстрируете коммуникативную толерантность.

Второй этап релаксирующего воздействия психотерапевтический.

Прежде всего подчеркнем, что речь идет о психотерапии в повседневном и деловом общении, а не о профессиональном ее применении в качестве лечебного метода. Во взаимодействии с партнерами практически всегда есть необходимость в психотерапевтическом воздействии, особенно в медицинской, педагогической, семейной практике. В чем его смысл?

Обратите внимание на то, что партнер по деловому общению нередко находится в дискомфортном состоянии: он обеспокоен своей проблемой, горячится, доказывая свою правоту, боится произвести неважное впечатление, переживает какие-либо неприятности, напряжен, недоволен кем-то или вами, а уж тем более он чувствует себя дискомфортно, если болен, если встречает непонимание чиновника или грубость персонала.

Психотерапевтическое воздействие заключается в том, что в процессе общения с партнером его надо постепенно и незаметно каким-либо образом частично или полностью вывести из дискомфортного состояния и ввести в более комфортное.

Психотерапевт активно преобразует отрицательную энергию партнера в положительную. Методы могут быть разные: успокаивающие слова или сочувствующее молчание, обращение к самосознанию или попытка уменьшить его проявление, уговоры или угрозы — все зависит от обстоятельств и свойств личности, на которую надо повлиять. Но при любых ситуациях психотерапевтическое воздействие возможно только в случае соблюдения трех условий:

Принятие — данное условие предполагает, что вы восприняли партнера безусловно, то есть таким как он есть вообще или в данный момент. Вы разделяете его дискомфортное состояние и допускаете, что он может открыто переживать свои проблемы, нервничать, проявлять нетерпение и т. д.; вы признаете за ним право на индивидуальность, хотя, возможно, не все вам нравится.

Лишь после того, как умом вы приняли дискомфортное состояние партнера и показали ему это в своем отношении, приступайте к воздействию: излагайте свои просьбы или требования, разъясняйте нормы поведения или выдавайте советы. Вы приняли партнера, и в результате у вас появятся подходящие факты и аргументы, более уместный тон и правильные реакции в ответ на дальнейшее его поведение. Если же вы стали воздействовать на партнера, предварительно не приняв его, то несмотря на благие намерения вы все же несколько раздражены, назидательны, вы готовы к обвинениям, укорам и обидным сопоставлениям. В деловом общении часто оказывается так, что один партнер не принимает другого, и тогда звучат неуместные слова, интонации и оценки.

В целях психотерапевтического воздействия следует научиться в разных коммуникативных ситуациях преобразовывать свои обращения к партнеру: обороты речи, содержащие неприятие партнера, надо заменять оборотами речи, свидетельствующими о принятии его.

Приведем примеры:

обороты речи с неприятием партнера:	обороты речи с принятием партнера:
Врач больному:	
Почему вы требуете особого внимания к себе?	Ваши желания естественные, но нельзя игнорировать обстоятельства.
Медсестра девочке:	
Ты такая большая, а боишься уколов!	Вижу, ты побаиваешься укола, но будь спокойна: он совсем безболезненный.
Мать сыну:	

Не смей впредь являться домой таким грязным.	Гуляя на улице, старайся быть аккуратным.
Чиновник посетителю:	
Если вы будете продолжать в таком тоне, я не стану с вами разговаривать.	Я понимаю ваше возмущение. Однако давайте подойдем к вопросу спокойно

Оптимизм — условие психотерапевтического воздействия, в соответствии с которым вы внушаете партнеру веру в себя и сами, конечно, верите в то, что он может разрешить свои проблемы, преодолеть дискомфортное состояние, избавиться от недостатков, выполнить просьбу и т.д.

В жизни нередко наблюдается обратное: стремясь побудить партнера к переменам, мы деморализуем его тем, что высказываем сомнение в его способностях, напоминаем о его неудачах, сравниваем его с худшими людьми и т. д.

Искусство психотерапевтического воздействия заключается в том, что вы умеете в процессе общения пессимистическую формулу обращения к партнеру заменить на оптимистическую.

Рассмотрим примеры:

Пессимистические формулы обращения к партнеру:	Оптимистические формулы обращения к партнеру:
Медсестра больному:	
Если вы так будете относиться к постельному режиму, вы никогда не поправитесь.	Надо выдержать постельный режим, и я верю, что вы сможете это сделать.
Врач пациенту	
Я заранее знала, что вы опустите руки и потеряете веру в выздоровление.	Вы сильный человек и не должны терять веру в выздоровление.
Мать дочери:	
Я вижу, ты взрослеешь на глазах и уже понимаешь, что надо помогать мне по дому.	Я, наверное, никогда не дождусь от тебя помощи по дому.

"Поглаживание" — условие психотерапевтического воздействия, согласно которому замечания, просьбы и требования к партнеру сопровождаются комплиментом, поощрительными словами или действиями.

Когда вам приходится на что-либо указывать партнеру, предъявлять к нему требования, а тем более отмечать ошибки или недостатки, то обычно это вызывает у него дискомфортное состояние, даже если он понимает справедливость ваших претензий. Обычно человек переживает при этом внутренний протест, сопротивляется давлению со стороны, оправдывается, старается переложить вину на других, теряет контроль над собой и т. д.

Объясняется это просто: задето чувство собственного достоинства. Таким образом, получается, что вольно или невольно вы сами спровоцировали психологический дискомфорт у партнера. Но если дискомфорт неизбежен, то давайте научимся тут же его устранять, то есть восстанавливать уязвленное чувство Я партнера.

Мастерство психотерапевтического воздействия проявляется в умении преобразовать обращения к партнеру, которые могут уязвить его чувство собственного достоинства, в обращения, которые восстанавливают или укрепляют в нем чувство собственного достоинства.

Вот несколько примеров:

<i>Обращения, уязвляющие чувство собственного достоинства партнера:</i>	<i>Обращения, укрепляющие чувство собственного достоинства партнера:</i>
<p>Начальник подчиненному: На этот раз вы явно не справились с поручением: даю 3 дня для устранения недостатков.</p> <p>Жена мужу: Сколько прошу прибить полку, но ты словно оглох. Ты мужчина в доме или нет?</p> <p>Мать сыну: Неужели ты, сынок, не понимаешь, что в твоём возрасте так наивно не рассуждают</p> <p>Медсестра больному:</p>	<p>Обычно вы хорошо справляетесь с поручениями: уверен, вы справитесь с недочетами, постарайтесь уложиться в 3 дня.</p> <p>Ты, наверное, забыл или не успел прибить полку. Будь умницей, сделай мне приятное.</p> <p>Верю, ты посмотришь на ситуацию по-взрослому и рассудишь иначе.</p> <p>Больной, будьте благоразумны и терпеливы — доверьтесь моему опыту.</p>

Прошу не указывать, что и как мне
делать — я свою работу знаю.

Третий этап релаксирующего воздействия — "перекачка" положительной энергии.

Позитивное энергетическое влияние началось уже на подготовительном и психотерапевтическом этапе. Вероятнее всего в обыденном общении вы предпочтете на этом остановиться. Но, если обстоятельства позволят, а вы захотите, то активизацию и воздействие положительной энергии можно довести до более высокого уровня.

Почувствуйте вдохновение. Вы говорите себе: вот человек, которому я могу и хочу помочь, я наполнен животворящей энергией и делюсь ею с ним. Все ваши мысли только о партнере, о том, чтобы ему стало легче и проще. Поверьте в то, что рядом с вами человеку действительно будет хорошо, спокойно, тепло.

