



### **Начал думать – реши, решил – действуй.**

Беда многих невротических личностей в том, что они долго размышляют, но не принимают решений. А если принимают решения, то не действуют. Один видный педагог справедливо заметил, что если после размышлений нет решений и действий, то можно считать, что человек и не думал. Когда действуешь, можно ошибиться, но это повод для дальнейших размышлений и действий. Так приобретается опыт.

...Наукой установлено, что в корне невроза лежат такие черты характера и жизненные принципы, которые мешают человеку удовлетворить свои потребности, выполнить свои желания. Иначе можно сказать, что неврозы, да и психосоматические заболевания возникают у человека с больной совестью. Требования морали и долга довольно противоречивы. Карен Хорни выделила три основных противоречия.

Противоречие между успехом и соперничеством – с одной стороны, и братской любовью и человечностью – с другой. С одной стороны, все делается для достижения успеха, а это значит, что мы должны быть напористыми и агрессивными, способными столкнуть других с дороги, с другой стороны, мы, согласно христианским идеалам, должны быть смиренными и подставлять другую щеку, быть уступчивыми. Если пытаешься следовать обоим этим стремлениям, то испытываешь серьезное напряжение.

Вторым является противоречие между стимуляцией наших потребностей и фактическими препятствиями на пути к их удовлетворению. По экономическим соображениям потребности стимулируются (реклама, мода и т. п.). Но для большинства людей удовлетворение этих потребностей невозможно.

Третье противоречие: общество говорит человеку, что он свободен, независим и может получить то, что хочет, если деятелен и энергичен. В действительности эти возможности ограничены. Выясняется, что не выбирают не только родителей. Это выражение можно распространить на всю жизнь в целом. Не всегда удается выбрать работу, друга, форму отдыха, мужа (жену). В итоге человек мечется между ощущением безграничной власти в отношении собственной судьбы и чувством полной незащищенности и беспомощности...

...Вся беда несчастного и больного человека заключается в том, что с самых первых дней его жизни ему указывают или толкают на неверное направление тремя способами:

1. Не создают никаких трудностей и препятствий, и ребенок стоит, точнее, крутится на месте, не зная, куда идти (воспитание в стиле «Кумира семьи»). И человек остается бесплодным.

2. Создают непреодолимые препятствия на пути к цели (жестокое воспитание в стиле преследователя или воспитание в стиле повышенной моральной ответственности). Вся энергия уходит на преодоление препятствий и нет никакого продвижения вперед. Такой человек не может наслаждаться жизнью когда все спокойно, но у него нет радости, когда бушует буря.

3. Создают незначительные препятствия на пути к порочным целям, что приводит к выработке неверного направления. Чем сильнее человек, тем быстрее попадет в беду. Всевозможные запреты типа не пить, не курить, не гулять и пр., если окончательно и не сбивают с пути, то очень тормозят движение к счастью.

**Снова 5. □ Хочешь быть полезным другим – живи для себя!**

Стратегия жизни – жить для себя – приведет к тому, что ты станешь профессионалом высокого класса, будешь заботиться о своих партнерах о работе. Ведь без заботы о них не извлечешь пользы и для себя...

**15. Не пытайся изменить обстоятельства и других людей, а меняй себя и приспособляйся к обстоятельствам.**

Здесь изложены два признака психологической зрелости, описанные создателем гештальт-терапии Ф. Перлсом. Психологически незрелый человек пытается изменить обстоятельства и других людей, зрелый приспособляется к обстоятельствам и меняет

самого себя. Зрелый человек и незрелый, хотя и находятся в одном месте, живут в разных мирах. Два человека вместе загорают на пляже черного моря. Но погода для них разная. Для одного хорошая, потому что на море волны, для другого - плохая, потому что на море волны. Один умеет в волнах купаться, другой нет.

