

Кандидат психологических наук, доцент Майорова Е.А.

«Мужчины похожи на те эластичные резиновые ленты, что используются для подтяжек. Временами и те, и другие оттягиваются, и довольно далеко, но потом возвращаются на привычное место».

Грэй Д. «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», 2005г.

ЖЕНЩИНАМ О МУЖЧИНАХ

Большинство женщин удивляются, обнаружив, что, даже любя свою партнершу, мужчина периодически испытывает потребность как бы отойти, отдалиться от нее, чтобы потом, вернувшись, стать еще ближе. Мужчины ощущают эту потребность инстинктивно. Данный цикл не зависит от их волевого решения или выбора. Это просто происходит, и тут уж ничего не поделаешь. Это не его и не ее вина.

Женщины неверно истолковывают эти «оттяжки», потому что сами они обычно отдаляются от партнера по совсем иным причинам. Если женщина не верит, что он понимает ее чувства, если он обидел ее и она не хочет, чтобы это произошло снова, или когда он, совершив ту или иную ошибку, заставил ее разочароваться в себе.

Конечно, и мужчина может отдалиться от партнерши по тем же самым причинам, однако он делает это, и когда она абсолютно ничем перед ним не провинилась. Да, он любит ее, да, доверяет – и внезапно «оттягивается». А затем, как резиновая подтяжка, снова вернется на место, и опятьтаки сам, без всякого участия подруги.

Мужчина «оттягивается», чтобы удовлетворить свою потребность в независимости и самостоятельности. Вот он как бы отскочил в сторону, кажется, ушел так далеко, что не вернуть, – и вдруг снова здесь. Полностью отдалившись от партнерши, он неожиданно начинает испытывать жгучую потребность вновь ощутить ее любовь и заботу. Это автоматически еще больше подталкивает его на то, чтобы отдавать ей свою любовь и получать от нее ту, которая нужна ему. Вернувшись, мужчина снова подключается к их отношениям на том самом уровне, с которого «оттянулся». Ему не требуется времени на то, чтобы заново сблизиться с партнершей.

Эта мужская особенность, будучи правильно понята женщиной, обогащает отношения. А в случае неправильного восприятия создает никому не нужные проблемы.

Мужчина, лишенный возможности «оттянуться», лишается и возможности ощутить страстное желание оказаться рядом с партнер-

шей. Крайне важно, чтобы женщины поняли: чем больше «гонишься» за любимым в это время, стараясь сохранить минимальную дистанцию, тем сильнее он стремится отдалиться. Ведь ему нужно «оттянуться» до максимума, иначе он просто не сможет почувствовать, как ему нужна любовь.

Мужчина, отдалившись на максимальное расстояние, возвращается назад, исполненный новых сил и чувств. Тот же самый человек, который, казалось, не испытывал ни теплых чувств, ни какого бы то ни было интереса к своей партнерше (во время «оттяжки»), внезапно не может жить без нее. Он снова ощущает потребность сближения. Он обретает новую энергию, потому что в мужчине снова вспыхнуло желание любить и быть любимым.

Это обычно приводит партнершу в смятение, потому что когда инициатором отдаления по какойлибо причине бывает сама женщина, ей трудно сразу вернуться к прежнему уровню отношений: для этого требуется время. Если она не понимает, что мужчины в этом плане совершенно другие, она, скорее всего, не поверит в его внезапное желание заново сблизиться и оттолкнет партнера.

