

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

и энергию на дела второстепенные. Возможно, это звучит потрясающе просто – и это действительно просто. Может быть, многим людям не везет в их поисках этого главного в их жизни именно по той причине, что они просто не в силах поверить, что дверь так просто открывается. Однако все истинно великие дела жизни просты, динамичны и имеют творческий характер, они приносят богатство, они все приносят здоровье. Я думаю, что слова Уильяма Джеймса имеют непосредственное отношение к теме нашей дискуссии. Просто как возможность подумать о бытии. И о многом другом.

Но что же такое условия неопределенности или неопределенные условия (кем не определенные) в современной жизни, в жизни нашего общества? Неопределенные условия – это когда для принятия любого единственно верного решения (иногда обеспечивающего состояние безопасности и выживание), недостаточно объективной информации, или, наоборот, информации много и она столь разнопланова. Разноплановая до такой степени, что человек не может ее структурировать и не может разработать оптимальную стратегию поведения в конкретных условиях выживания. Неопределенные условия заставляют человека «менять программу», трансформироваться, приобрести новую форму, структуру. А ведь сама трансформация может быть далеко не безболезненной. Высвобождается масса психической энергии, которая может сломать всю структуру личности человека и загнать его в глубокую депрессию. Не очень молодые люди могут вспомнить начало перестройки в России. Огромное количество людей так и не смогло принять и «новое мышление» и стратегию развития страны, да и личной жизни. К сожалению, свойство человеческой натуры таково, что мы созреем для перемен во благо нашему здоровью, отношениям, карьере лишь тогда, когда происходит что-то плохое. Но мы знаем, что меняться можно через боль и страдания, а можно – испытывая радость, вдохновение и при этом выстраивать стратегии обеспечивающие безопасную жизнедеятельность. Чтобы пойти по второму пути, нужно просто настроиться на то, что любые перемены, даже не очень значимые, влекут за собой разрушение привычного стереотипа и временный дискомфорт. Изменение любой привычки вызывает напряжение и дискомфорт. А, мы, психологи, должны и можем помочь людям в ситуациях или условиях неопределенности изменить стратегию и, как минимум, помочь выжить. Выжить, измениться и добиться успеха в жизни. Доктор Тимоти Лири казался сумасшедшим большинству людей, когда около 30 лет назад заявил:

«Вы можете изменять себя так же легко, как вы переключаете каналы в телевизоре». В НЛП существует поговорка: «Если у вас есть только один способ решения какой-либо задачи, то вы робот. Если у вас есть два способа, перед вами неразрешимая дилемма. Вам необходимо иметь, по крайней мере, три различных способа решения любой задачи, чтобы почувствовать, что ваше поведение становится действительно гибким и разнообразным» [1]. Мы должны подсказать способ выбора решения в условиях неопределенности нашему клиенту. Фактически ядром нового сознания в условиях неопределенности является выход за рамки мышления, способность подниматься над мыслью и осознавать внутри себя измерение, более просторное, чем мышление. Поэтому, когда вы радуетесь простым вещам – звуку, образу, прикосновению, когда видите красоту или чувствуете душевную теплоту по отношению к другому человеку, ощущайте внутренний простор, являющийся источником и фоном этих переживаний. Во все века многие поэты и мудрецы замечали, что истинное счастье, сокрыто в простых, казалось бы, ни чем не примечательных вещах. Философ Ницше писал: «Для счастья, как мало надо для счастья!...все самое малое, самое тихое, самое легкое, шорох ящерицы, дуновение, мгновение, миг – малое, вот что составляет качество лучшего счастья. Тише!» [2]. Это тот простой путь по которому ведут психологи-практики человека, оказавшегося в сетях неопределенности. И, поверьте мне, это работает. Работает и в программах НЛП и эриксоновской психотерапии.

Мозг человека состоит более чем из 100 млрд. нейронов, которые имеют 1000... с 80 – ти нулями синаптических связей. Это суперкомпьютер. И если мы хотим измениться (изменить свою жизнь, трансформироваться), то и нейронные связи мозга меняются. Но мозг не различает реальные изменения от ментальных. Если внешние изменения просто детально «продумывать», то вы достигнете таких же результатов, как будто вы эту работу выполняли физически. Регулярно «прокручивая» в уме более эффективные действия (чего вы хотите добиться), мысли и состояния, мы «устанавливаем» нейронное оборудование (физиологию мозга, его анатомическое строение, вплоть до нейронного и синаптического уровня), которое подготовит нас к новым событиям. У нас возникнет новая синаптическая система, сравнимая с новой компьютерной программой. А это значит. Что мы станем видеть мир по-новому, произойдет желаемая трансформация. В нейрофизиологии есть правило Хебба [3], которое доказывает, что, если постоянно задействовать