Стимулируйте у партнера чувство безопасности. Мысленно внушайте ему: беспокоиться не о чем, вокруг миролюбивая атмосфера. Верьте в то, что вы создаете эту психологическую обстановку. Вы формируете ее всеми доступными средствами:

ваш взгляд - открытый, теплый, успокаивающий, слегка увлажненный;

ваше лицо - направлено на партнера по прямой линии, оно без тени напряжения и смущения;

ваша голова - немного движется в такт наиболее важных слов, которые произносите вы или партнер; кивки имеют преимущественное направление "вверх-вниз", они как бы говорят "да";

ваши жесты - мягкие, неторопливые, идут от вас на партнера и обратно, располагаются в плоскости груди и живота;

ваши руки - двигаются время от времени, подчиняясь логике ударных слов; пальцы ненапряжены, слегка согнуты и близко расположены друг к другу; иногда рука почти касается рукава, плеча или руки партнера, останавливаясь за несколько миллиметров с таким расчетом, чтобы между вами и партнером могла проскочить искра;

ваш голос - негромкий, спокойный, звуки открыты, произносятся без нажима;

ваша речь - льется плавно, в ней миролюбивые интонации, она звучит сдержанно, но оптимистично.

На протяжении процесса "перекачки" положительной энергии не забывайте о том, что вы ее главный источник. Возможно, в определенный момент партнер начнет отдавать вам свою энергетическую силу. Так возникает общее энергетическое поле, в котором устанавливается взаимный обмен положительными энергиями. В его потоке зарождается уважение, признательность, дружба, обостряется чувственность.

Если вы хотите, чтобы обмен положительными энергиями продолжался, **сохраните достигнутую чувствительную волну.**

Ведите себя так, будто общение происходит в уютной обстановке при зажженных свечах. Вокруг тишина, и вам не хочется нарушить покой свечного пламени. Можно представить себя и собеседника на уютной солнечной поляне. Тепло энергии растворяется в каждом вашем нерве. Ничто не должно нарушить достигнутую гармонию.

Но это лишь миг, он не может быть бесконечным. Вы позволили себе взойти на вершину энергетического пика, чтобы через несколько минут погрузиться в повседневную реальность.

Правило 10.

Избегайте неоправданных контактов с носителями концентрированной отрицательной энергии.

Особенно следует, по возможности, ограждать себя от общения с так называемым "черным" человеком. Напомним, что его энергетика имеет особенность, она складывается из различных созвучных негативных психических проявлений. Друг друга усиливая и дополняя, отчетливо проявляются поведенческие признаки, соответствующие отрицательной энергии. Мы с вами знаем, что среди таковых дисфорическая активность, антисинергичный стиль общения, негативная установка к людям, низкая толерантность, "холодный" интеллект, эмоциональное диссонирование, психогенная агрессия, жесткая экспрессия, сенсорная недоверчивость, злобность. Объединение хотя бы нескольких подобных энергоносителей в одном человеке весьма опасно для окружающих.

Вторжение в наш организм негативной психической энергии приводит к нежелательным последствиям для здоровья.

Приходится прибегать к средствам самозащиты. Среди них: ограничение контактов и экранирование биополя.

Ограничение контактов с носителями мощной отрицательной энергии может осуществляться в двух направлениях — по длительности и глубине. Смысл такого приема понятен: старайтесь реже входить в контакт с "черным" человеком, общайтесь на значительном расстоянии, не принимайте близко к сердцу его

слова и действия, держитесь несколько отстранение.

Разумеется, не должно быть никакой оппозиционности, вызова, недоброжелательности, иначе вы сами превратитесь в источник негативной энергии. И, конечно, ваше поведение остается в рамках учтивости, а экспрессия сохраняет коммуникабельность.

Такова общая тактика. В то же время надо отдавать себе отчет в том, что профессионал в сфере делового общения в некоторых случаях не волен поступать так, как ему выгодно. Иногда он обязан принять на себя поток чужой негативной энергии, переработать его в себе и оказать на партнера положительное энергетическое влияние. Именно в преобразовании энергии партнера - отрицательной в положительную, заключается, как мы знаем, благотворность психотерапевтического воздействия. Выход из противоречий "желательного" и "должного" вы находите в зависимости от ситуации.

Никто, кроме вас, не может решать: когда, от кого и при каких обстоятельствах целесообразно принять на себя поток чужой отрицательной энергии. Но вы профессионал и готовы бескорыстно жертвовать собой.

Стать для кого-то энергетическим донором в нужный момент также благородно, как и дать свою кровь пострадавшему. Аналогия, по-моему, весьма уместная. Каждый из нас готов поделиться кровью с другим, и прежде всего с близким, чтобы спасти ему жизнь. Но мы делаем это в экстремальных случаях. Никто не ходит с открытыми венами и не предлагает свою кровь любому желающему. Точно так следует относиться к энергетическому донорству. Если надо поделиться своей психической силой, значит сделайте это без колебаний.

Экранирование биополя - другой способ самозащиты от проникновения чужой отрицательной энергии. Его суть состоит в том, чтобы создать препятствие и тем самым ослабить воздействие энергетической экспансии. Издавна известны различные приемы такой защиты. (*Савельев К*

Энергетические вампиры. Методика распознавания и защиты. М. 1996. С. 130-134) Приведем некоторые из них, адаптировав к условиям делового общения.

1. *Не раздражаться*. Проникновение чужой отрицательной энергии происходит прежде всего тогда, когда образуется брешь в защищающем нас экране. Раздражение и есть открытый канал для проникновения энергии извне.

Особенно им любят пользоваться "вампиры". Подсознательная и сознательная "работа" "вампира" по хищению чужой энергии достигает своей цели только тогда, когда его жертва начинает раздражаться. При этом сама жертва, когда она раздражается, продуцирует далеко не лучшую энергию - это энергия своего рода "чернуха", которая отравляет светлую энергию донора. Таким образом, мало того, что раздраженный человек открылся для вторжения чужой отрицательной энергии, он вдобавок "загрязняет" собственную.

Но как не раздражаться, если обстоятельства вынуждают, спросите вы. Ответ один: следует "подключать" интеллект, мысль. Напомним, что именно интеллект управляет действием эмоциональных программ, ослабляет или усиливает их энергетику. Отсюда происходят и следующие приемы защиты.

2. *Защита мыслью*. Работу мысли можно рассматривать в двух аспектах: мысль, руководящая собственными поступками человека; мысль, направленная на других людей.

Суть приема заключается в том, что вы в максимальной степени подключаете интеллект к отражению воздействий, исходящих от партнера. При этом интеллект работает по принципу "реостата" - тормозит или ограничивает энергетику эмоций, которые готовы проявиться в общении с конкретным человеком. Работает мысль, а не эмоции.

Когда мысль руководит собственными поступками человека, то тем или иным образом она нейтрализует воздействие. Человек находит для себя доводы сохранить спокойствие, не обращать внимание на происходящее, заботится о своем престиже, благополучии, здоровье.

Когда мысль направлена на других людей, она ищет объяснение или оправдание их поступкам. Человек пытается понять, что и почему происходит, что руководит поступками партнера, можно ли его понять или простить, как смягчить или отвести поток отрицательной энергии, исходящий от него.

3. *"Витание в облаках"*. Если вам по каким-либо причинам не представляется возможным экранировать себя защитой мысли, то уйдите от носителя негативной энергии при помощи мысленного отстранения. Представьте себя находящимся в окружении приятных вашим ощущениям белых облаков или сине-голубого неба. Попробуйте - это довольно просто.

4. *Не привлекайте к себе внимание носителей отрицательной энергии*.