Мужчинам также следует иметь в виду это различие. Прежде чем снова открыться душой навстречу неожиданно вернувшемуся партнеру, женщина должна повременить, поговорить с ним, чтобы связать оборванные нити, некогда связывавшие их. Этот период, так сказать, привыкания заново может оказаться очень даже неплох, когда мужчина понимает, что женщине нужно больше времени для возвращения на прежний уровень отношений. Особенно если, «оттягиваясь», он чемто обидел ее. Но когда партнер этого не осознает, то сгорает от нетерпения, потому что готовности к продолжению отношений, на каком бы уровне близости они не находились до его «оттяжки», он достигает как бы одним прыжком, в отличие от женщины. *В мужчине автоматически чередуются две потребности: то близости, то независимости.* Мужчина начинает испытывать тягу к самостоятельности и неза-

висимости после того, как удовлетворил свою потребность любви и близости с партнершей. И начинает «оттягиваться», а она автоматически – паниковать. Поскольку не понимает, что, «оттянувшись» до максимума и насытившись свободой, он снова – страстно и вдруг – захочет сближения. Так и чередуются в мужчине эти две потребности: то близости, то независимости. Ему хорошо, он счастлив – но тем не менее что-то внутри у него начинает меняться. Мужчина испытывает все более настоятельную потребность отдалиться. Временно утолив желание любви и близости, он жаждет независимости, хочет принадлежать только себе. Слишком долго он зависел от другого человека. Он может ощущать эту чрезмерную зависимость, а может – и нет, и тогда сам не понимает, почему ему так хочется «оттянуться». Женщина, не понимающая, что мужчины имеют определенное сходство с упомянутым предметом, сплошь и рядом неверно истолковывает их реакцию. Самый частый повод для недоразумения: она произносит: «Давай поговорим», а он тут же эмоционально отдалится. Именно тогда, когда она стремится к открытости, душевной близости, ему хочется «оттянуться».

Аналогия, проведенная между мужчиной и резиновой лентой, объясняет, что даже очень любящий свою подругу мужчина может вдруг взять и «оттянуться». И делает он это отнюдь не потому, что не желает говорить с ней. Просто ему нужно некоторое время побыть наедине с собой, отвечая только за самого себя и ни за кого больше. А возвратившись, он вполне способен поддерживать разговор. Мужчина до определенной степени теряет себя в контакте с партнершей. Воспринимая ее проблемы, желания и эмоции, он как бы перестает ощущать самого себя, свое «я». «Оттяжки» позволяют ему восстановить границы своего «я» и удовлетворить потребность в независимости. Разные люди говорят об этих «оттяжках» разными словами. Общим для всех является одно: желание на время отключиться, побыть одному. Независимо от того, в каких выражениях мужчина описывает свое ощущение, «оттягиваясь», он удовлетворяет важную потребность немного позаботиться о самом себе.

Так же, как мы не решаем волевым путем, быть нам голодными или нет, мужчина не решает, «оттянуться» ему или нет. Это просто инстинктивная потребность. Он вдруг начинает тосковать по самостоятельности и отдаляется. Понимая этот процесс, женщина может правильно воспринимать «оттяжки» своего партнера.

По мнению многих женщин, мужчина имеет тенденцию отдаляться именно тогда, когда его партнерше хочется сблизиться и поговорить. Это

происходит по двум причинам.

1. Женщина инстинктивно чувствует, что мужчина начал отдаляться, и именно в этот момент пытается восстановить былую близость приглашением: «Давай поговорим». А поскольку он продолжает отдаляться, она ошибочно заключает, что он не желает разговаривать вообще или что ему на нее наплевать.

2. Когда женщина открывает навстречу мужчине всю душу и делится своими самыми глубокими, самыми интимными чувствами, это может как бы включить в мужчине потребность отдалиться. Когда близость достигла определенного уровня, раздается тревожный сигнал, извещающий его, что пора сбалансировать это положение и «оттянуться». Бывает в самые интимные моменты мужчине вдруг обуревают потребность ощутить себя независимым, и он отдаляется.

«Оттяжки» партнера сбивают женщину с толку, приводят в смятение, потому что зачастую его побуждает к ним что-то из сказанного или сделанного ею. Обычно, когда женщина начинает говорить о чем-нибудь, что называется, с чувством, мужчина ощущает потребность отдалиться. Это происходит потому, что чувства сближают мужчину с партнершей, а когда он оказывается слишком близко, ему автоматически хочется «отскочить» в сторону.