одну и ту же совокупность нервных клеток, то с каждым разом им будет все проще активироваться всем вместе (вот почему регулярные посещения психолога, психотерапевта дают стойкий и продолжительный эффект). И постепенно между такими нейронами установится прочная и долговременная связь. И если при попытке трансформироваться происходит «ломка», разрушение привычного стереотипа реагирования и человек испытывает определенный дискомфорт, это и есть обратное состояние, описанное Д. О. Хеббом.

Поскольку все потенциалы Вселенной существуют в форме волн, обладающих электромагнитным полем и по сути своей являющихся энергией, разумно предположить, что и наши мысли и чувства – это электромагнитное поле. «Наши мысли можно представить в виде электрического потенциала квантового поля, а чувства – в виде магнитного потенциала» [4]. Процесс мышления происходит не в вакууме. Всякий раз, когда у нас появляется та или иная мысль, в мозгу происходит биохимический процесс, производятся вещества связывающие мозг и тело (нейромедиаторы, нейропептиды и гормоны). Тело и мозг взаимодействуют посредством электромагнитных импульсов, как результата этих биохимических реакций. «Знание – не больше, чем слухи, пока оно не окажется у нас в крови» – гласит пословица жителей Новой Гвинеи. И это очень верно. Изменение жизни, или изменение чего-то в жизни, есть изменение энергии, т.е. фундаментальная перестройка мыслей и эмоций, изменение электромагнитного поля человека. Мы просто обязаны думать более перспективно и менять стандарты своей «карты миропонимания», а не стараться впихнуть мир в стандарты «своей карты», не пытаясь понять происходящих изменений в мире. В этом контексте понятнее становится термин, используемый политиками, – «дорожная карта». Именно она определяет путь изменений, стратегический путь трансформации человека [6]. А мы, психологи, в состоянии легкого транса клиента проводим рефреминг, изменяем рамки восприятия событий и карта мира меняется. Новое видение происходящего уже не кажется тупиком, неопределенностью со множеством неразрешаемых проблем, а призывом к дальнейшим действиям на пути к успеху. В книге Энтони Робинса «Разбуди в себе исполина» (1991) есть такой пример. Два человека прикованы цепями к тюремной стене. Один совершает самоубийство, а другой продолжает жить, рассказывая о силе человеческого духа. Нас формируют не события нашей жизни, пишет Робинс, а наше представление о том, какое значение эти события имеют для нас. Если мы

поменяем наши глобальные взгляды (то, как мы воспринимаем мир и людей в целом), мы сможем изменить практически все в нашей жизни [7]. При изменении нашего психического состояния (транс), меняются и характеристики излучения, ведь каждый из нас не просто физическое тело, а объект, который пользуется телом и мозгом для того, чтобы выражать различные уровни разума. Люди делают наилучший выбор из всех доступных им в данный момент возможностей. Мы делаем выбор, основываясь на собственном жизненном опыте. Более разнообразный и положительный опыт предполагает под собой более широкий спектр выбора. Из хранилища наших воспоминаний, мыслей и ощущений мы можем создавать новый ментальный образ, который позволит нам добиться поставленных результатов. Так кто же, как не психолог, поведет его, человека, по пути трансформации? И кто как не психолог может помочь человеку преуспеть в этой жизни, если этот психолог, конечно, профессионал и умеет это делать.

Современный человек претерпевает испытания, к которым он не всегда готов. Не всегда он может сделать то, что мог бы сделать в процессе самосовершенствования. И если человек не реализует свою духовную природу, то появляется страх, ненависть, чувство вины или ощущение собственной неполноценности. И, как утверждает доктор Джозеф Мерфи [5], – это есть четыре основные проблемы человеческой личности, которые лежат в корне всех нарушений психосоматического здоровья. Здесь уместно привести слова Г. Оллпорта: «Нужно осознать еще один важный момент: продуктивные рассуждения о проблемах психического здоровья требуют владения двумя языками. Необходима как поэтическая и пророческая метафоричность религии, так и грамматическая точность науки». А для этого нужно постоянное самосовершенствование в познании практической психологии. Кто-то верно сказал: «Вы не ощутите вкус земляники, лишь читая о ней в книге; вам придется самим попробовать ее». Грош цена всем нашим научным рассуждениям, если мы, психологи, не направим свои знания и опыт на реальную, практическую пользу своему народу. Работа по оптимизации психической стабильности, в том числе и в условиях неопределенности, различных категорий населения: детей, студентов, служащих и пенсионеров, важнейшая прикладная задача современной психологии.