Подчеркнем, речь идет о том, чтобы не привлекать к себе внимание и только. Я не призываю вас игнорировать партнеров, демонстративно избегать контактов с ними или, упаси бог, относиться к ним свысока. Не привлекать внимание к себе означает не навязываться с общением, оптимизировать его, вступать только в деловые, формальные контакты и избегать неформальных.

Иногда мы без надобности привлекаем к себе внимание откровениями, жалобами, дележкой мнениями. Нам кажется, что мы добились релаксации, сбросили с себя накопившиеся впечатления. Однако после общения с носителем отрицательной энергии, мы обнаруживаем, что все произошло наоборот: мы подхватили его заряд, на свои проблемы "намотали" его "черноту". Такова расплата за минутную слабость.

5. *Не вступайте в полемику с неприятным для вас человеком*. . Под любым корректным предложением

уйдите от дискуссии, спора, ответов на каверзные вопросы распространителя негативной энергии. Надо понять суть происходящего: в полемике с ним бессильна логика, доводы и аргументы. Победу одерживает не тот, кто умнее и эрудированнее, а тот, чье биополе сильнее. Вы имеете дело не с интеллектом партнера, а с его "черной" натурой - дисфорической активностью (склонностью разные воздействия преобразовывать в отрицательную энергию), антисинергическим стилем общения, негативной установкой к людям, низкой толерантностью, "холодным" интеллектом, сенсорной недоверчивостью, эмоциональным диссонированием, злобностью. И вы хотите преодолеть все это лишь силой своего разума? Не будьте наивными и не полемизируйте с выразителями "чернухи".

Ограничьтесь учтивыми возражениями, сошлитесь на занятость, согласитесь, если спор не касается принципиальных вещей, пообещайте как-нибудь вернуться к проблеме. Короче, будьте умными и не дайте вовлечь себя в обмен негативными энергиями

6 *"Зеркало"* При встрече или общении с передатчиком негативной энергии мысленно представьте, что между вами зеркальная стена, обращенная отражающей поверхностью к этому человеку. Много из того, что он говорит и делает, как бы отскакивает от стены, не достигает ваших глаз и ушей.

Только не переусердствуйте. Если "зеркало" станет вашим постоянным спутником, вы превратитесь в человека, которому все "до лампочки". Понизится уровень восприимчивости состояний и мыслей партнеров. Защитив себя от чужой энергетики, вы утратите эмоциональную отзывчивость и коммуникабельность. Будьте очень осторожны, обращаясь с "зеркалом", оно может причинить вам вред.

7 *"Прожектор"*. Представьте, как из области вашего "третьего глаза" (он расположен между бровями и чуть выше) исходит мощный яркий луч прожектора, который вы направляете в область "третьего глаза" и в глаза другого человека, чье внимание для вас нежелательно.

Иначе сказать, это техника "взгляд в упор". Она весьма некоммуникабельна и пользоваться ею можно лишь в крайних случаях. Например, когда вам надо решительно пресечь домогательство, грубость, хамство.

Таковы наиболее популярные средства экранирования чуждой вам энергетики. Существуют и другие, наиболее подходящие к конкретным формам энергетической экспансии. Один из таких случаев предлагается вашему вниманию в следующем правиле.

Правило 11. Нейтрализуйте обращенную на вас агрессию.

Агрессия концентрирует в себе мощную негативную энергию. Понятно, сколь неразумно подставлять свое биополе для вторжения со стороны агрессора. Не менее опасно дать втянуть себя в энергетическую войну с человеком, который разряжается с вашим участием. Однако у вас в распоряжении есть неплохой арсенал для защиты" можно так или иначе ограничивать контакты с агрессором или экранировать свое биополе.

Предварительно следует принять во внимание три обстоятельства.

Во-первых, прежде чем реагировать тем или иным образом в напряженной ситуации, *надо постараться понять причину агрессивного поведения партнера*. Если он давно и неплохо вам известен, причину найти легко. Но порой надо в считанные секунды сообразить чего добивается агрессор, что его выводит и себя, почему он действует именно так, а не иначе.

Полезно уже то, что работает ваша мысль, направленная на партнера. Следовательно, отсрочивается, приглушается или полностью блокируется ваша ответная реакция. Не следует на агрессию выдавать столь же мощную разрядку. Не исключено, что вы потом пожалеете об этом, кроме того, вы рискуете втянуться в агрессию. Ваша задача - сообразить, как лучше прореагировать на агрессию, воздержаться от ответа, поставить "зеркало", включить "прожектор", сказать конкретные слова и т. д.

Выбрать адекватное поведение можно лишь в том случае, если вам удалось понять причину дискомфорта партнера.

Возможно, это его минутная слабость, тогда лучше выдержать мирную паузу. Может быть, вы ненароком спровоцировали агрессию в свой адрес - в таком случае, очевидно, следует заглазить свою вину. Или вы видите перед собой пожилого человека, у которого явное недержание эмоций, - уместно проявить великодушие. Если вы сообразили, что имеете дело с фрустрированной особой, которой "чего-то хочется, но не может", - пожалейте ее про себя.

Во-вторых, *надо "просчитать" партнера'* какая ответная реакция *вероятнее всего нейтрализует агрессию*. Один человек с благодарностью воспримет вашу миролюбивую паузу, другому надо искренне посочувствовать, третьему сказать слова утешения, кому-то лучше напомнить о правилах хорошего тона, а кого-то послать крепким словом подальше, ибо лишь такое обращение он сможет понять.

Однако будьте осторожны, наблюдательны и мобилизуйте весь опыт общения с людьми и интуицию. Не дай бог, неправильно "вычислить" партнера. Тогда вы пройдетесь "против шерсти" вместо положенных слов утешения, вы промолчали; вместо извинения, послали его "куда подальше" и т. п. В случае промашки, вы возгоните агрессию на более высокую волну, и немедленно расплатитесь за ошибку. Агрессор получит

дополнительный аргумент в пользу выбранной им тактики общения, В-третьих, *вам необходимо ознакомиться с разными возможными средствами нейтрализации агрессии, но выбрать несколько из них, соответствующих вашей натуре.* Если же вы будете насиловать себя, применяя заманчивый, но непосильный вариант, толку не будет. Агрессоры еще больше обозлятся, и вы будете терпеть одно фиаско за другим.

Итак, приемы нейтрализации агрессии.

Воздержание от реакции на агрессию.

1. Игнорирование агрессии:

- не заметить агрессию;
- дать партнеру время успокоиться.

2. "Включение" приятных представлений:

- представляете себя в приятной обстановке - в саду, на пляже, на качелях, под душем;
- думаете о лучших минутах, проведенных с данным партнером

Воображаемые воздействия на «Агрессора».

1. Мысленная нейтрализация агрессора:

- "включить" мысленно нейтрализатор типа: "Это не мой троллейбус", "ругайся со своей тещей" и т.

п.;

- примените формулу самоуспокоения: "сегодня я не обращаю внимания на пустяки", "у меня более серьезные проблемы", - мысленно ввести агрессивного партнера в комичную ситуацию (как бы он выглядел в состоянии агрессии голым или в клетке зоопарка, или в шапочке с кисточкой на голове).

2. Мысленное наказание за агрессию:

- делаете вид, будто у вас кольнуло в сердце, заболела голова, зубы;
- "После разговора с вами не буду спать всю ночь";
- "Я теперь расстроен на весь день".

Б. Мысленная месть "агрессору":

- думаете про себя: чтоб ты в люк провалился;

- желаете про себя: отольются тебе мои слезы, бог накажет, - замечаете про себя "вон как шея надулась, вот-вот- лопнет", "спать плохо будешь".

Сглаживание агрессии партнера.

1. Дружеское участие:

- "Я вас понимаю";
- "У вас такая ответственная должность, приходится нервничать"; - "У вас сегодня очень трудный день, и, понятно, сдают нервы";
- "Я тоже не переношу подобные вещи"; "И меня возмущают такие выходки".

2. Шаг к примирению или "лапки вверх":

- искреннее покаяние. "Я виноват и заслужил упрек";

- подчеркнуть значимость, авторитетность партнера, допустившего агрессию;

- сокращение коммуникативной дистанции' прикоснуться к партнеру, подойти ближе, посмотреть прямо в глаза;

- предложить сесть (если партнер - подчиненный), попросить разрешения сесть (если партнер руководитель);

- подчеркнуть общность интересов в вопросе, вызвавшем бурную реакцию партнера;

- предложить разделить ответственность за решение вопроса;

- предложить подумать о том, что скажут общие недруги о ваших с партнером отношениях.

3. Снижение значимости повода для агрессии:

- "Если разобраться, то случай (дело) пустяковый"; - "Бывало и хуже.";

- "Если посмотреть на вопрос с другой стороны, то окажется, что он не стоит переживаний (нервов, ссоры)";

- "Жизнь не в том, чтобы переживать из-за таких вещей".

4. Обращение к здоровью как ценности.

- "Не рвите себе сердце"; - "Будем беречь наше здоровье";

- "Это не тот случай, чтобы тратить на него свое здоровье".

Фиксация внимания партнера на его агрессии.

1. Мягкая фиксация внимания:

- "Я сегодня такой же нервный (вздернутый, резковатый)";
- "Сегодня почему-то все взвинчено (погода действует, общая обстановка)";
- "комплимент с укором": "Резкость вам не идет"; "Вы же интеллигентный человек"; "Мы же воспитанные люди";
- мимика некоторого удивления (поднять бровь; широко, но весело скрыть глаза);
- призыв сохранять дружеский тон;
- "Не понял вас..."; "Простите, не расслышал..."

2. Жесткая фиксация внимания:

- "Вы излишне горячитесь"; -"У вас неприятности?";
- "Я бы на ваше месте... (воздержался от резкостей, подумал бы о последствиях)";
- "Вы подаете плохой пример подчиненным (окружающим)";
- взгляд в упор - осуждающий, откровенно удивленный;
- "Вы меня разочаровываете в себе (как в помощнике, заместителе, руководителе и партнере).

3. Пресечение агрессии:

- приказ, требование вести себя должным образом; -угроза наказания;
- требование прекратить грубость; -просьба покинуть помещение.

Интеллектуальное реагирование на агрессию.

1. Выдерживание интеллектуально нагруженной паузы:

- понять причину, мотив агрессии партнера, чтобы определить ответную реакцию;
- засечь время агрессии партнера с целью дождаться ее окончания (в некоторых случаях можно сообщить партнеру: "Вы потеряли самообладание на... минут и... секунд");
- надеть маску непроницаемости: посмотрю, как он будет вести себя дальше, что еще выкинет;
- мысленный прогноз поведения партнера: сейчас он, вероятно... (начнет выпячивать глаза, вспомнит прошлое, начнет ходить по комнате и т.п.);
- проекция действий "агрессора" на себя (узнавание себя: такой же заводной, как и я, такой же невыдержанный, глупый; это состояние мне знакомо).

2. Переключение внимания агрессивного партнера (психологическая подножка):

- перевод разговора на другую тему; -анекдот по случаю;
- "А вы знаете, я сейчас подумал...";
- смех в сторону - рассмеяться как бы ни с того, ни с сего, рассказать дежурную шутку, а затем извиниться и попросить продолжить разговор;
- попросить у партнера разрешение на что-либо (сесть, выпить воды, позвонить по телефону, взять записную книжку и т. п.);
- абсурдная фраза, брошенная как бы невзначай.

Правило 12.

Не используйте агрессию в качестве психологической защиты.

Прямо скажем, следовать этому правилу нелегко. Напомним читателю, что агрессия широко распространена и стала повседневным явлением. Тем не менее невозможно безоговорочно принять ее как форму защиты своих интересов и собственного достоинства. Преодоление или хотя бы снижение агрессивности возможно в том случае, если выявить ее "механику": как она действует, в чем конкретно проявляется, что именно подлежит контролю и регуляции.

Предлагаем вам подумать над вопросами, позволяющими понять отличительные особенности собственной агрессии.

1. Часто ли вы переживаете спонтанную агрессию?

Инстинкт агрессии, как и другие инстинкты, внезапно прорывается изнутри человека. Если бы агрессия была всего лишь *реакцией* на определенные внешние условия, то положение было бы не столь тревожное, как в действительности. Тогда можно было бы основательно изучить и исключить факторы, порождающие эту реакцию. Но, увы, все обстоит не так.

Агрессия возникает не только в результате вполне определенных причин. Она, кроме того, действует ритмически и самопроизвольно. Очевидно, энергия - как положительная, так и отрицательная - постепенно накапливается в организме и порождает периодические агрессивные разряды.

Агрессия - один из наиболее эффективных произвольных способов освобождения организма от избыточной и нерастраченной энергии.

Очень разные избыточные эмоциональные состояния могут трансформироваться в агрессию. Прежде всего, конечно, это касается негативных эмоций. Вполне оправданно говорить об агрессии ревности, агрессии ненависти, агрессии соперничества, агрессии ничтожества и т. д. В жизни также имеет место

агрессия, обусловленная избытком положительных эмоций. Такова, например, агрессия любви и ее разновидность - садизм. Случается, что в агрессивное действие переходит дружеское чувство и даже состояние радости. Ликование толпы, как известно, может перерасти в агрессию. Не случайно милиция усиливает свои наряды для несения дежурств в праздничные дни. Встречи "афганцев" в честь окончания военных действий для муниципальных властей - особая "головная боль": радуясь жизни и дружбе, бывшие воины, полные энергии молодости, воспоминаний и обид, способны снести все в экстазе торжества.

"Накопление" инстинкта происходит при долгом отсутствии разряжающего стимула и способствует возрастанию готовности к агрессивной реакции. В момент "оживления агрессии" человек довольно смешон и в то же время опасен. Любой пустяк может вывести его из себя. Хуже того, он начинает активно искать повод для агрессивной разрядки. Как говорится, "напрашивается", "ищет приключение на свою голову". В этот момент homo sapiens очень похож на прочих животных. В принципе, каждое подлинно инстинктивное действие, если оно лишено возможности разрядиться, приводит животное в состояние общего беспокойства и вынуждает его к поискам разряжающего стимула. Возникает *здоровая злость*, стремление разрядить свою ярость на ком-нибудь или на чем-нибудь.

Чаще всего под руку нам подворачиваются близкие и родные, им и достается наша спонтанная агрессия. Возможно, "точка кипения" совпала с визитом в гости; с дружеской беседой или любовной утехой. Сможете ли вы сдержать агрессию? Это зависит от вашего *порога провоцирующего воздействия*. Возможно, вам довольно малейшего толчка и пошло поехало, а может быть вы способны отсрочить агрессивную разрядку до более подходящего случая.

2. Способны ли вы тормозить свою агрессию?

Вопрос можно перефразировать: способны ли вы избавляться от унижительной зависимости от инстинкта? Животным это удается. У них очень развито торможение агрессивного акта. Это удивительное "изобретение" природы запрещает уничтожать представителя своего вида или причинять ему вред.

Например, не так легко разобраться в механизме торможения, который надежно запрещает взрослым собакам всех европейских пород серьезно укусить молодую, в возрасте до 7-8 месяцев. Торможение, запрещающее убийство или ранение сородича, наиболее сильное и надежное у хищников, которые располагают "оружием", достаточным для быстрого и верного убийства. Агрессивное животное мгновенно успокаивается, если менее сильный демонстрирует позы покорности или умиротворения, которые на человеческом языке означают: "Не трогай меня, пожалуйста!" И победитель никогда не преследует побежденного.