И дело не в том, что ему неохота слушать про ее чувства. На другом этапе своего цикла, когда он сам хочет сближения, те же самые чувства (которые, возможно, в свое время заставили его «оттянуться») подтолкнули его к партнерше. Его заставляет отдалиться не то, что она говорит, а момент, выбранный ею для разговора. Когда мужчина собрался «оттянуться», это совершенно неподходящий момент для разговора или сближения. Дайте ему возможность отдалиться, отпустите его. И через некоторое время он вернется, любящий, готовый поддержать вас, и будет вести себя так, словно ничего не случилось. Вот это самый подходящий момент, чтобы поговорить.

И в этотто золотой момент, когда мужчина жаждет сближения и способен участвовать в разговоре, женщины как раз и не идут на контакт. Обычно это происходит по трем причинам:

1. Женщина боится затевать разговор, потому что, когда она пыталась сделать это, партнер «оттянулся». И теперь она считает, что ему безразлично как и ее слова, так и сама она.

2. Женщина боится, что партнер на нее в обиде, и ждет, чтобы он сам заговорил о своих чувствах. Она знает: доведись ей самой вот так вдруг отдалиться от него, прежде чем возобновить прежний уровень отношений, ей потребовалось бы обсудить произошедшее. Женщина ждет, что он

заведет разговор о причине своего расстройства. А ему и нужды нет начинать такой разговор, потому что он вовсе не расстроен.

3. Женщине хочется высказать партнеру так много, что она не желает проявлять бестактность и с места в карьер начинать говорить. Вместо того чтобы поведать о своих собственных мыслях и чувствах, она из соображений учтивости совершенно не к месту принимается расспрашивать мужчину о его мыслях и чувствах. А когда ему нечего сказать, делает ошибочный вывод, что он не хочет разговаривать с ней. Плодом всех этих ложных представлений о том, почему мужчина уклоняется от участия в разговоре, является разочарование, испытываемое женщиной. Когда женщина испытывает потребность поговорить или сблизиться с партнером, ей следует самой начать разговор, а не ждать, что это сделает он. Чтобы беседа завязалась, она должна начать первой, даже если мужчине особенно и нечего ответить. А он, ощутив ее благодарность за проявленное внимание, тоже в конце концов разговорится.

Вполне возможно, что и мужчина не против и даже сам хочет поговорить с любимой, но поначалу растерян: что сказать. Вот чего женщины не знают о марсианах: для начала разговора им нужна причина. Они не разговаривают просто так, чтобы поболтать. Но стоит женщине произнести несколько фраз, мужчина малопомалу откроется навстречу ее словам и скажет о своем отношении к услышанному. Например, если она говорит о том, что ей пришлось сделать и какие проблемы решить в течение дня, он может поведать о своих делах и проблемах, и они поймут друг друга. Если она делится своими чувствами к детям, он может сказать о своем отношении к ним. Когда женщина говорит с открытой душой и мужчина не ощущает, что на него давят или его «пилят», то постепенно и сам раскроется навстречу.

Делясь своими мыслями, женщина стимулирует мужчину к участию в разговоре. Но как только он чувствует, что на него давят, требуя заговорить, все его мысли разбегаются. Ему нечего сказать. А если даже и есть, то под давлением не скажет. Мужчина переживает нелегкий момент, когда женщина принуждает его говорить. А она, сама того не зная, отвергает партнера своими расспросами. Особенно когда тот не испытывает такой потребности. Женщина ошибочно полагает, что мужчине так же, как и ей, «требуется выговариваться», а значит, он «должен» это сделать. Она забывает, что он марсианин и потому у него нет потребности говорить так много. Более того, она считает, что, раз он не говорит, значит, не любит ее. Оттолкнуть мужчину за то, что тот молчит, равносильно

подтверждению того, что ему нечего сказать. Мужчине нужна уверенность: его принимают таким, какой он есть, и тогда он сам постепенно открывается навстречу подруге. А когда партнерша старается заставить его говорить или упрекает за «оттяжку», этой уверенности он не чувствует. Мужчине, которому необходимо отдалиться, прежде чем он научится делиться своими чувствами и открываться навстречу чувствам подруги, нужно очень и очень много слушать ее. Он нуждается в ее благодарности за это, а в результате и сам начнет говорить больше.