Самое удивительное, что когда человек созревает, то при этом меняются и обстоятельства. То, раньше представлялось как шторм, выглядит как легкое волнение. Беды невротических личностей в основном заключаются в том, что они готовы изменить всех людей и все обстоятельства, но только не себя. Самое интересное, что им и в голову не приходит, что лучше изменить себя, можно перевоспитать только одного человека – самого себя. Это хоть и трудно, но возможно. Но невротики не хотят учиться «плавать» в открытом море, в бурных волнах нашего времени, а предпочитают отсиживаться в «гаванях» больниц и учреждений социальной помощи.

А я хочу к описанным выше признакам зрелости/незрелости добавить еще несколько.

Незрелая личность часто знает, но не умеет. Зрелая не только знает, но и умеет. Поэтому незрелая личность критикует, а зрелая делает.

Незрелая личность пытается устроить в первую очередь свою личную жизнь, а потом дела. В результате не устраивается ни то, ни другое, и она попадает в зависимость от других людей. Зрелая личность в первую очередь устраивает свои дела и приобретает независимость. Личная жизнь устраивается сама по себе.

Потребности зрелой личности вытекают из ее успехов, из ее дел. Незрелая личность, не делая дел, копирует потребности зрелой личности, увеличивая их...

Незрелая личность думает о результате, а зрелая – о деле. Незрелая личность хочет больше, чем имеет и заслуживает, в результате нередко теряет и то, что имеет. Зрелая личность довольна тем, что имеет и тогда к ней прибывает еще что-то.

Незрелая личность хочет, чтобы ее дела устроил кто-то, зрелая устраивает их сама.

Незрелая личность надеется, зрелая действует.

Незрелая личность пытается управлять другими людьми, зрелая управляет собой.

Незрелая личность – декорация, которая считается фигурой. Она беспокоится о том, как выглядит. Зрелая личность – фигура, которая не задумывается, как она выглядит.

Незрелая личность вначале принимает решение, а потом подгоняет факты под выбранное решение (отсюда и ее подозрительность). Зрелая личность вначале собирает факты, а потом на их основании принимает решение. Отсюда открытость зрелой личности.

Незрелая личность хочет занимать высокое положение и иметь много, не занимаясь личностным ростом и приобретением навыков. Зрелая личность заботится о личностном росте и приобретении навыков. Высокое положение и деньги приходят сами по себе как побочный продукт личностного роста.

**29. Ставь только самые высокие, большие, но реальные цели, ибо к маленькой цели**

**ведет один путь, а к большой цели много путей.**

Вся беда невротических натур заключается в том, что они ставят цели или слишком маленькие или нереальные. Когда цель маленькая – ее мешают выполнить обстоятельства, а когда нереальные – сам Господь Бог....

Ученым я советую стремиться получить Нобелевскую премию, бизнесменам – стать самыми крупными предпринимателями в своей отрасли, спортсменам – стать чемпионами мира, политическим деятелям – президентами и т.п. И не беда, если вы не достигните этой цели. Вы приобретете так много навыков, что все равно из вас получится что-то хорошее...

К нереальным целям относятся желание перевоспитать другого человека, никогда не ошибаться, всегда и во все времена пользоваться успехом, всегда всем нравиться, всегда быть на высоте и т.п.

**34. Человек должен стремиться стать «самым-самым лучшим»... (врачом, писателем, поваром, инженером, столяром и т.п.).**

Для этого нужно много усилий, но нет никаких гарантий, что станешь самым-самым. Есть только один гарантированный способ «стать самым-самым...» - ничего не делать. Но станешь ты «самым-самым...» несчастным.

Афоризм навеян мыслями В. Фракла, который рассматривал счастье, успех, авторитет, радость как побочный эффект правильно организованной деятельности. А для тех, кто ставит целью всего этого достигнуть, они, как линия горизонта, при приближении к ним удаляются.