Таким образом, у животных обнаруживаются поведенческие аналогии морали. Во всяком случае, в их среде, как правило, безотказно действует пятая заповедь "Не убий". В некоторых случаях одерживающие верх ведут себя в высшей степени благородно. Например, у галок, живущих тесной совместной жизнью в колониях, существует ритуал социального "поглаживания" покорившегося. Птица, только что яростно нападавшая, немедленно реагирует на позу покорности торможением агрессии и, в большинстве случаев, тут же дружески перебирает и чистит перья на затылке покорившегося сородича. Поистине трогательная форма заключения мира!

Заметьте: миролюбие воцаряется до окончательной развязки, до драки, что, увы, менее свойственно людям. Нам привычнее сначала основательно "пощипать друг другу перья", а потом проявлять взаимную жалость, продолжая по ходу выяснять "кто виноват". Нередко это приводит к повторному кругу событий, к новой вспышке агрессии у одного из партнеров или у обоих сразу.

Человеку приходится учиться торможению агрессии. Вы сможете погасить столь мощную отрицательную эмоцию лишь в том случае, если, по крайней мере, научитесь замечать собственные состояния агрессии и проявлять усилия воли. В зависимости от особенностей нервной системы, развитости воли и воспитанности, вы находите наиболее доступный вариант торможения начавшейся негативной разрядки. Спектр возможных действий достаточно широк, надо присмотреться к ним и выбрать подходящее, выработав свою *церемонию умиротворения*.

Например, почувствовав прилив агрессии, вы уединяетесь подальше от посторонних глаз, пока улягутся страсти. Хорошо бы научиться щадить "жертвы" своей агрессии, хотя бы самых близких и дорогих людей, не мешает своевременно вспоминать о социальном контроле и грозящих неприятных последствиях. Научитесь быстро принимать к сведению извинения обидчиков и менять гнев на милость. Непременен надо воздерживаться от агрессии, когда она передается окружающим. Почему бы не потренироваться хладнокровно реагировать в ответ на агрессию окружающих?

3. Умеете ли вы переключать агрессию на деятельность или на неодушевленные объекты?

Речь идет о переориентации, или смещении, нападения. У животных неадекватная, неуместная или излишняя агрессия, вредная для вида, тормозится, гасится автоматически. Для этого природа "придумала" разные хитрости. Например, покорное состояние побежденного сородича "сбивает" эмоциональный накал у агрессора; при этом энергия как бы "перекачивается" на экспрессию - победитель принимает позу величия, агрессия переходит в эмоцию ликования, торжества.

У человека наблюдаем иные формы поведения. Агрессия обычно раскручивается от начала и до конца, пока не будет израсходована вся энергия. Умение гасить агрессию приобретается в процессе

социализации, в результате волевого и осмысленного действия. Большинству из нас приходится специально учиться переадресовывать агрессию, например, направляя ее на какую-либо деятельность или на неодушевленные объекты, и это неплохой способ борьбы с инстинктивной силой. Уже если агрессия неизбежна, то лучше выбрать наименьшее из двух зол: направить энергетическую разрядку на неодушевленные предметы или на деятельность, чем в адрес партнеров или животных.

Умение направить энергию агрессии в безопасное русло - залог коммуникабельных отношений.

Сразу вспоминается опыт японцев, неоднократно описанный в литературе. В стране восходящего солнца рекомендуют избавляться от стрессов, гнева и злости при помощи нехитрых изобретений. Проще всего приобрести куклу, которая униженно кланяется, когда ее бьют или когда на нее повышают голос. Можно лупить резиновой дубинкой манекен босса в комнате, где никто тебя не видит. Все средства хороши, чтобы преградить путь агрессии в дом, общественные места, чтобы не дать накапливаться черной энергии зла.

Не худший способ разрядки - интенсивная деятельность. Начинаете злиться - займитесь хозяйством, побейте боксерскую грушу, пробегитесь вокруг дома. А еще лучше - набросьтесь со всей энергией на работу. И, возможно, вам откроется тайный смысл русской поговорки: "на сердитых воду возят".

4. Склонны ли вы к анонимной агрессии?

Многие люди "себе на уме", они позволяют мощные эмоциональные разряды преимущественно в обстановке, где их не знают, где снижен социальный контроль и мала вероятность понести наказание.

Данный тип агрессии, подчиняется законам сублимации: накопившаяся энергия находит выход по разрешенному каналу, в условиях

наименее вероятной расплаты. Так, мальчишка вежлив в школе и дома -здесь над ним эффективный социальный контроль. Однако он дерзит и грубит в общественном транспорте или во дворе дома, где его никто не может призвать к порядку. Высокопоставленный чиновник - образец почтения и галантности на службе. Совершенно в ином свете он предстает в домашней обстановке, где чувствует себе безнаказанно - здесь он откровенный хам, ругается отборным матом и распускает руки.

5. Провоцируете ли вы агрессию у окружающих?

Нередко отклонение от норм общения, характерных для определенной группы, вызывает агрессию окружающих. Разумному человеку остается следовать социальным предписаниям, проявлять гибкость, конформизм и, конечно, вежливые манеры. В противном случае неизбежна агрессия со стороны участников совместной деятельности.

Провоцируют агрессию в окружающих очень многие люди, в том числе и вы, если проявляете упрямство, плохие черты характера, любите посплетничать, умеете подковырнуть партнера. Вы провоцируете агрессию в своей адрес, если категоричны в оценках людей и событий, любите зло подшутить над приятелем, поиграть на нервах у родни, остры на язык. В таком случае, не обижайтесь на то, что вас не жалуют и считают зловредным.

И, наконец, вы провоцируете агрессию у партнера, не умея своевременно и искренне признавать свою вину, допущенную ошибку. Некоторые люди не способны даже под страхом наказания выдать из себя вполне уместное: "Прошу прощения".

Сознаться в своей неправоте для них равносильно утрате чувства собственного достоинства. Если воспользоваться аналогией из поведения животных, у таких индивидов не выработан ритуал покорности, тормозящий агрессивное действие партнера.

У людей, прибегающих к агрессивным формам защиты "Я", есть ахиллесова пята: позволив себе высоковольтную разрядку, они обычно подвергаются обратному воздействию, ибо партнер начинает защищать собственное "Я". Обычно агрессия порождает ответную агрессию.

6. Склонны ли вы к отраженной агрессии?

Этот недостаток заключается в том, что вы, как эхо, повторяете агрессию партнеров. У вас на эмоциональном входе нет фильтра, который отсеивал бы негативные энергетические разряды. Известная модель: "дурак - ты сам дурак". Сознание не успевает включиться и нейтрализовать "на входе" сигнал агрессии. Ответная эмоция один к одному повторяет полученную эмоционально-энергетическую информацию. Обычно отраженной агрессией страдают импульсивные люди, холерики, обладатели некоторых акцентуированных характеров, например, экзальтированные, аффективные типы, а также психопаты.

7. Демонстрируете ли вы аутоагрессию?

Нередко агрессивное поведение личности направлено против нее самой. Случай, свидетельствующий об амбивалентности (двойственной силе) самосознания. С одной стороны, оно защищает наше достоинство, а с другой - и это бывает довольно часто, - тут же укоряет и даже разрушает его. И вот человек желает себе зла, причиняет физическую боль, ругает за допущенные ошибки, занимается самоедством. Самобичевание изнуряет личность, она все более обзляется или у нее развивается комплекс неполноценности.

Нередко аутоагрессия является следствием бессознательных тенденций, управляющих поведением личности. Есть люди, которые по своей природе запрограммированы разрушать себя, о чем

свидетельствует весь их жизненный стиль. Они часто поступают себе наперекор, во вред своему же благополучию. Как нарочно, оказываются участниками событий, в которых им будет причинен ущерб. "Суют нос" в опасные места, их тянет рисковать без всякой надобности. Они доверяют свои интересы проходимцам, вкладывают деньги в сомнительные операции.

Тот, кто запрограммирован вредить себе, не умеет уберечься от простуды, удержаться от переедания, избежать рискованных половых связей. Доказано, что "предрасположенность к авариям" является следствием подавленной агрессии. Кому приходилось когда-нибудь вести скоростную машину, будучи в состоянии ярости, тот знает - если он был при этом в состоянии самообладания, - насколько сильно проявляется в такой ситуации склонность к самоуничтожающим действиям. Не исключено, что выражение "инстинкт смерти" произошло от таких особых случаев. Типичным проявлением аутоагрессии можно считать вредные привычки, разрушающие организм, - курение, злоупотребление алкоголем, применение наркотиков.

Аутоагрессор чаще других конфликтует с окружающими и от этого страдает. Он запрограммирован на несчастную любовь, разводы и одиночество в старости. Его жалко. Он вредит не только себе, но и другим.

Человек, склонный к аутоагрессии, непременно агрессивен по отношению к окружающим.

А как быть с самокритикой? Критикуя себя, надо соблюдать чувство меры. Самокритика должна быть щадящей, конструктивной и сопровождаться позитивными переменами в собственном "Я".

Не следует бросаться в крайность, когда человек полностью отрицает уместность самокритики. Иные охотно повторяют:

"надо любить себя". Подобные девизы опровергаются житейской практикой: часто бывает так, что человек любит себя и только себя, при этом высокомерен, агрессивен к окружающим, плохо относится к самым близким. Очевидно, формула "кто не любит себя, не способен полюбить других" небезупречна и служит утешением для отъявленных эгоистов. Наверное, дело в том, *зачем* человек любит себя: чтобы остаться таким, как есть, или чтобы стать лучше.

8. Нет ли у вас ритуализированной агрессии?

Агрессия становится ритуалом, когда она используется как символ недовольства партнером. В таких случаях агрессия воспроизводится не столько потому что человек ее переживает, сколько для предупреждения: "Берегись, а то я...".

Ритуал агрессии свершается в тех случаях, когда недостает ума, чтобы повлиять на партнера, пробудить в нем послушание и уважение. Искусственная демонстрация агрессии способна вызвать у партнера кратковременный шок и заставить его незамедлительно и тупо повиноваться.

Ритуал агрессии часто закрепляется в поведении личности и становится излюбленным средством достижения различных целей. Например, надо, чтобы ребенок вымыл руки, - окрик; надо, чтобы он сделал уроки, - раздраженный тон; если ребенок ослушался - гневная тирада. Агрессия появляется словно Фигаро - здесь и там, наполняя коммуникативное пространство отрицательной энергией.

Агрессия, гнев, злость часто театральны, и в этом есть что-то недостойное для уважающей себя личности.

На самом деле, как можно оценить мать, в тот момент, когда она, свирепо выкатив глаза и сжав кулаки, кричит на ребенка:

"Убью!" И это всего-навсего из-за того, что он испачкал вареньем новенький костюмчик или потерялся в магазине. Когда чиновник вдохновенно мечет в подчиненных громы и молнии, употребляет крепкие выражения и размахивает руками, он смешон и жалок одновременно: все знают, что это лишь театральная сцена в пьесе под названием "Собака лает - ветер носит".

9. Склонны ли вы заразиться агрессией толпы?

Человек - существо общественное, и ничто общественное ему не чуждо, в том числе *коллективные формы самовыражения*. Различия между нами скорее количественные, чем качественные. Одни люди реже, а другие чаще поддаются искушению принять участие в массовках - маршировать в колоннах, группироваться по интересам, участвовать в собраниях и митингах. Клич "на баррикады!" у многих вызывает прилив энергии и желание разделить свой ажиотаж с единомышленниками. Советская власть весьма успешно эксплуатировала инстинкт заражения, величая его энтузиазмом масс. Энергия энтузиастов воплощала в жизнь грандиозные планы пятилеток, созидала города и каналы.

В английском языке это явление называется "мобингом" (от моб -толпа). Оно характерно для стадных животных, например, они всем скопом нападают на хищника. У людей "мобинг" приобрел цивилизованные формы. Они демонстрируют "волю народа", осуждают инакомыслящего. Им может стать носитель иной идеологии, проповедник новых взглядов, выразитель смелых решений. "Мобинг" - естественное состояние народа в тоталитарных режимах. Агрессивное большинство ищет жертву для нападения и жаждет расправы. Чувство "мобинга" просыпается в очередях за дешевыми продуктами, в толчее на автобусных остановках, в томительном ожидании приемов на жэковских этажах.

Случается, что и вы, вполне воспитанный и неглупый человек, невольно вовлекаетесь в энергетическую воронку "мобинга". Становитесь частью агрессивной иррациональной толпы. Известно,

что в толпе у индивида резко снижается самокритичность. "Мобинг" - обратная функция критичности ума. Спустя какое-то время вы понимаете, что опустились до уровня толпы. Иногда вам становится стыдно, но чаще вы успокаиваетесь риторикой: "До чего все злые". При этом себя вы, конечно, не имеете в виду. По законам "мобинга" плохой - другой, не "Я".

10. Вы получаете удовольствие от своей агрессии?

Не удивляйтесь такому вопросу и не спешите сказать необдуманное "нет". Дело в том, что мы все страдаем от необходимости подавлять свои агрессивные побуждения. Одни больше, другие меньше - по причине очень разной врожденной склонности к социальному поведению. И когда наступает мощный эмоциональный разряд, он приносит некоторое приятное ощущение. Вовне выходит отрицательная энергия, которая блокировала отдельные участки мозга, мышцы, внутренние органы. Резкое распускание энергетических "зажимов" обычно приносит облегчение.

Кроме того, после агрессии в мозгу может активизироваться какой-либо иной центр управления психической деятельности, например, успокоившись, человек предается утешительным воспоминаниям и размышлениям. Возможно оживление некоторых потребностей, скажем, сексуальных или творческих. Часто после вспышки агрессии мы становимся исключительно сентиментальными или добрыми. Но читатель уже знает, что момент переключения зон психической активности сопровождается переживанием удовольствия - таков центральный механизм психической деятельности. Психика нуждается в изменении режимов функционирования и в периодической смене активных зон. Таким образом, эмоциональная разрядка в виде агрессии вписывается в закономерности проявления психического.

Чем более склонен человек к агрессии, тем вероятнее то, что он получает от этого бессознательное удовольствие.

Разумеется, акт агрессии может сопровождаться действием иных негативных разрушительных факторов: начинаются соматические осложнения, дезорганизуя образом реагирует сердечно-сосудистая или нервная система. Агрессор может быть наказан окружающими или казнить себя переживаниями. Однако это не мешает ему извлекать удовольствие непосредственно из процесса эмоциональной разрядки.

Встречается два типа людей: одни получают удовольствие от ^социализированных форм поведения, а другие ведут себя социально по естественной склонности. Первые запрограммированы сеять зло, наносить вред собратьям, нарушать установленный порядок, оказывать деструктивное влияние на окружающих. Вторые получают облегчение от творения блага и радости. И не потому, что они воспитаны в духе добродетели; они так запрограммированы от рождения и почти не нуждаются в компенсации. Они спонтанно обладают мощными моральными резервами.