Чем больше женщина втягивает мужчину в разговор, тем сильнее он сопротивляется. Стараться заставить его заговорить – это не самый лучший метод, особенно если партнер в «оттяжке». Вместо того чтобы задаваться вопросом: «Как мне разговаривать с ним?», женщине следовало бы спросить себя: «Как мне достичь большей близости, более тесного контакта с ним?»

Если у женщины есть потребность больше общаться с партнером (а она есть у преобладающей части женщин), она вправе пытаться это делать, однако ясно сознавая и принимая тот факт, что временами мужчина бывает готов к участию в разговоре, а временами инстинктивно отдалится. Ощутив в нем эту готовность, она, вместо того чтобы задать ему два десятка вопросов или открыто понуждать к разговору, может сказать, как высоко ценит его и как благодарна ему, даже если партнер просто выслушает ее. Вначале, видимо, ей даже стоит намекнуть, что говорить ему совсем необязательно.

Большинство женщин инстинктивно осознают, как важно выслушать человека. Однако надеяться, что и мужчина будет знать это без известной тренировки – значит ожидать от него в данной ситуации женского поведения. К счастью, получив от партнерши выражение благодарности за то, что слушает ее, он начинает понимать всю важность и ценность беседы и учится уважать ее.

Мужчину вполне можно научить слушать, и это дает гораздо больший эффект, чем попытки сделать его более открытым и чувствительным. Приучаясь слушать близкого и дорогого человека и ощущая его благодарность за это, он сам автоматически начнет раскрываться навстречу ему, все более нуждаясь в словесном общении с ним.

Это происходит постепенно, когда мужчина чувствует, что его ценят, ему благодарны за внимание и не держат на него обиды за молчаливость. Не надо заставлять его говорить – и он естественным путем начнет это делать сам. Но сначала ему нужно ощутить, что его принимают таким, какой он есть. А уж если женщина все равно не удовлет-

ворена тем, чего ей удалось добиться, значит, она забыла, что все мужчины – выходцы с Марса! Во время индивидуальной консультации А. сказала мне: «С ним стало очень тяжело. Чего я только ни делала, чтобы подбодрить мужа, но все впустую. Мне хочется, чтобы мы попрежнему развлекались вместе – ходили в ресторан или по магазинам, на танцы и вечеринки, на пляж, путешествовали, но он ко всему равнодушен. Мы больше ничего не делаем вместе. Только смотрим телевизор, едим, спим и работаем. Я стараюсь попрежнему любить его, но во мне копится злость. Раньше он был таким очаровательным, таким романтичным. А сейчас жить с ним – все равно что жить со слизняком. Я просто не знаю, что делать. А ему все до лампочки!»

Познакомившись с теорией о сходстве между мужчиной и резиновой подтяжкой и о его «колебательном цикле», супруги поняли, что произошло. Они чересчур много времени проводили вместе. Им необходимо было почаще расставаться. Когда мужчина слишком приблизился к женщине и не «оттягивается», у него начинает наблюдаться раздражительность, пассивность, переменчивость настроения, чрезмерная обидчивость, озлобление. Ее муж не умел «оттягиваться». Время, проведенное без жены, порождало в его душе чувство вины. Он считал, что обязан всегда быть рядом с женой – и в делах, и в развлечениях. Жена тоже полагала, что они должны все делать вместе. Женщина может, сама о том не подозревая, нарушить естественный внутренний цикл своего партнера. Обычно это происходит одним из двух путей:

а) она, так сказать, гонится за ним, когда он пытается «оттянуться»;

б) карает его за «оттяжки».