**54. Наличие характера – это всегда несчастье. Человек живет не по ЗАКОНАМ жизни, а подчиняется КАПРИЗАМ характера.**

**59. Будь осторожен с теми, кто говорит: «Вы меня не поняли», «Я с вами не согласен». Они оскорбляют людей сами того не осознавая.**



**62. Если знаешь, но не умеешь – считай, что не знаешь. Никому не говори, что ты знаешь, если не умеешь.**

**67. Не бойся выглядеть трусом, а бойся быть им.**

**77. Если не знаешь логики, не говори никому, что у тебя есть высшее образование. У тебя есть только крыша, но нет стен и фундамента. В шалаше и на чердаке жить неуютно.**

**78. Если не можешь дать определения понятия, не пользуйся им.**

Это совет тому, кто хочет овладеть ораторским искусством и убеждать других людей.

79. Как ты можешь знать меня, если ты не знаешь моего дела?

97. Психологическая культура – такой вид культуры, когда в процессе общения не наносишь неосознаваемых уколов партнеру, а сам от них умеешь уклоняться.

104. Невротизм уникальности не имеет. Он стереотипизирован.

144. Единственная уважительная причина разрыва отношений и увольнения с работы – невозможность личностного роста в сложившихся условиях.

Производство

**27. В формальной группе – руководитель, в неформальной – лидер, в толпе – вождь. Власть руководителя определяется инструкцией, власть лидера и вождя абсолютна.** Это следует учитывать руководителю при построении своих взаимоотношений с подчиненными и идти на контакт для решения деловых и психологических вопросов только с лидерами неформальных групп, а не пытаться дойти до каждого человека. *Итак: в формальной группе – руководитель, в неформальной – лидер, в толпе – вождь. Власть руководителя определяется инструкцией, власть лидера и вождя абсолютна.*

**28. Руководитель администрирует — лидер управляет.** Нередко руководитель не является лидером, тогда ему приходится администрировать. Даже если он и добьется положительных производственных результатов, то только за счет своего здоровья. Если руководитель часто болеет, то он лидером не является. Кстати, наибольший процент психосоматических заболеваний (гипертоническая болезнь, инфаркты, инсульты, язвенная болезнь желудка, бронхиальная астма и пр.) среди тех, кто администрирует. *Итак: руководитель администрирует – лидер управляет.*

**28 тоже. И семья не всегда является коллективом.** В книге по психологии управления я дал определение кооператива и коллектива. Здесь вкратце повторю.

Кооператив – это такой уровень развития группы, когда группа уже приступила к выполнению своих целей, и произошло распределение ролей.

Коллектив – это такой уровень развития группы, при котором ее член может пожертвовать своим интересом ради интересов группы и через интерес группы реализовать свой собственный интерес.

Коллектив столь редкое явление, что практически на производстве не встречается. Вот почему в трудные времена многие производственные группы распадаются.

### **О социальности и одиночестве**

**29. Если человек имеет три и более групп, значит, он несчастен или по крайней мере неблагополучен.** Мы собираемся в группы для того, чтобы удовлетворять свои потребности. Для этого достаточно двух групп: производственной и семейной. Если в этих группах потребности удовлетворить не удастся, то приходится заводить третью. На производстве всем руководящие должности не дашь. Умный руководитель заводит тогда кружки, спортивные секции, художественную самодеятельность и пр. А то ведь пойдет в другую группу, а там могут и переманить. Кстати, сманивают обычно далеко не самого плохого работника... *Итак: если человек имеет три и более групп, значит, он несчастен или по крайней мере неблагополучен.*

...Действительно, духовно пустые люди тянутся к общению и хотят его больше, чем это является биологической потребностью, из-за своей духовной пустоты. Но дело в том, что духовно зрелые люди с ними общаться не хотят. Тогда они находят себе подобных и обмениваются с ними пустотой. Пустым времяпрепровождением можно назвать такое, которое не сопровождается личностным ростом. Форм такого времяпрепровождения множество: это и просмотр боевиков, и чтение детективов, игра в карты, дискотеки и большинство наших ритуалов, пьянок и пр. Это не настоящее общение. Хотя время может пролететь быстро, но толку от этого немного, а чувство одиночества после этого становится еще более выраженным. Человек оказывается выброшенным из течения жизни и, естественно, рано или поздно заболеет. Нередко, спасаясь от скуки и одиночества, люди начинают путешествовать. Конечно, можно уехать на край света, то от себя никуда не уйдешь. Еще Сократ говорил своему собеседнику, что нет толку в его путешествиях, ибо он повсюду таскает за собой самого себя.