Но без надежной основы и без знания общепринятых законов ни в одной области человеческой деятельности нельзя достичь подлинного прогресса. Если смешать водород и кислород

в пропорции 2:1, то из их соединения образуется вода. Наверняка, вам также известно, что один атом кислорода в соединении с атомом углерода дает окись углерода, т.е. очень ядовитый газ. Добавьте сюда еще один атом кислорода, и из соединения получится безобидная двуокись углерода. К этим обоим примерам можно было бы добавить много других из бесконечного числа химических соединений. Было бы совершенно ошибочно полагать, что основные законы химии, физики и математики отличаются каким-то образом от законов подсознания. Вспомните хотя бы тезис: «Поверхность воды всегда стремится к горизонтальному положению». Этот закон природы действует неограниченно для всей воды, где бы она ни находилась, или другой пример: «Нагретые тела расширяются». Также это положение действует неограниченно, повсюду и в любое время. Если накаливать кусок стали, то он увеличится в размере независимо от того, производится ли этот опыт в Китае, Англии или Индии. Тепловое расширение твердых материалов является всеобщей истиной. Столь же универсальным законом является и то, что каждое впечатление, действующее во времени и пространстве на ваше подсознание, находит свое отражение в окружающей среде, опыте и событиях. В стремлении к определенности есть свои положительные моменты. Во-первых, это предсказуемость решений таких людей. Во-вторых, такие индивиды стремятся к завершению своих намерений, так

как на них слишком давит неопределенность. В-третьих, это люди осторожные, более тщательные и аккуратные в своей работе и меньше страдают от монотонии.

Все сказанное выше (наука и практика), – есть определенность. Психологическая наука просто обязана разрабатывать стратегии обеспечения безопасного существования граждан своей страны и выводить людей из сферы неопределенности, обучать позитивному мышлению и правилам (биопсихосоциальным правилам) достижения успеха. Каждый человек талантлив, а наша задача подсказать ему стратегию реализации его таланта.

Литература.

1. Андерс Стив и Фолкнер Чарльз. НЛП : Технологии успеха. 1991.
2. Nietzsche, Friedrich. Thus Spake Zarathustra. A Book for All and None. New York: Viking? 1954. – P. 228.
3. Hebb D.O., The Organization of Behavior: A Neuropsychological Theory. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 2002.
4. Christ Returns-Speaks His Truth (Bloomington, IN: Author House, 2007).
5. Мерфи Джозеф. Сила вашего подсознания. Изд-во «Феникс», 2011.
6. Грегори Бейтсон. Экология разума. Избранные статьи по антропологии, психиатрии и эпистемологии /Пер с англ. Вступит. статьи: А. М. Эткинд «На пути к экологии разума». – М.: Смысл, 2000.

Кандидат психологических наук, доцент Рзаева Э.Н.

СИЛА РЕШЕНИЯ

«Что касается инициативы и созидания, то существует одна элементарная истина – в тот момент, когда человек четко решит посвятить себя чему-то, ему на помощь тотчас приходит providение».

Иоган Вольфганг Гете

Жизнь подобна реке и люди плывут по волнам жизни, не принимая никогда реальных решений относительно того, к какому берегу они хотят прибиться. Поэтому часто они полагаются на волю волн: текущих событий, текущих страхов, текущих проблем. Когда они подходят к развилке реки, то сознательно не могут решить, куда следовать, какое направление будет для них правильным. Они просто плывут по течению, становятся частью людской массы, управляемой обстоятельствами, вместо того чтобы руководствоваться своими ценностями. В результате они чувствуют,

что утратили контроль над собой и остаются в этом бессознательном состоянии до тех пор, пока в один прекрасный день грохот ревущих волн не разбудит их, и тут они обнаруживают, что находятся в полутора метрах от Ниагарского водопада, в лодке без весел. В этот момент они восклицают: «Стремнина!» Но уже оказывается слишком поздно. Им ничего не остается, как упасть в пропасть вместе с потоками воды. Иногда это всего лишь эмоциональное падение, Но, в сущности, подавляющая масса людей живет, «ниагарским синдромом». [4]. Многие говорят: