

9. Ярлыки

Философское подтверждение этого утверждения – сентенция о том, что «лицо человека – его ошибки». Но навешивание ярлыков является прекрасной возможностью запутываться в них каждый раз, когда описываешь свои промахи. Например, промахнувшись по воротам, можно сказать: «Я рожден, чтобы проигрывать», вместо «У меня был неудачный удар». То есть, допуская ошибку, думаешь: «Я неудачник», а не: «Я допустил ошибку». Ярлыки не только ведут к поражению, они еще и полностью не соответствуют действительному состоянию дел. Люди более похожи на реку, чем на монумент. Негативные ярлыки чрезмерно упрощены и лживы, не может же кто-нибудь думать о себе исключительно как о едоке, только потому, что ест или о дышальщике только потому, что дышит. Это нонсенс, но любой нонсенс становится болезненным, если не замечаешь его нелепости и вешаешь себе ярлык из-за несоответствия каким-то требованиям. Неточность ярлыков является основой опасных выводов, влекущих серьезные эмоциональные расстройства. Например, женщина, соблюдающая диету, съела немного мороженого: «Я толстая! Не могу сдерживать себя в еде! Я становлюсь омерзительной! Я – свинья!» Так она огорчилась, съев всего порцию мороженого.

10. Принятие ответственности за независимые от тебя события

Это расстройство – мать всех комплексов. Приписывая ответственность за негативные факты

всегда, когда нет для этого и малейшего повода, человек все относит на счет своих промахов и ошибок, решив, что он не соответствует миру. Пример. Мать увидела в дневнике своего ребенка плохие отметки и решила: «Я плохая мать, все это только показывает мой провал, несостоятельность как родителя». Принятие ответственности за независимые от тебя события порождает чувство вины, человек страдает от собственной беспомощности, его обременяет неспособность что-то изменить. Приписывание особенно ярко выражено у людей, работающих учителями, советниками, врачами, продавцами. Их взаимодействия с людьми носят болезненный характер, любое заявление клиента представляется ультиматумом.

Десять видов нарушений в процессе познания вызывают многие, если не все, формы депрессии. Если человек станет «на ты» с этими десятью видами, то он избавится от многих неприятностей и настроится на позитивное мышление.

Литература

1. Кови С. Третья альтернатива: Решение самых сложных жизненных проблем/Пер. с англ. – М.: Альпина Паблишер, 2013.
2. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. – СПб.: Питер, 2003.
3. Bech A. T. Cognitive therapy and the emotional disorders. – N.Y.: Amerikan Book, 1976.
4. Бернс Д. Хорошее самочувствие: новая терапия настроений/Пер. с англ. Л. Славина – М.: Вече, Персей, АСТ, 1995.

Профессор Аганов В.С.

УСТАНОВИТЬ ЦЕЛЬ И ЗАБЫТЬ О НЕЙ

Без надежной основы и без знания общепринятых законов ни в одной области человеческой деятельности нельзя достичь подлинного прогресса. Поэтому мы должны сначала научиться правильно пользоваться нашим подсознанием, как «инструментом». Его силы будут действовать именно с той точностью, надежности в том объеме насколько вы сможете понять действующие здесь законы и применять их для совершенно определенных целей и намерений. Существует целый спектр различных страхов, и лишь один из них способен нас погубить: простая, но всесильная вера в то, что мы не сможем с чем-то справиться,

пишет Сьюзен Джеферсон в книге «Бойся...но действуй» (1987). В переходные периоды возрастает неопределенность жизни в обществе. Неопределенность будущего, близкого и далекого, в Российском обществе особенно велика. Если не так давно советская семья жила планированием своей жизни на пятилетку, то сейчас – не более, чем на месяц. Это приводит к нервным срывам и в целом подрывает психосоматическое здоровье населения. Чтобы это с вами не произошло, начинать любое дело необходимо с понимания конечной цели.

А это значит, что любой шаг в жизни необхо-

димо начинать с четкого осознания своего жизненного предназначения. Это значит понимать, к чему вы стремитесь, что позволит вам лучше представлять себе, где вы находитесь в данный момент, и каждый шаг делать в нужном направлении. Невероятно легко попасть в ловушку активности, в круговорот дел и событий, расходуя все больше и больше усилий на то, чтобы карабкаться вверх по карьерной лестнице – и все это для того, чтобы потом осознать, что лестницу эту приставили не к той стене. Можно быть очень занятым человеком и при этом не очень эффективным (это мы часто наблюдаем у гипертимных личностей).