Многие скандалы и войны, если глубоко вдуматься, происходят из-за попытки ослабить нестерпимое чувство одиночества.

Какие же формы общения могут решить проблемы одиночества? Все те, которые способствуют личностному росту. Их не так много: учеба, творческая деятельность, физическая культура. Человек становится самодостаточным, и общается он не только для того, чтобы взять, а для того, чтобы отдать. В результате успешной учебы приобретаются знания, которыми хочется поделиться. Эффективная творческая деятельность требует соответствующей оценки. В результате люди сближаются. Ученик благодарен учителю, учитель признателен ученику за то, что тот усвоил его идеи и продолжает их развивать. Сотрудники, вместе осуществившие что-то важное, навсегда становятся близкими друг другу. И даже если после успешной совместной деятельности они много лет не видят друг друга, это не значит, что они одиноки. Они все равно есть друг у друга. Так достигается так называемая трансцендентная, космическая связь людей. А если ты знаком с трудами гениев прошлого и можешь представить себе развитие в будущем, то тогда ты связан со всей Вселенной. И если ты в этом мире

сделал что-то существенное, то даже после телесной смерти остается твой дух. И если ты все время занят своим личностным ростом, то тебе просто некогда будет думать о смерти. Кроме того, на пути личностного роста тебя ждут встречи с интересными людьми, и тогда тебя может посетить ЛЮБОВЬ. И хотя твое одиночество остается при тебе, то вспомнить о нем тебе будет некогда! *Итак: общение человеку необходимо как кислород, но все остальное он должен добыть в одиночестве...*

Где искать наслаждения? Легче и лучше всего в профессиональной деятельности. Но для этого надо стать профессионалом высокого класса. Если преподаватель говорит, что испытывает большое волнение перед каждой лекцией, что она забирает у него много сил, я начинаю сомневаться в уровне его квалификации. Врач не должен умирать с каждым больным. Он только должен с чистой совестью сделать для больного всё, что можно, и тогда его работа превратится в наслаждение.

Для меня сейчас критерием эффективной работы является наслаждение. Если после работы я устал и не получил наслаждения, то это значит, что мне следует искать пути повышения ее эффективности. Когда я читаю лекцию, я не спрашиваю слушателей, хорошо ли я прочел лекцию. Я спрашиваю, не устали ли они. И если они устали, то толку от такой лекции не будет, ибо мои слушатели слушали ее без наслаждения. Кстати, Цицерон требовал от ораторов, чтобы они чему-то научили слушателя, повели его за собой и доставили ему наслаждение.

Важнейший признак духовных наслаждений – ими не жалко делиться, наоборот, от того, что делишься ими, получаешь дополнительный источник наслаждений. Есть такая восточная притча, которая очень подходит к теме нашей беседы: «У меня одно яблоко, и

у тебя одно яблоко. Мы обменялись яблоками. Ничего не изменилось. У тебя одно яблоко, и у меня одно яблоко. У меня одна идея, и у тебя одна идея. После того, как мы обменялись идеями, у тебя стало две идеи, и у меня стало две идеи».

И наконец, наслаждения укрепляют здоровье и продлевают жизнь человека. Ведь при наслаждении в крови человека повышен уровень эндорфинов и алкоголя, что улучшает процессы адаптации. Человек, который часто наслаждается, перестает употреблять спиртные напитки, и у него нет склонности к употреблению наркотиков. Так давайте будем учиться наслаждаться! *Итак: скажи, чем ты наслаждаешься, – и я скажу, кто ты.*