Вот список наиболее распространенных способов, используемых женщиной, чтобы «догнать» мужчину и не дать ему «оттянуться».

1. Физический

Когда он начинает «оттягиваться», она направляется за ним. Он уходит в другую комнату – она идет следом.

2. Эмоциональный

Когда он начинает «оттягиваться», она следует за ним эмоционально. Она беспокоится за него. Ей хочется помочь ему обрести хорошее настроение. Женщина жалеет мужчину. Она окружает его вниманием и заботой, которые действуют на него размягчающе. Другой способ, каким она может эмоционально воспрепятствовать «оттяжке», – это неодобрительное отношение к потребности партнера побыть одному. Выражая это неодобрение, женщина может эмоционально «притянуть» мужчину назад.

Еще один вариант – сделать несчастное, обиженное лицо, когда он собрался «оттянуться». Такое лицо – красноречивая мольба о поддержке, о сближении, и мужчина начинает чувствовать себя «под колпаком».

3. Психологический

Когда он начинает «оттягиваться», партнерша может воздействовать на него на психологическом уровне, задавая вопросы, внушающие ему чувство вины: «Как ты можешь так обращаться со мной?», «Что с тобой происходит?», «Неужели ты не понимаешь, как мне тяжело, когда ты вот так замыкаешься в себе?». Другой вариант – стараться угодить ему во всем. Женщина начинает буквально угадывать его мысли и желания, старается быть безупречной во всем, чтобы ему никогда не захотелось отдалиться. Она, что называется, кладет себя к его ногам, подавляет собственное «я», дабы стать такой, какой, по ее мнению, он хочет видеть ее. Она боится отдаления партнера, поэтому сдерживает свои истинные чувства и желания и старается не делать того, что могло бы огорчить его или вызвать недовольство.

Второй из главных способов, каким женщина по неведению может нарушить цикл партнера, – эта кара, наказание за «оттяжку». Далее перечисляются наиболее частые формы «наказания мужчины», не дающие ему возможности вернуться и раскрыться навстречу партнерше. Способы наказания могут быть следующие:

1. Физический

Когда мужчина снова начинает испытывать желание, партнерша отталкивает его, играя на его физической привязанности к себе. Она может отказать ему в интимных ласках, вообще не позволять прикасаться к себе или даже подходить близко. Может ударить его или начать бить посуду, чтобы выказать свое неудовольствие. У мужчины, однажды наказанного за «оттяжку», на всю жизнь может остаться страх перед ними и он не позволит их себе в дальнейшем. Таким образом, его естественный цикл оказывается нарушенным. Не исключено, что это породит в нем озлобление, блокирующее желание близости. И в один прекрасный день, «оттянувшись», он просто не вернется.

2. Эмоциональный

После «оттяжки», мужчина застаёт партнершу несчастной и исполненной укора. Она не прощает подобного пренебрежения. Как ни старается он ублажить подругу, угодить ей – все напрасно. И тогда, чувствуя себя неспособным вывести ее

из этого состояния, он опускает руки. Когда он возвращается, она выражает свое неодобрение – словами, тоном, несчастным видом.

3. Психологический

Когда он возвращается, партнерша не желает сделать шаг навстречу и поделиться своими чувствами. Она становится холодной, всем своим видом выражает презрение. Она перестает верить, что действительно нужна ему, и в наказание не дает ему шанса выслушать себя и снова стать «хорошим». Он возвращается к ней счастливый, а оказывается в положении пса на цепи. Испытав на себе кару за «оттяжку», мужчина может начать бояться потерять любовь партнерши, если опять позволит себе такое. Он начинает чувствовать, что тогда будет недостоин ее любви. А если так, она больше никогда не примет его, разлюбит окончательно. И этот страх удерживает его от возвращения из похода в пещеру.

Прошлое мужчины тоже может повлиять на его внутренний цикл.

Этот цикл, абсолютно естественный для мужчины, бывает нарушенным с самого раннего возраста. Мужчина может испытывать страх перед «оттяжками», потому что в детстве был свидетелем неодобрения матери по поводу эмоционального отдаления отца. Он может даже не сознавать, что «оттяжки» необходимы в силу естественных причин, и подсознательно искать аргументы для их оправдания.

В таком мужчине, как и следовало ожидать, получает большее развитие женская сторона его натуры, но за счет подавления коекаких его мужских качеств. Он становится крайне чувствительным. Старается угодить, быть нежным и любящим, но при этом теряет часть своего мужского «я». Делая попытку «оттянуться», он мучается сознанием своей вины. Он не знает, что произошло, но от него уходят желание, энергия, страсть; он становится пассивным или чересчур зависимым. Возможно, мужчина начнет испытывать боязнь перед одиночеством или перед уходом в пещеру. Он будет думать, что просто не любит одиночества, но на самом деле причина всему – глубоко затаенный страх лишиться любви. А это ему уже довелось испытать в детстве – на примере отца или на своем собственном. Одни мужчины не умеют отдаляться, другие, наоборот, не умеют сближаться. У «мужчины-мачо» не возникает проблем с отдалением. Он не умеет как раз возвращаться и открываться душой навстречу другому человеку. Не исключено, что подспудно он боится, что не заслуживает любви. Страшится чрезмерной близости, собственного равнодушия. Он даже не представляет себе,

с какими распростертыми объятиями был бы встречен, решившись только подойти поближе. Как у слишком чувствительного мужчины, так и у «мужчины-мачо» отсутствует положительная картина их естественного внутреннего цикла, и они не имеют такого опыта.

Понимание этого цикла важно как для самих мужчин, так и для женщин. Некоторые мужчины чувствуют себя виноватыми, испытывая потребность провести некоторое время в своей пещере; им самим неуютно, когда они начинают «оттягиваться» и потом вдруг одним прыжком возвращаются назад. Им даже может начать казаться, что с ними что-то не так. Так что владение секретом мужского внутреннего цикла весьма облегчает жизнь представителям обоих полов. Большинство не осознают, до какой степени их внезапные «оттяжки» и не менее внезапные возвращения задевают женщин. А узнав об этом, мужчина может осознать и важность искреннего и внимательного отношения к тому, что говорит его партнерша. Тогда он начинает понимать и уважать ее потребность получить подтверждение того, что она небезразлична ему, нужна ему. Мудрый мужчина – разумеется, не в периоды «оттяжек» – обязательно найдет время поговорить с партнершей и даже сам начнет этот разговор, поинтересовавшись ее настроением и самочувствием. Разобравшись со своим собственным циклом, он, прежде чем «оттянуться», даст ей обнадеживающий сигнал «я вернусь». Он может сказать: «Мне нужно некоторое время побыть одному, но потом мы устроим праздник – побудем только вдвоем, чтобы никто и ничто не мешало нам». Или, если ему потребовалось срочно заглянуть в пещеру, а она в это время что-то рассказывает, можно бросить следующую фразу: «Мне нужно время, чтобы обдумать, а потом мы снова поговорим на эту тему». *Разобравшись со своим циклом, мужчина, правде чем «оттянуться», подает партнерше обнадеживающий сигнал «я вернусь».* Когда он вернется, готовый поговорить, она, возможно, попытается выяснить причину «отлучки». Если мужчина и сам не слишком уверен, почему это произошло (а чаще всего именно так оно и бывает), он может ответить: «Я и сам не знаю. Мне просто понадобилось немного времени для самого себя. А теперь давай продолжим наш разговор». Мудрый мужчина знает: партнерше нужно, чтобы ее выслушали, и он должен слушать ее как можно больше, когда не находится в состоянии «оттяжки». А также и то, что слушание помогает ему самому разобраться, чем ему хочется поделиться в беседе с подругой.