Часто оказывается, что победы, к которым мы стремились, – всего лишь мыльные пузыри, а успех был достигнут в ущерб тому, что, как мы вдруг осознали, является более важным. Люди самых разнообразных профессий – ученые, актеры, политики, бизнесмены, спортсмены, слесари – часто тратят все силы на то, чтобы иметь большой доход, большую популярность или чтобы достичь определенного профессионального уровня, а потом обнаруживают, что их стремление к достижению этой цели затмило то, что на самом деле для них гораздо важнее и что теперь навсегда упущено. Мы можем быть очень занятыми, очень производительными, но по-настоящему эффективными мы станем лишь в том случае, если, начиная, будем представлять себе конечную цель.

Я не могу удержаться и не привести пример из книги Стивена Кови «Семь навыков высокоэффективных людей» (1989). Может этот пример позволит вам сесть, сосредоточиться и подумать? Он пишет: «Представьте себе, что вы отправляетесь на похороны близкого вам человека. Вот вы подъезжаете к залу для прощальной церемонии или к церкви, паркуете машину и выходите из нее. Вы входите в помещение, видите цветы, слышите негромкую органную музыку. Вы видите лица родных и друзей умершего и чувствуете общую горечь утраты и волнующую близость к тому, кто ушел. Вот вы проходите вперед, заглядываете в гроб и внезапно видите там самого себя. Это ваши похороны, которые состоятся тремя годами позже. Все эти люди пришли сюда, чтобы почтить вашу память, выразить вам свою любовь и признательность за прожитую вами жизнь.

Вот вы садитесь на скамью и в ожидании траурной церемонии просматриваете оказавшуюся у вас в руках программку. Ожидается четыре выступления. Первым выступит кто-то из членов вашей семьи или из родственников, приехавших со всех концов страны, – муж или жена, один из ваших детей, братьев, сестер или племянников, ваши тетя или дядя, двоюродный брат или сестра,

дедушка или бабушка. Вторым выступающим должен быть один из ваших друзей – тот, кто сможет рассказать, каким вы были человеком. Третий выступающий – сослуживец, ваш коллега по профессии. А четвертый – представитель приходской общины вашей церкви или какой-то общественной организации, в которой вы состояли.

А теперь серьезно задумайтесь о том, какие слова о себе и своей жизни вы бы хотели услышать от каждого из выступающих. Каким мужем или женой, отцом или матерью предстанете вы в их выступлениях? Каким сыном или дочерью, братом или сестрой? Каким другом? Каким коллегой по работе? Какую оценку своего характера хотели бы вы получить? Какие свои дела и достижения хотели бы запечатлеть в их памяти? Внимательно посмотрите на окружающих вас людей. Какой след хотели бы вы оставить в их жизни?»

А теперь о кибернетике. Но при чем здесь кибернетика? Что такое кибернетика? Термин происходит от греческого слова, обозначающего «рулевой корабля», и в современном значении обозначает системы коммуникаций и контроля в механизмах и животных: к примеру, компьютер или крыса организуют свои действия, таким образом, который наиболее эффективно поможет им справиться с поставленной задачей. Основателем кибернетики был американский математик Норберт Винер, занимавшийся во время войны 1941-1945 г.г. разработкой систем ракетного наведения. Он рассматривал компьютер и мозг человека как системы, принимающие низкоэнергетические данные и создающие новые взаимосвязи, используемые впоследствии для установления контакта с внешним миром. Доктор Максвелл Мольц решил применить данную науку для изучения человека, результатом чего и стало появление психокибернетики. Кибернетика показала Мольцу столь революционной технологией, поскольку она указывала на один простой факт: главным предметом выбора всегда является конечная цель. Механизм управляемой ракеты – «установить цель и забыть о ней» – может также помогать в осуществлении наших самых сокровенных желаний. Лобные доли – часть мозга, отвечающая за процесс осознанного мышления, – могли выявить цель или создать образ человека, которым вы хотите стать, проблему, которую необходимо решить и многое другое. На долю подсознания выпала задача обеспечить достижение этой цели. Когда вы начинаете, представляя себе конечную цель, вы обретае совершенно иную перспективу.

Максвелл Мольц в книге «Психокибернетика» (1960) утверждает, что все люди наделены «сущностью», или жизненной силой, которую

нельзя объяснить в терминологии анатомии мозга и физического тела. Юнг называл эту сущность «либидо», Бергсон – «жизненным порывом». Человек представляет собой систему, пребывающую в постоянном изменении. Условия неопределенности активизируют работу психических механизмов человека. В работах М.Эптера, Дж.Кагана, З.Баумана, Е. Г. Луковицкой и др. акцент делается на когнитивном компоненте неопределенности [5;7]. С точки зрения проявления эмоций человеком психологи когнитивного направления писали о том, что неопределенность вызывает различные отрицательные эмоции – отвращение, страх, ненависть, тревогу. А. Л. Галин подчеркивал, что при некоторых обстоятельствах неопределенность может доставлять удовольствие, что живые системы стремятся к неопределенности, чтобы пережить позитивные эмоции. Кроме того, широко распространенным является использование неопределенности в искусстве – литературе, музыке, архитектуре, где она играет центральную роль в эстетическом переживании и является неотъемлемой составляющей творческого процесса. На адекватный выбор стратегии преодоления, как указывает Л. И. Анцыферова, влияет способность к оценке ситуации [2]. Характер оценки во многом зависит от уверенности человека в собственном контроле ситуации и возможности ее изменения. В. А. Бодров отмечает, что отсутствие возможности и способности предсказывать развитие событий ведут к невозможности осуществления эффективного преодоления ситуации [3]. Л. И. Анцыферова вводит термин «когнитивное оценивание», определяя его как некую активность личности, а именно «...процесс распознавания особенностей ситуации, выявление негативных и позитивных ее сторон, определение смысла и значения происходящего» [2, С.7]. От того, как у человека работает механизм когнитивного оценивания, по мнению Л. И. Анцыферовой, зависят стратегии, которые будет использовать человек при разрешении ситуации неопределенности.

Ориентируясь на исследования Л.Анцыферовой, можно говорить о четырех обобщенных типах личности, которые различаются поведением и особенностями эмоционального реагирования в условиях неопределенности [1;2].

- Личность первого типа ориентируется на достижения, на изменение окружающего мира, на использование шансов и апробирование собственных возможностей. Она стремится расширить свои знания о ситуации неопределенности и перевести ее в ситуацию риска, в ее вербализации доминируют темы борьбы за свое существо-

вание, стремление сохранить прежние интересы. Ощущает себя способной изменить ситуацию.

- Второй тип личности ориентирован в основном на внутренние изменения своего «Я» и частично – поведения.

- Третий тип личности характеризует покорность судьбе, когнитивная, деятельностная сторона выражена весьма слабо.

- Наконец, стиль реакции личности четвертого типа определяется чувством тревоги, разочарования или апатии. Такие личности более всего нуждаются в психологической поддержке и помощи для выработки более адекватных техник жизни и позитивного мышления.

Позитивный личностный образ, который должен помогать нам в осуществлении наших желаний, не возникает ниоткуда и спонтанно – его нужно продумать и смастерить при помощи определенной психотехнологии. Мы изменяем свое мышление благодаря выбору иного способа обработки многочисленных образов, чувств и воспоминаний, существующих внутри нас, который будет помогать нам, а не саботировать наше существование. Мы можем с легкостью избавиться от плохого воспоминания, условий неопределенности просто связав его с новыми ассоциациями. Например, мы можем поставить красивую и веселую песню, которая будет звучать всякий раз, когда мы вспоминаем об этом, представить наше желаемое будущее в виде «картины», для которой мы подбираем цвет и рамку, или черно-белого кино, где мы видим себя улыбающимися, а не грустными. Как только новые ассоциации появятся на свет, ваши чувства относительно данного воспоминания преобразятся раз и навсегда. Возвращайтесь к этому воспоминанию, когда захотите, – ваши новые ассоциации будут всегда на прежнем месте. Попробуйте проделать это упражнение несколько раз, пока плохое воспоминание не исчезнет совсем. И нам не нужно опираться на силу воли, благодаря знаниям технических механизмов изменения происходят спонтанно, легко и быстро. Люди уже обладают необходимыми ресурсами (это подтверждает квантовая физика). Из хранилища наших воспоминаний, мыслей и ощущений, разума и тела мы можем создать новый ментальный образ, который позволит нам добиться поставленных результатов, обеспечить стратегии безопасности в условиях неопределенности. Тому, что способен делать один человек, может научиться и другой. Мы можем копировать образ мышления и поведение других людей, которые добились успеха, по их модели выстроить стратегии обеспечения безопасности в условиях неопределенности и самим достичь

подобных результатов. Главное, – это поставить цель, визуализировать ее и разрешить подсознанию выполнять свою работу.

Литература:

1. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. – 1994. – Т.15. – №1. – С. 3 – 19.
2. Анцыферова Л. И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия // Психологический журнал. – 1993. – №2. – С.3-16.
3. Бодров В. А. Когнитивные процессы и психологический стресс // Психологический журнал. – 1996. – Т. 17. – №4. – С.64-74.
4. Галин А. Л. Состояния неопределенности и вдохновения творческом поведении человека. www.db-is.net/
5. Кричник Е. П. Психологические проблемы трудовой деятельности в условиях неопределенности <http://flogiston.ru/users/gsk>
6. Луковичкая Е. Г. Неопределенность и отношение к ней: психологическое определение // Теоретические и прикладные вопросы психологии. – Вып.2, ч.2; СПбГУ. – 1996. – С.53 – 62.
7. Ротенберг В. С. Сновидения мозг и д-ть мозга www.koob.ru
8. Тарабрина Н. В. Методика изучения фрустрационных реакций // Иностранная психология. – 1994. – Т.2. – №2(4). – С.68-76.

Доктор психологических наук, доцент Горобец Т.Н.

ТАЙНЫ МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО МОЗГА

«Так же, как есть видимые глазу физические отличия между мужчиной и женщиной, существуют и различия в мозговой деятельности». Доктор

Ричард Ресток

Чем объясняется зависимость способностей от половой принадлежности человека?

Мужской мозг позволяет с легкостью оперировать формами и теоремами, женский – лучше оснащен для восприятия информации, они видят, чувствуют и слышат больше, чем мужчины, а также с большей легкостью принимают и обрабатывают сигналы внешнего мира. Мужчин занимают вещи, женщин – отношения между людьми. Эти различия видны уже в первые часы после рождения ребенка. Девочки больше интересуются людьми и лицами, в то время как мальчики не видят большой разницы между ними и подвешенной перед ним игрушкой.

Девочки быстрее учатся говорить и лучше успевают в младших классах школы. Они также быстрее начинают читать, им легче дается правописание и пунктуация. Позднее женщины с большей охотой учат иностранные языки, они также лучше и легче говорят; заикание, и другие дефекты речи в основном встречаются среди мальчиков. Женское ухо более восприимчиво, чем мужское, поэтому капающий кран скорее поднимет с кровати женщину, чем разбудит мужчину. Женщины видят больше оттенков красного, и легче различают предметы в темноте, их зрительная память лучше, чем мужская. Мужчины видят лучше при ярком свете, их зрение менее

периферийно, но они видят дальше, чем женщины, чье глазное дно принимает более широкую картину окружающего мира.

Есть и другие отличия. По сравнению с мужчинами, женщины реагируют быстрее на болевые раздражители любой части тела, хотя способны дольше переносить дискомфорт. Чем моложе девушка, тем большей чувствительностью к физическому воздействию она обладает. Наши чувства вкуса также различны: женщины быстрее распознают горечь и предпочитают большую концентрированность сладкого. Мужчины быстрее распознают соленое. Однако общие результаты показывают, что женщины способны распознавать больше вкусовых оттенков. Наука не подкрепляет устоявшееся мнение о том, что лучшие повара – мужчины.

Женское обоняние также превосходит мужское. Это превосходство в способности принимать и анализировать информацию об окружающем мире, которое теперь измеримо в лабораторных условиях, объясняет так называемую загадочную «женскую интуицию». Женщины просто – просто лучше оснащены, чтобы видеть и слышать то, к чему мужчины глухи и слепы. Это позволяет им легче улавливать тональность голосов и многозначительность взглядов и жестов.

Различия были отмечены и в способности