Очевидно, таков "замысел" ее величества природы, таково одно из условий выживания вида. На Древе Жизни она разместила грешников и праведников, разбойников и судей, миролюбцев и агрессоров. Все вместе они образуют вечный ансамбль, имя которому "вид".

11. Вам приходится расплачиваться за свою агрессию?

В жизни, как известно, за все приходится платить - за достижения и потери, за смелость и безволие, за характер и убеждения. Немалую цену человек отдает за свои негативные эмоции. Здоровье, отношения с близкими и друзьями, карьера и личное счастье - такой может быть цена злости и агрессии. И чем весомее ваши потери, тем, очевидно; явственнее проявляет себя инстинкт агрессии, тем труднее вам преодолеть его буйную силу.

Озлобленного и агрессивного человека побаиваются в семье, с ним реже встречаются приятели, сторонятся коллеги. Иногда окружающие прямо заявляют о своем нежелании иметь тесные контакты с агрессором. Возможно, они проявляют терпение, но сохраняют почтительную психологическую дистанцию - уж очень неприятно оказаться в "интимном пространстве" человека, которым управляет инстинкт. Бывает, что агрессора наказывают за эмоциональные разряды. Например, клиент или пациент пишет жалобу, учитель вызывает в школу родителей агрессора, администратор объявляет агрессору выговор или "бьет рублем". Практика, однако, показывает, что агрессивность, ставшая устойчивым средством энергетической разрядки, трудно поддается воспитательному воздействию. Перспективы дидактики более радужны, если агрессия личности носит относительно случайный характер.

Проверьте себя: Попробуйте выявить у себя агрессивные тенденции, отвечая "да" или "нет" на предлагаемые ниже суждения и ситуации.

Я агрессивен или нет?

1. Временами я неожиданно "взрываюсь" злостью, гневом.
2. Если я вижу, что мое раздражение или злость передается другим, то обычно тут же беру себя в руки.
3. Чтобы избавиться от накопившейся злости, я придумал себе особый ритуал: периодически колочу подушку, боксирую в стенку, бегаю вокруг дома и т. п.
4. На работе обычно сдерживаюсь, а дома бываю невыдержанным.
5. Иногда я понимаю, что вызываю у кого-либо злость, раздражение, но мне трудно изменить свое поведение или не хочу это делать.

6. Если мне хамят, я, как правило, сдерживаю себя от резкости.
7. Иногда я честно признаюсь себе: я плохой человек.
8. Стоит мне разозлиться, как я добиваюсь своего от окружающих.
9. Нередко я оказываюсь вовлеченным в какую-нибудь противоборствующую группировку.
10. Время от времени меня словно тянет поругаться с кем-нибудь.
11. Я часто расплачиваюсь за свою резкость или грубость.
12. Часто какой-нибудь пустяк выводит меня из себя.
13. Разозлившись, я могу ударить кого-либо (ребенка, партнера и т. п.)
14. Чувствуя прилив злости, я могу разрядиться на неодушевленных предметах (бью кулаком о стол, что-нибудь ломаю, бью посуду).
15. Я позволяю себе злость или гнев там, где меня никто не знает.
16. Я знаю, что мой характер - не подарок.
17. Если кто-нибудь из коллег плохо отзовется по моему адресу, я выскажу ему все, что думаю о нем.
18. Бывают минуты, когда я ненавижу или презираю себя.
19. Чтобы заставить себя сделать что-либо трудное или сложное, мне иногда надо себя хорошенько разозлить.
20. Бывало так, что я оказывался членом нехорошей компании (группировки).
21. Обычно, когда я поругаюсь с кем-нибудь, мне становится легче.
22. Некоторые люди обижены на меня за мою резкость или злобу.
23. Когда я очень устаю, легко могу разозлиться, выйти из себя.
24. Моя злость обычно быстро проходит, если тот, кто ее вызвал, извиняется или признает свою неправоту.
25. Мне удается гасить раздражение и прочие напряженные состояния в активном отдыхе - в спорте, туризме, культурных мероприятиях.
26. Бывает, я выясняю отношения с продавцом или клерком на повышенных тонах.
27. У меня острый язык: палец мне в рот не клади.
28. Я обычно легко "завожусь", когда сталкиваюсь с грубостью, агрессивностью или злостью окружающих.
29. Многое из того плохого, что случилось со мной в жизни, я наверняка заслужил.
30. Злость чаще всего помогает мне в жизни.
31. Я часто ругаюсь в очередях.
32. Иногда мне говорят, что злюсь, но я этого не замечаю.
33. Переживание злости или гнева явно вредит моему здоровью.
34. Иногда я начинаю злиться ни с того ни с сего.
35. Если я разозлюсь, то чаще всего отхожу почти мгновенно.
36. Чтобы успокоить нервную систему, я часто специально начинаю заниматься каким-либо делом (чтение, телевизор, хозяйственные заботы, профессиональная работа).
37. В транспорте или в магазине я бываю более агрессивен, чем на работе.
38. Я человек резкий или очень категоричный.
39. Если кто-либо будет зло шутить по моему адресу, я скорее всего поставлю его на место.
40. Я часто злюсь на себя по какому-либо поводу.
41. В общении дома я часто специально придаю своему лицу суровое выражение.
42. Если бы понадобилось пойти на баррикады, я бы пошел.
43. Обычно моя злость дает мне импульс активности.
44. Бывает, я по несколько дней переживаю последствия того, что не смог сдержаться от злости.
45. Бывают моменты, когда мне кажется, что я всех ненавижу.
46. Когда я чувствую прилив злобы или агрессии, то часто ухожу куда-нибудь, чтобы никого не видеть и не слышать.
47. Я часто успокаиваю себя тем, что сгоняю зло на вещах обидчика.
48. Иногда в транспортной толчее или в очереди я бываю столь агрессивен, что потом переживаю неловкость за себя.
49. Я часто бываю несговорчивым, упрямым, непослушным.
50. Я легко лажу с людьми, которые провоцируют грубость, или злость.
51. Если бог когда-нибудь накажет меня за мои грехи, то это будет заслуженно.
52. Чтобы повлиять на окружающих, я часто лишь изображаю гнев или злость, но глубоко не переживаю, не испытываю этих состояний.
53. Я бы принял участие в стихийном митинге протеста, чтобы отстаивать вместе со всеми свои насущные интересы.
54. После вспышки раздражения, злобы я обычно хорошо чувствую себя некоторое время.
55. Моя раздражительность отрицательным образом сказывалась на отношениях с близкими или друзьями.

Обработка данных. Опросник позволяет вывести "индекс агрессии" с учетом 11 параметров, каждый из которых оценивается отдельно в интервале от нуля до 5 баллов. За каждый ответ, соответствующий "ключу" начисляется один балл; чем выше оценка, тем больше проявляется измеряемый показатель агрессивности.