Мудрая женщина, чтобы завязать беседу, не требует слов от мужчины, а просит его внима-

тельно выслушать ее. Это избавляет его от ощущения, что его к чему-то принуждают. Мудрая женщина умеет раскрывать свою душу и делиться чувствами, не настаивая, чтобы ее любимый сделал то же самое. Она верит: малопомалу и он раскроется навстречу ей, почувствовав, что его принимают таким, каков он есть, и слушая, как она говорит о своих переживаниях. Женщина сознает, что иногда ее самые интимные чувства как бы включают в нем потребность отдалиться, но в другое время (когда он возвращается или уже вернулся) он вполне способен воспринять их. Мудрая женщина никогда не сдастся, а идет

вперед – с терпением, любовью и знанием того, что доступно немногим женщинам.

Литература.

1. Стоун Д., Пэттон Б., Хин Ш. Трудные разговоры. 1999.
2. Чалдин Р. Психология влияния. 1984.
3. Роджерс К. Становление личности. 1961.
4. Готтман Д. Карта любви. 1999.
5. Грэй Д. Мужчины с Марса, женщины с Венеры. 2005.

Кандидат психологических наук Новиков С.А.

ПСИХОЛОГИЯ ОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Последние годы стало популярным, модным в кругах психологов, да и представителей многих, далеких от психологии профессий, обсуждать сложности современной жизни и нарастание уровня неопределенности (интерпретации этого феномена разные). А какова роль психолога-специалиста в этой дискуссии, специалиста, а не теоретика-популиста?

В наш век привычные модели миропонимания рушатся, на смену им должны прийти новые. Изменения затронули все сферы жизни: современные модели политики, экономики, религии, науки, образования, медицины и взаимоотношения с окружающей средой кардинально отличаются от тех, что были актуальны каких-то десять лет назад. А многие наши знания и ощущения среды, полученные за прожитые годы, откладываются на биологическом уровне и мы носим их как старую, привычную одежду. Доктор Жак Балле утверждает, что срок удвоения информации в наше время составляет 18 месяцев! А раньше это были десятилетия. И вот парадокс, – до сих пор психология – это наука, которую не знают куда отнести: к гуманитарным или социальным дисциплинам или назвать наукой о человеке? Когда речь заходит о психологии, мы застреваем во временной яме, полагая, что идеи З. Фрейда до сих пор играют ключевую роль в науке, не смотря на то, что появились они на свет около века назад. Но уже сегодня, благодаря достижениям в области когнитивной науки и развитию

психотехнологий, процесс совершенствования личности может быть быстрым, надежным и даже забавным. Весь многолетний практический опыт по оказанию психологической помощи людям, подсказывал нам, что многочисленные теории, которые изучают коллеги-психологи в вузах ложатся мертвым грузом в их памяти и не приносят пользы ни им, ни другим людям. Система психологического образования в стране, обрекает выпускника на непонимание своей роли после окончания университета. Он, как правило, не плохо подготовлен теоретически, но абсолютно не готов помочь другому человеку решить его психологические проблемы. Очень уж верно, на мой взгляд, сказал профессор психологии Калифорнийского университета Дэвид Мацумото, что ценность психологической теории и исследования зависит от их практической пользы для общества. Любой специалист просто обязан быть полезным для своего народа, а в этом списке роль психолога очень значительна. Уильям Джеймс, отец американской психологии, однажды сказал, что самые великие открытия XIX столетия были сделаны не в области естественных наук. Самым потрясающим было открытие необычайной во всех отношениях силы, которую может развивать подсознание, направляемое непоколебимой верой. Как сказано в Библии: «Выберите для себя в этот день того, кому вы хотите служить», то есть у вас есть возможность выбрать главное и служить ему, а не растрачивать себя, свои силы