1. *Спонтанность агрессии'*. +1, +12, +23, +34, +45;
2. *Неспособность тормозить агрессию:* -2, +13, -24, -35, -46;
3. *Неумение переключать агрессию на деятельность или неодушевленные объекты:* -3, -14, -25, -36, -47;
4. *Анонимная агрессия:* +4, +15, +26, +37, +48;
5. *Провокация агрессии у окружающих:* +5, +16, +27, +38, +49;
6. *Склонность к отраженной агрессии:* -6, +17, +28, +39, -50;
7. *Аутоагрессия:* +7, +18, +29, +40, +51;
8. *Ритуализация агрессии:* +8, +19, +30, +41, +52;
9. *Склонность заражаться агрессией толпы'* +9,+20, +31,+42, +53;
10. *Удовольствие от агрессии-* +10, +21,+32, +43, +54;
11. *Расплата за агрессию-* +11, +22, +33, +44, +55

Интерпретация данных. *Отсутствие или очень низкий уровень агрессии* (от 0 до 8 баллов) - обычно свидетельствует о неискренности ответов респондента, о его стремлении соответствовать социальной норме. Такие показатели встречаются у людей со сниженной самокритичностью и завышенными притязаниями. *Невысокий уровень агрессии* - 9-20 баллов отмечается у большинства опрашиваемых. Он обычно обусловлен спонтанной агрессией и сопряжен с неумением переключать агрессию на деятельность и неодушевленные объекты (в этом, возможно нет необходимости). *Средний уровень агрессии* - 21-30 баллов обычно выражается в спонтанности, некоторой анонимности и слабой способности к торможению. *Повышенный уровень агрессии* - в пределах от 31 до 40 баллов. К атрибутам, характерным для ее среднего уровня, обычно добавляются показатели расплаты, провокации *Очень высокий уровень агрессии* (41 и более баллов) связан с получением удовольствия от агрессии, перенятием агрессии толпы, провокацией агрессии у окружающих

Правило 13. Научитесь переживать эффект "Ой!".

Данное правило завершает логику познания особенностей проявления своих эмоций и требований, которые предъявляет к ним общение. Вы многое узнали о закономерностях эмоций и о собственном эмоциональном поведении. Теперь важно добиться, чтобы имеющиеся знания приходили на ум своевременно и помогали в нужный момент - в процессе общения, когда важно избежать ошибок или тут же исправить допущенный промах. Какой прок от того, что знания остаются лишь теорией и хранятся в закоулках нашей памяти? Они должны "работать" на нас всегда, в ситуации "здесь" и "теперь".

В этом и заключается смысл эффекта "Ой!". Вы вовремя спохватываетесь, избегаете ошибки или мгновенно исправляете допущенный промах. Вы едва не отступили от известных вам требований, чуть было не пропустили фальшивую эмоцию - "Ой!". Примерно так спохватывается человек, сидящий за столом президиума, когда вдруг начинает засыпать "Ой!" - вздрагивает он, почувствовав конфуз, и тут же приосанивается, мобилизует себя на активное участие в происходящем.

Вы пустили в ход эмоцию, перегруженную энергией и смыслом - "Ой!" Немедленно переходите к мягкой экспрессии" мимика лица приобретает коммуникабельные значения, в голосе зазвучали бархатные нотки, жесты пошли по малому кругу.

В споре с оппонентом вы начали терять терпение и нервно стучать по столу ручкой, готовясь к отражению критики, - "Ой!". И вы даете себе команду на успокоение, вспомнив, что, если имеешь дело с некоммуникабельным партнером, то к нему надо проявить реакцию, опосредованную гуманистическими намерениями. "Какое психологическое напряжение испытывает бедняга, - подумали вы, - надо быть с ним помягче".

Идея вам понятна, теперь надо овладеть ее технологией.

Эффект "Ой!" достигается, если:

- в конкретной ситуации общения вы постоянно помните о регламентирующих обстоятельствах:

Это могут быть установленные правила, предписания профессионального содержания, рамки этикета, ограничения, накладываемые на вас социальным положением, возрастом, собственным полом или половой принадлежностью партнера. Некоторые люди, увы, забывают об ограничениях такого рода. Например, о том, что находятся при исполнении профессиональных обязанностей. Выходят за рамки дозволенного, превращая деловое общение в процесс демонстрации амбиций, характеров, капризов, невоспитанности;

- у вас выработана привычка смотреть на себя со стороны. Научитесь представлять будто за вами наблюдает доброжелательный, но требовательный помощник. Чаще вспоминайте о нем и говорите себе от

его имени- это ты сделал правильно - впоследствии поступай точно так; в этом месте допускаешь ошибку - учти на будущее; а сейчас поступаешь совсем скверно - исправляйся немедленно. Эту контролирующую инстанцию можно назвать как угодно: внутренним голосом, совестью, мудрым наставником. Суть не в названии, главное не оставаться наедине со своим самодовольным "Я" Оно чаще, чем надо прощает и оправдывает нас в самых сомнительных случаях;

- вы научились исправлять свои коммуникативные ошибки, как только заметишь их.

Имейте мужество своевременно принести извинение за допущенную резкость, бестактность, обидное слово.

Возьмите за правило усиливать свое внимание и интерес к партнеру, как только почувствуете, что отвлекаетесь от слов говорящего.

Вспомнив о своей плохой привычке не смотреть в глаза собеседнику, тут же обратите свой взор на партнера.

Почувствовав, что эмоции овладевают вами и выходят за рамки общепринятой символики, добейтесь уместной экспрессии.

Партнер не понимает ваше эмоциональное состояние. Вы тут же сообразили в чем дело: вами допущена подмена состояний - вместо несогласия с идеей собеседника, вы стали демонстрировать агрессию. Немедленно умерьте свой пыл и используйте необходимую эмоциональную окраску;

- вы взяли за правило компенсировать свои недостающие коммуникативные качества при помощи дополнительных слов и знаков внимания, доброты, отзывчивости.

Совет относится к тем, кто в силу своих индивидуальных особенностей или по неосмотрительности производит не лучшее впечатление на партнеров, не желая того. Например, кажется неприветливым, резковатым, замкнутым, недоверчивым, невеселым и т. п. Разве виноват человек в том, что помимо своей воли производит на малознающих его партнеров некоммуникабельное впечатление? Сдвинутые брови и напряженное выражение глаз говорят о тревоге и беспокойстве, а эти состояния могут быть истолкованы партнером как свидетельство настороженности, колкости. Жизнь оставила на лице и в голосе след печали и разочарования. Такие вытянутые губы и заостренный нос создают впечатление злобности и ехидства.

Переиначивать выражение лица в подобных случаях почти бесперспективно, да особого желания может не возникать. Тут и надо прибегать к средствам компенсации некоммуникабельных эмоциональных состояний.

При первых же контактах с новым партнером покажите свою подлинную сущность (разумеется, учитывая все обстоятельства). Это могут быть слова приветствия, знаки внимания и уважения, можно целенаправленно сокращать психологическую дистанцию в общении. Вы предлагаете перейти на "ты", разговариваете доверительным тоном, подсаживаетесь ближе к партнеру, охотно поддерживаете его толковые идеи и т. д.

Постарайтесь, по крайней мере, не усугублять свои некоммуникабельные качества, как это делают некоторые. Вместо того, чтобы сглаживать неприятное впечатление о себе, они всеми доступными средствами, как нарочно, усиливают их манерой общения - держатся особняком, демонстрируют эмоциональную сопротивляемость, "холодный" интеллект, сенсорную недоверчивость. Всем своим поведением они как бы заявляют: да, Я не очень располагаю к общению, но ничуть не жалею об этом. У некоторых прямо на лбу написано: "Принимайте меня таким, как я есть".

Такие персонажи весьма осложняют межличностное общение. Их искренне жаль. Возможно, столь сомнительным способом они самоутверждаются, хотят привлечь на себя внимание или ищут сочувствия. Возможно, они плохо воспитаны. Но немало среди них и таких, кто не понимает, что в общении надо как можно чаще обмениваться положительными эмоциональными разрядами.

Энергетический комфорт - критерий здорового образа жизни.

Виктор Бойко

Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других

Издательство: Филинь, 1996 г.

Мягкая обложка, 472 стр.

ISBN 5-900855-60-0

Тираж: 7000 экз.

Формат: 60x88/16

<http://vboy.ru/>